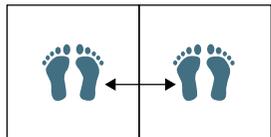


## Test di atletica leggera: Livello 1 (U8)

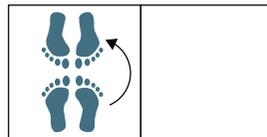


### 1.4 Saltare nel quadrato

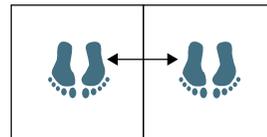
L'allievo inizia dal quadrato di sinistra di un rettangolo disegnato sul suolo con del nastro adesivo. Il rettangolo è munito di una linea di centro (50 cm x 100 cm con linea di centro = due quadrati da 50 x 50 cm). Si tratta di saltare a piedi pari da un lato all'altro della linea di centro. Il test consiste nell'eseguire due volte 10 salti fluidi e ritmici senza bloccarsi e senza effettuare salti intermedi. Tra le due serie, effettuare una rotazione di 180 gradi all'interno del quadrato.



10 x di qua e di là



rotazione di 180 gradi



10 x di qua e di là

#### Criteri:

- Svolgere almeno 2 x 10 salti a piedi pari ritmici senza bloccarsi e senza effettuare salti intermedi.
- Rotazione di 180 gradi all'interno del quadrato senza fare pausa.
- Non toccare mai le linee.