

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

3.2 Avanzare con la corda

Durante questo test, si tratta di avanzare saltando ed eseguendo contemporaneamente un determinato numero di salti con la corda. Eseguire 10 salti ritmici uno dopo l'altro.



Criteri:

- 10 salti della corda senza fare errori.
- Tenere il corpo in posizione eretta.
- Muoversi in avanti mentre si eseguono i salti.