

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



### 4.2 Salto degli ostacoli laterale

L'allievo supera quattro blocchi di gomma piuma (altezza circa 25 cm) svolgendo dei salti laterali ritmici. Effettuare il salto con il piede piatto e atterrare con la gamba di stacco sul tappetino. Svolgere una serie con la gamba di stacco sinistra e una con la destra.



#### Criteri:

- Superare i quattro ostacoli senza toccarli.
- Appoggio del piede attivo. Saltare una serie con la sinistra e una con la destra.
- Tenere il tronco in posizione eretta, mantenere la tensione del corpo.
- Utilizzare le braccia e la gamba di recupero.

#### Osservazioni:

- Adattare la distanza tra i blocchi alle capacità degli allievi (circa 3 m).
- Disporre i tappetini nel senso della larghezza o della lunghezza in funzione della distanza tra gli ostacoli.