

Test di atletica leggera: Livello 5 (U14/U16)



5.1 Corsa con ostacoli

Superare sei ostacoli eseguendo il ritmo di quattro passi e il cambio di gamba a ogni ostacolo.



Criteri:

- Ritmo di quattro passi (quattro passi tra gli ostacoli).
- Superare gli ostacoli rimanendo bassi (posizione del torso in avanti).
- Portare la seconda gamba in avanti.
- Correre solamente sulle punte.

Osservazioni:

- Adattare la distanza tra gli ostacoli e l'altezza degli ostacoli alle capacità degli allievi (circa 7 m, minimo 60 cm) (ostacolo di allenamento).
- Raccomandazione: effettuare l'esercizio all'esterno. In una palestra di piccole dimensioni: disporre diagonalmente un minimo di 4 ostacoli.