

Test di atletica leggera: Fari puntati sulla qualità del movimento

Questi test sulle forme di movimento «correre, saltare, lanciare» possono essere svolti sia a scuola sia durante degli allenamenti nelle società sportive. L'importante è dare la priorità alla qualità del movimento.



I test possono essere eseguiti con atleti tra i 5 e i 15 anni.. Per evitare che ad utilizzarli siano unicamente le società di atletica leggera, gli esercizi sono stati mantenuti a un livello semplificato. Ovunque ci si eserciti nelle forme di movimento «correre, saltare, lanciare» è possibile valutare e documentare i progressi fatti. Inoltre, alcune forme possono fungere da esercizi di base per allenare le forme caratteristiche dell'atletica leggera.

Per completare l'offerta, sono disponibili le illustrazioni dei singoli test e diverse serie di fotografie.

Test (con filmati)

- [Livello 1 \(U8\)](#)
- [Livello 2 \(U8/U10\)](#)
- [Livello 3 \(U10/U12\)](#)
- [Livello 4 \(U12/U14\)](#)
- [Livello 5 \(U14/U16\)](#)
- [Test di resistenza: Corriere la propria età](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO