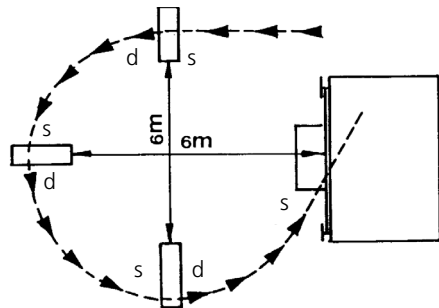


Test di atletica leggera: Livello 5 (U14/U16)



5.2 Cerchio del salto in alto

Saltare in corsa superando tre ostacoli disposti in cerchio (elementi del cassone, panchine). Alla fine eseguire un salto in alto (flop) sopra un elastico o un'asticella e atterrare sul tappetone da salto in alto.



Criteri:

- Eseguire la sequenza dei passi in modo corretto (ritmo di tre passi, usando sempre la stessa gamba per il salto).
- Svolgere il percorso una volta con la sinistra e una volta con la destra.
- Mantenere la tensione del corpo per superare gli ostacoli.

Osservazioni:

- Adattare le distanze tra gli ostacoli alle capacità degli allievi (raggio del cerchio, circa 3 m).
- Altezza dell'elastico o dell'asticella: fino all'ombelico dell'allievo.
- Disporre un tappetino tra i due montanti al centro per costringere l'allievo a saltare dal punto giusto (nel primo terzo del cerchio).