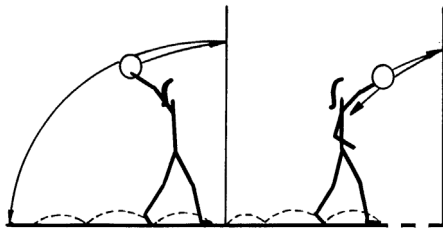


## Test di atletica leggera: Livello 4 (U12/U14)



### 4.4 Esercizio di lancio

Dopo tre passi di rincorsa, l'allievo getta un pallone da pallacanestro con un solo braccio contro la parete. Riprende il pallone e dal punto di ricezione esegue una rimessa a due mani con tre passi di rincorsa in direzione della parete. Dopo il rimbalzo contro il muro, la palla deve raggiungere la linea di lancio (6 m dalla parete per i ragazzi, 4 m per le ragazze). Il punto di partenza può essere scelto a piacimento. Iniziare la rincorsa una volta con la sinistra e tirare con la destra, e poi iniziare con la destra e tirare con la sinistra.



#### Criteri:

- Eseguire la rincorsa correttamente: tiro con la destra si-de-si, rimessa si-de-si.  
tiro con la sinistra: de-si-de, rimessa de-si-de.
- Ritmo della rincorsa: tam-ta-tam.
- Dopo il lancio, la palla deve essere ricattata.
- Dopo il rimbalzo sulla parete, la palla deve atterrare oltre la linea di lancio.
- Distanza minima tra la linea di lancio e la parete: ragazzi 6 m, ragazze 4 m.