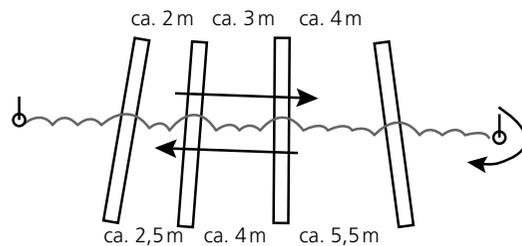


Test di atletica leggera: Livello 3 (U10/U12)



3.1 Corsa sulle panchine

L'allievo supera quattro panchine rovesciate saltando. Vi è un numero definito di contatti al suolo da rispettare tra le panchine. Andata: 2 contatti al suolo fra la 1a e la 2a panchina /3 contatti al suolo fra la 2a e la 3a, e via dicendo. Ritorno: 4 contatti al suolo fra la 4a e la 3a panchina, 3 fra la 3a e la 2a panchina, e via dicendo. Ciò che corrisponde ad un ritmo di falcate di $1/2/3$ e $3/2/1$.



Criteri:

- Occorre rispettare il numero di passi tra le panchine.
- Correre sulle punte in modo ritmico.

Osservazioni:

- Distanze raccomandate: vedi schema 2,50 m/3,50 m/5,50 m
- Adattare le distanze in funzione dell'altezza corporea, per esempio posizionando le panchine obliquamente (v. schema). Gli allievi cercano il posto più adatto per superare le panchine.
- Prevedere ca. 5 m per la rincorsa e il rallentamento (linea).