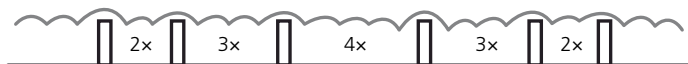


Test di atletica leggera: Livello 4 (U12/U14)



4.1 Superare ostacoli

Durante questo test, l'allievo supera sei ostacoli o elementi di cassone (altezza 60-70 cm) effettuando 2/3/4/3/2 passi tra ogni ostacolo (ritmo di falcata: 1, 2, 3, 2, 1). Iniziare la serie alternando gamba destra a gamba sinistra.



Criteria:

- Eseguire la sequenza dei passi correttamente.
- Correre sulle punte.
- Iniziare una volta con la gamba sinistra e una volta con la gamba destra.

Osservazioni:

- Adattare la distanza tra gli ostacoli in funzione della capacità degli allievi (si raccomanda circa 2,50/4/6/4/2,50m).
- Posizionare gli ostacoli in diagonale nella palestra, eventualmente tralasciare l'ultimo ostacolo.