

## Atletica leggera – Test: 2.4 Saltare la corda – Livello 2 (U8/U10)

In questo test, l'allievo salta con la corda sul posto con una gamba e con entrambe le gambe. L'obiettivo è di riuscire a differenziare.



L'allievo deve saltare la corda sul posto in modo ritmico e senza interruzioni. Effettuare 10 salti con entrambe le gambe, 5 con la destra, 5 con la sinistra e 10 con entrambe le gambe.

### Criteri:

- L'allievo non si ferma e non cambia ritmo.
- Numero minimo di salti: 10 × entrambe e 5 × per ogni gamba.

### Osservazione:

Se il ritmo rimane fluido, anche se l'allievo salta una volta in più non va considerato errore (p. es. se salta 11 volte invece di 10 a piedi pari o 6 invece di 5 su una gamba sola). Durante l'esercizio, gli allievi non dovrebbero concentrarsi inutilmente sul conteggio esatto del numero di salti, bensì focalizzarsi sul ritmo.

### Scheda descrittiva: 2.4 Saltare la corda

### Scheda di valutazione: Livello 2 (U8/U10)

---

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Bruno Kunz, esperto G+S Atletica leggera e responsabile degli esperti di sport per bambini



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO