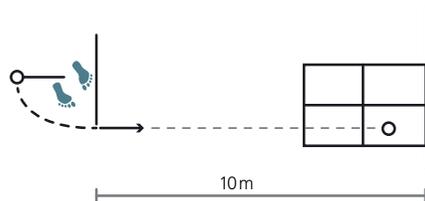


Test di atletica leggera: Livello 3 (U10/U12)



3.3 Lanci con rotazione

L'allievo effettua tre lanci con rotazione con la destra e tre con la sinistra partendo dalla posizione in piedi. Utilizzare oggetti adeguati (anello, corda). L'oggetto lanciato deve raggiungere quattro materassini disposti davanti a una parete. Il test è valido se l'oggetto riesce a toccare uno dei materassini. Il tiro è valido anche se l'oggetto tocca il materassino dopo essere rimbalzato sulla parete. Distanza tra la linea di lancio e la parete: 10 m. Dimensioni del bersaglio: circa 3,15 m x 2,00 m. Materiale: anelli (p. es. anelli per il nuoto), corda (divisa con dei nodi).



Criteri:

- Posizione corretta delle gambe (il piede che si trova davanti è quello opposto al braccio di lancio).
- Rimanere in piedi: i piedi non perdono il contatto con il suolo (durante e dopo il lancio).
- Eseguire dei lanci con rotazione corretti con il braccio teso.
- Colpire i materassini: l'oggetto deve colpire uno dei materassini (non deve però per forza rimanervi), tutti i tiri devono raggiungere il bersaglio (4 materassini). Vale il rimbalzo sulla parete.

Osservazione:

- Gli anelli (o gli altri oggetti) sono depositati su di un cassone (altezza dell'addome) che si trova circa 1 metro dietro l'allievo.