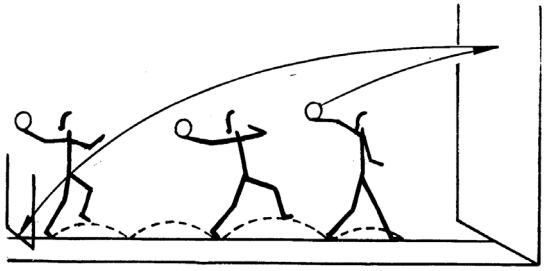
Test di atletica leggera: Livello 5 (U14/U16)

5.3 Tiro da pallamano

Con una mano, lanciare la palla da pallamano contro la parete con cinque passi di rincorsa. Iniziare con il braccio teso indietro. Il punto di partenza può essere scelto a piacimento. Dopo il rimbalzo sulla parete, la palla deve atterrare oltre la linea di lancio e tra i due paletti. Eseguire un tiro con la sinistra e uno con la destra.





Criteri:

- Eseguire un tiro con la sinistra e subito dopo uno con la destra.
- Dopo il rimbalzo sulla parete, la palla deve atterrare oltre la linea di lancio e tra i due paletti (distanza: 3 m).
- Cinque passi di rincorsa: ta-ta-tam-ta-tam.
- Il lancio avviene sopra la testa.
- Distanza minima tra la linea di lancio e la parete: ragazzi 9 m/ragazze 6 m
  Con braccio non di lancio: ragazzi 6 m/ragazze 4 m
  (braccio che non lancia la palla: distanza ⅔)

Osservazione:

- Più ci si trova vicini alla parete, più la palla va lontano dopo il rimbalzo.

Ufficio federale dello sport UFSPO
mobilesport.ch