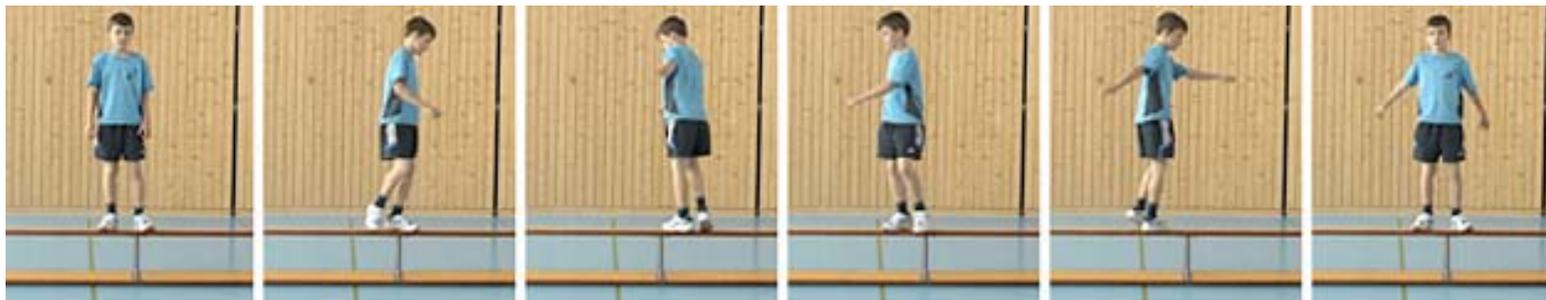


Test di atletica leggera: Livello 1 (U8)

1.1 Esperti in rotazioni

L'allievo è in piedi sull'asse di una panchina rovesciata ed effettua delle semi rotazioni (180 gradi) in avanti sull'asse longitudinale. Per eseguire l'esercizio correttamente, effettuare in modo sciolto quattro semi rotazioni sulla gamba sinistra e poi quattro semi rotazioni sulla gamba destra. È permessa una breve pausa tra una gamba e l'altra.



Criteri:

- Non scendere mai dalla panchina
- Effettuare le quattro rotazioni in modo sciolto
- Fare solo una breve pausa tra una gamba e l'altra.

Osservazione:

- Effettuare con scarpe o calze (non a piedi nudi per evitare torsioni).

Test di atletica leggera: Livello 1 (U8)



1.2 Acchiappa la palla

Il compagno fa cadere una palla dietro l'allievo. Questo non vede né percepisce la palla e guarda in avanti. Quando la palla rimbalza per terra, l'allievo che guarda dall'altra parte si gira e cerca di acchiappare la palla prima che tocchi di nuovo il suolo. Alternando rotazioni verso sinistra e verso destra.



Criterio:

- Essere in grado di acchiappare la palla due volte di seguito: una volta girandosi a sinistra e una volta a destra.

Osservazioni:

- Usare un pallone da pallacanestro ben gonfiato.
- Altezza da cui far cadere la palla: circa 1 metro.
- Non segnalare al compagno quando si fa cadere la palla!
- Solo far cadere la palla, non tirarla.
- Evitare che ci siano rumori nella zona dell'esercizio.

Test di atletica leggera: Livello 1 (U8)

1.3 Acchiappa mosche

L'allievo è in piedi in un cerchio e si trova sotto una corda tesa obliqua (altezza = l'allievo è in grado di toccare la corda con le braccia e le dita tese). L'esercizio inizia nella posizione accovacciata con i piedi paralleli, entrambe le mani toccano il suolo rimanendo dentro il cerchio. L'allievo esegue tre salti tesi in modo da poter battere le mani sopra la corda. Prima di ogni salto, toccare il cerchio con entrambe le mani.



Criteri:

- Effettuare cinque salti con ritmo regolare senza passi di correzione.
- Non toccare mai la corda.
- Prima di ogni salto, toccare il cerchio con entrambe le mani.

Osservazioni:

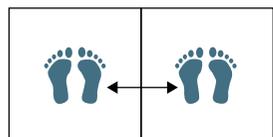
- L'allievo guarda nella direzione della corda «in salita».
- Tendere una corda fra la spalliera e la struttura del salto in alto.

Test di atletica leggera: Livello 1 (U8)

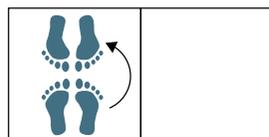


1.4 Saltare nel quadrato

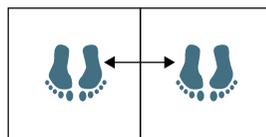
L'allievo inizia dal quadrato di sinistra di un rettangolo disegnato sul suolo con del nastro adesivo. Il rettangolo è munito di una linea di centro (50 cm x 100 cm con linea di centro = due quadrati da 50 x 50 cm). Si tratta di saltare a piedi pari da un lato all'altro della linea di centro. Il test 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.

Test di atletica leggera: Livello 2 (U8/U10)



2.1 Bilanciare

L'allievo cammina sulle punte sull'asse di una panchina rovesciata bilanciando un pallone medicinale da 2 kg sulla testa. Per eseguire il test, occorre camminare su due lunghezze nel modo seguente: in avanti fino a metà, svolgere una semi rotazione e camminare indietro fino alla fine della panchina. Stessa cosa nell'altra direzione fino a raggiungere il lato di partenza.



Criteri:

- Non scendere dall'asse della panchina rovesciata.
- Camminare sempre sulle punte.
- Non guardare la panchina.
- Il pallone medicinale deve essere sempre appoggiato sulla testa.

Osservazione:

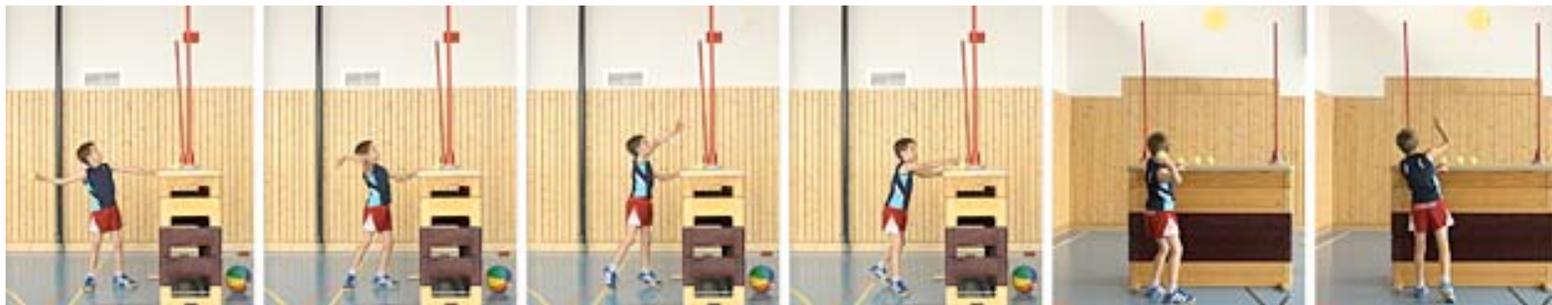
- Se ci si esercita solo in una direzione, si evitano lunghi tempi d'attesa.

Test di atletica leggera: Livello 2 (U8/U10)



2.2 Sopra il cassone

L'allievo è in piedi dietro un cassone e tira una pallina da tennis tre volte con la mano destra e tre volte con la sinistra. La pallina, dopo aver rimbalzato sulla parete, deve tornare dietro il cassone (tutti i cinque elementi). La mano che non sta tirando si trova sul cassone. Tenere in avanti la gamba opposta a quella del lato di tiro. La distanza tra il cassone e la parete è di 4 metri per i ragazzi e 3 metri per le ragazze. Altezza del cassone: circa 1,05 metri.



Criteri:

- La pallina deve ritornare indietro senza essere toccata passando tra i due paletti e sopra il cassone.
- 3 volte con la sinistra, 3 volte con la destra. Eseguire tutti i tiri.

Osservazione:

- All'inizio del test, depositare sei palline sul cassone.

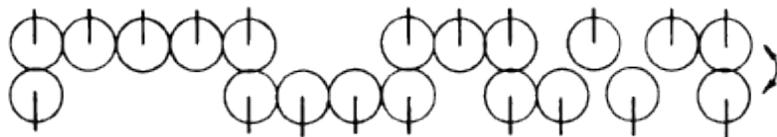
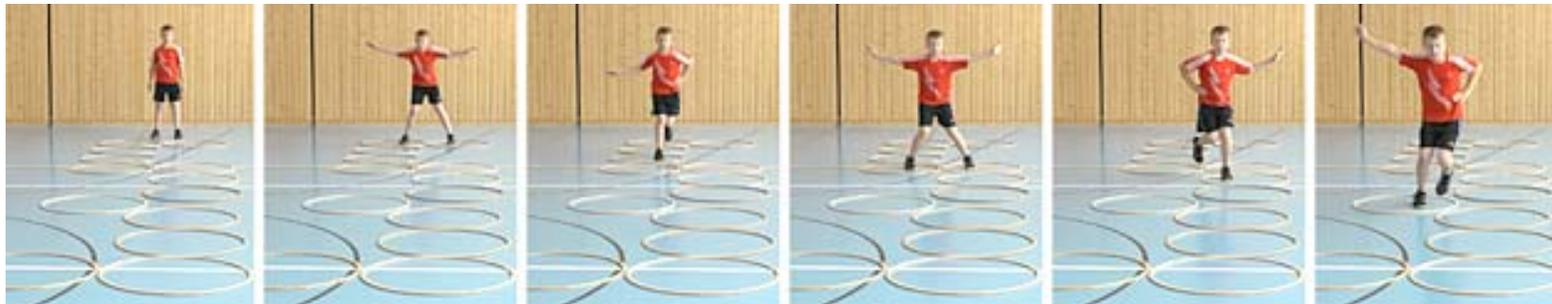
Test di atletica leggera: Livello 2 (U8/U10)



2.3 Saltare nei cerchi

Disporre circa 20 cerchi nella palestra (vedi esempio). L'allievo deve avanzare saltellando in modo ritmico passando da cerchio a cerchio. Alla fine, fa un giro e ritorna indietro. Saltellando, occorre tendere le braccia di lato come segue:

- Cerchio a sinistra: saltare sulla gamba sinistra + tendere lateralmente il braccio sinistro.
- Cerchio a destra: saltare sulla gamba destra + tendere lateralmente il braccio destro.
- Entrambi i cerchi (destra e sinistra): saltare con entrambe le gambe + tendere lateralmente entrambe le braccia.



Criteria:

- Non si possono commettere errori con le gambe (sinistra invece di destra, ecc.) e di ritmo (non fermarsi).
- Non calpestare i cerchi.
- Non saltare due volte nello stesso cerchio (a parte nell'ultimo paio di cerchi per fare il giro).

Osservazioni:

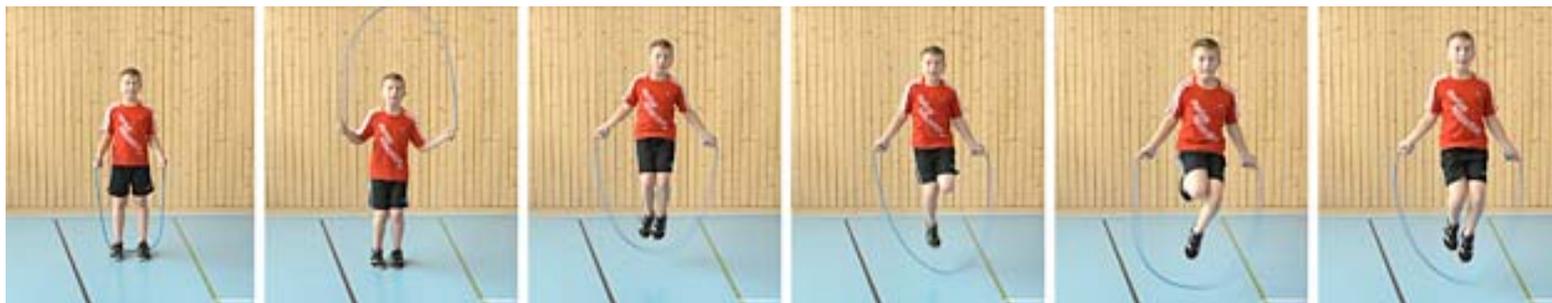
- I cerchi sono disposti uno vicino all'altro.
- Se possibile utilizzare cerchi dal diametro uguale.
- Se ci si esercita solo in una direzione, si evitano lunghi tempi d'attesa.

Test di atletica leggera: Livello 2 (U8/U10)



2.4 Saltare la corda

L'allievo deve saltare la corda sul posto in modo ritmico e senza interruzioni. Effettuare 10 salti con entrambe le gambe, 5 con la destra, 5 con la sinistra e 10 con entrambe le gambe.



Criteri:

- L'allievo non si ferma e non cambia ritmo.
- Numero minimo di salti: 10 x entrambe e 5 x per ogni gamba.

Osservazione:

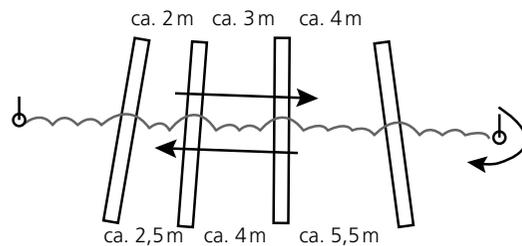
Se il ritmo rimane fluido, anche se l'allievo salta una volta in più non va considerato errore (p. es. se salta 11 volte invece di 10 a piedi pari o 6 invece di 5 su una gamba sola). Durante l'esercizio, gli allievi non dovrebbero concentrarsi inutilmente sul conteggio esatto del numero di salti, bensì focalizzarsi sul ritmo.

Test di atletica leggera: Livello 3 (U10/U12)



3.1 Corsa sulle panchine

L'allievo supera quattro panchine rovesciate saltando. Vi è un numero definito di contatti al suolo da rispettare tra le panchine. Andata: 2 contatti al suolo fra la 1a e la 2a panchina /3 contatti al suolo fra la 2a e la 3a, e via dicendo. Ritorno: 4 contatti al suolo fra la 4a e la 3a panchina, 3 fra la 3a e la 2a panchina, e via dicendo. Ciò che corrisponde ad un ritmo di falcate di 1/2/3 e 3/2/1.



Criteri:

- Occorre rispettare il numero di passi tra le panchine.
- Correre sulle punte in modo ritmico.

Osservazioni:

- Distanze raccomandate: vedi schema 2,50 m/3,50 m/5,50 m
- Adattare le distanze in funzione dell'altezza corporea, per esempio posizionando le panchine obliquamente (v. schema). Gli allievi cercano il posto più adatto per superare le panchine.
- Prevedere ca. 5 m per la rincorsa e il rallentamento (linea).

Test di atletica leggera: Livello 3 (U10/U12)

3.2 Avanzare con la corda

Durante questo test, si tratta di avanzare saltando ed eseguendo contemporaneamente un determinato numero di salti con la corda. Eseguire 10 salti ritmici uno dopo l'altro.



Criteri:

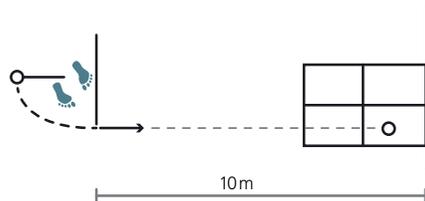
- 10 salti della corda senza fare errori.
- Tenere il corpo in posizione eretta.
- Muoversi in avanti mentre si eseguono i salti.

Test di atletica leggera: Livello 3 (U10/U12)



3.3 Lanci con rotazione

L'allievo effettua tre lanci con rotazione con la destra e tre con la sinistra partendo dalla posizione in piedi. Utilizzare oggetti adeguati (anello, corda). L'oggetto lanciato deve raggiungere quattro materassini disposti davanti a una parete. Il test è valido se l'oggetto riesce a toccare uno dei materassini. Il tiro è valido anche se l'oggetto tocca il materassino dopo essere rimbalzato sulla parete. Distanza tra la linea di lancio e la parete: 10 m. Dimensioni del bersaglio: circa 3,15 m x 2,00 m. Materiale: anelli (p. es. anelli per il nuoto), corda (divisa con dei nodi).



Criteria:

- Posizione corretta delle gambe (il piede che si trova davanti è quello opposto al braccio di lancio).
- Rimanere in piedi: i piedi non perdono il contatto con il suolo (durante e dopo il lancio).
- Eseguire dei lanci con rotazione corretti con il braccio teso.
- Colpire i materassini: l'oggetto deve colpire uno dei materassini (non deve però per forza rimanervi), tutti i tiri devono raggiungere il bersaglio (4 materassini). Vale il rimbalzo sulla parete.

Osservazione:

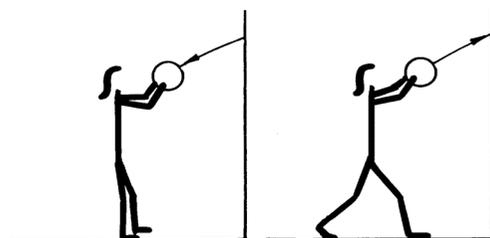
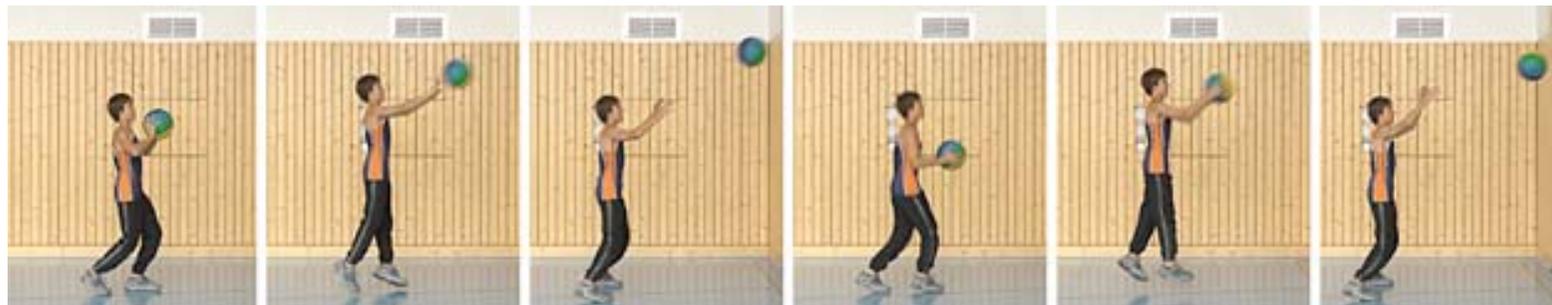
- Gli anelli (o gli altri oggetti) sono depositati su di un cassone (altezza dell'addome) che si trova circa 1 metro dietro l'allievo.

Test di atletica leggera: Livello 3 (U10/U12)



3.4 Lancio da pallacanestro

Il test consiste nell'effettuare diversi tiri ritmici con una palla da pallacanestro verso la parete usando entrambe le mani e lanciando dal petto (senza fermarsi). Divaricare le gambe durante il lancio, tenendo in alternanza la gamba destra e poi quella sinistra davanti (10 volte per gamba). Tra ogni tiro effettuare un salto accovacciato.



Criteri:

- Effettuare i passi correttamente.
- 10 volte con la gamba sinistra davanti, 10 volte con la gamba destra davanti.
- Non fare cadere la palla per terra.

Osservazione:

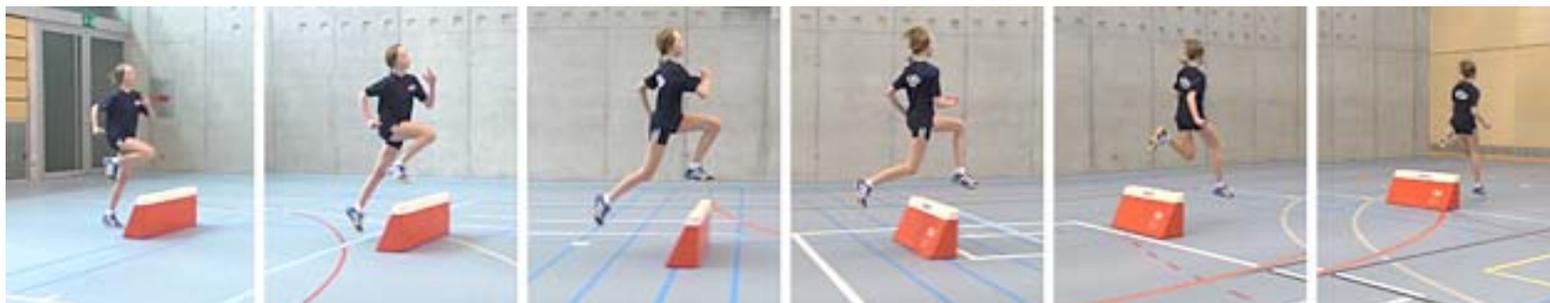
- Posizione di partenza per il tiro: una gamba in avanti.

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



4.1 Superare ostacoli

Durante questo test, l'allievo supera sei ostacoli o elementi di cassone (altezza 60-70 cm) effettuando 2/3/4/3/2 passi tra ogni ostacolo (ritmo di falcata: 1, 2, 3, 2, 1). Iniziare la serie alternando gamba destra a gamba sinistra.



Criteri:

- Eseguire la sequenza dei passi correttamente.
- Correre sulle punte.
- Iniziare una volta con la gamba sinistra e una volta con la gamba destra.

Osservazioni:

- Adattare la distanza tra gli ostacoli in funzione della capacità degli allievi (si raccomanda circa 2,50/4/6/4/2,50m).
- Posizionare gli ostacoli in diagonale nella palestra, eventualmente tralasciare l'ultimo ostacolo.

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



4.2 Salto degli ostacoli laterale

L'allievo supera quattro blocchi di gomma piuma (altezza circa 25 cm) svolgendo dei salti laterali ritmici. Effettuare il salto con il piede piatto e atterrare con la gamba di stacco sul tappetino. Svolgere una serie con la gamba di stacco sinistra e una con la destra.



Criteri:

- Superare i quattro ostacoli senza toccarli.
- Appoggio del piede attivo. Saltare una serie con la sinistra e una con la destra.
- Tenere il tronco in posizione eretta, mantenere la tensione del corpo.
- Utilizzare le braccia e la gamba di recupero.

Osservazioni:

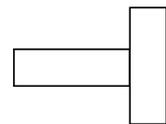
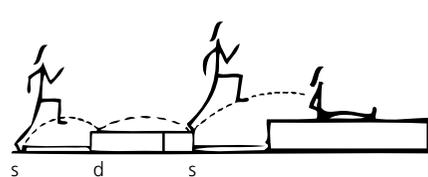
- Adattare la distanza tra i blocchi alle capacità degli allievi (circa 3 m).
- Disporre i tappetini nel senso della larghezza o della lunghezza in funzione della distanza tra gli ostacoli.

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



4.3 Salto in lungo dal cassone

L'allievo prende la rincorsa e salta dalla parte superiore di un cassone su di un materasso di gomma piuma. Atterrare con le gambe in avanti. Eseguire un salto con la sequenza di passi sinistra–destra–sinistra, e poi invertire facendo destra–sinistra–destra. Disposizione degli oggetti: parte superiore del cassone per il lungo (altezza: 20-30 cm), tappetino, tappetone.



Posizione del cassone

Criteri:

- Eseguire la sequenza dei passi correttamente (una volta sinistra–destra–sinistra e una volta destra–sinistra–destra).
- Movimento attivo delle articolazioni dei piedi.
- Atterraggio da seduti con le gambe allungate e il torso eretto.

Osservazioni:

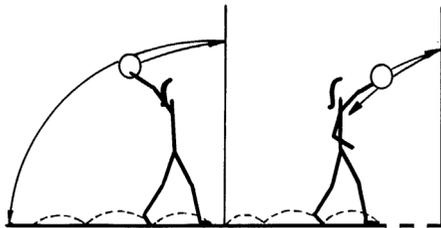
- Segnare il punto di partenza (circa 7 m).
- Disporre le parti superiori del cassone a T affinché anche gli allievi più alti abbiano spazio per toccare due volte il cassone prima di saltare.
- Disporre i tappetini nel senso della larghezza o della lunghezza in funzione della distanza.

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:

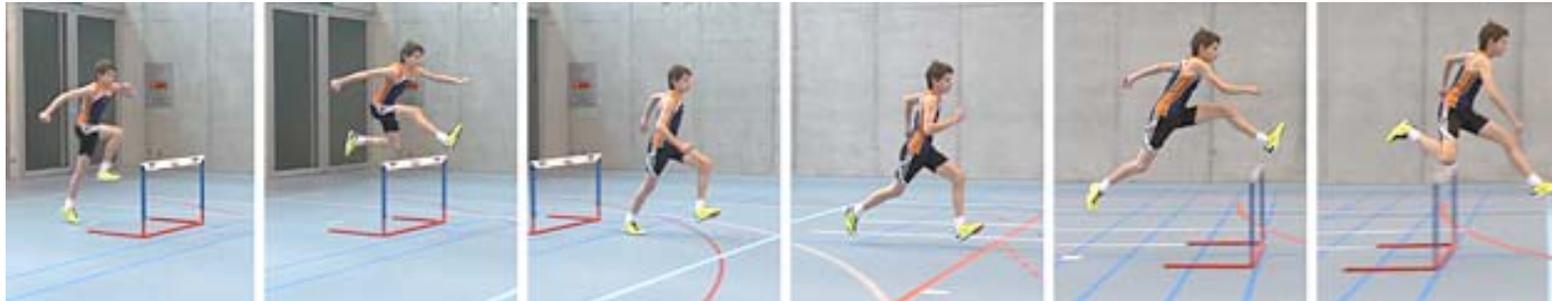
- Eseguire la rincorsa correttamente: tiro con la destra si-de-si, rimessa si-de-si.
tiro con la sinistra: de-si-de, rimessa de-si-de.
- Ritmo della rincorsa: tam-ta-tam.
- Dopo il lancio, la palla deve essere ricettata.
- Dopo il rimbalzo sulla parete, la palla deve atterrare oltre la linea di lancio.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

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:

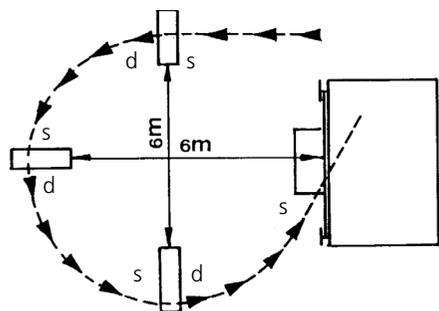
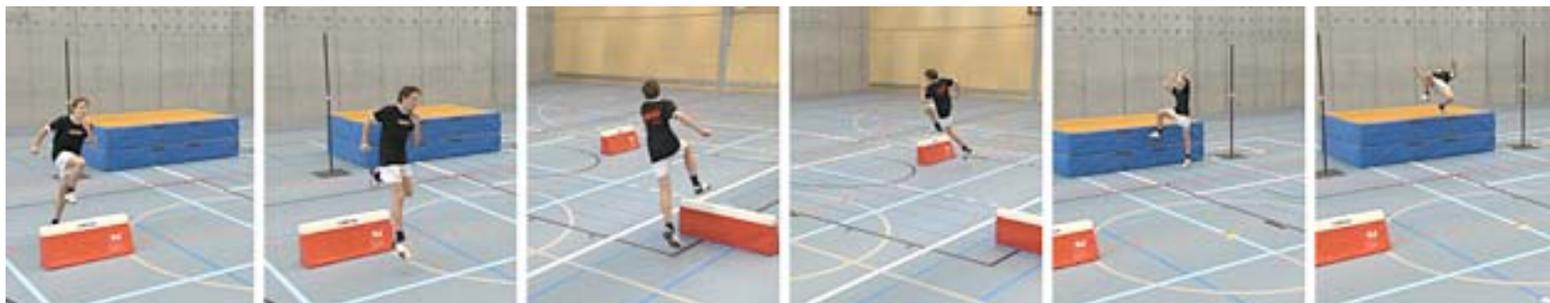
- Adattare la distanza tra gli ostacoli e l'altezza degli ostacoli alle capacità degli allievi (circa 7 m, minimo 60 cm) (ostacolo di allenamento).
- Raccomandazione: effettuare l'esercizio all'esterno. In una palestra di piccole dimensioni: disporre diagonalmente un minimo di 4 ostacoli.

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:

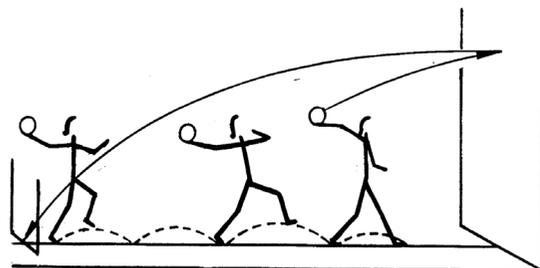
- Adattare le distanze tra gli ostacoli alle capacità degli allievi (raggio del cerchio, circa 3 m).
- Altezza dell'elastico o dell'asticella: fino all'ombelico dell'allievo.
- Disporre un tappetino tra i due montanti al centro per costringere l'allievo a saltare dal punto giusto (nel primo terzo del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

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.



Criteria:

- 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 $\frac{2}{3}$)

Osservazione:

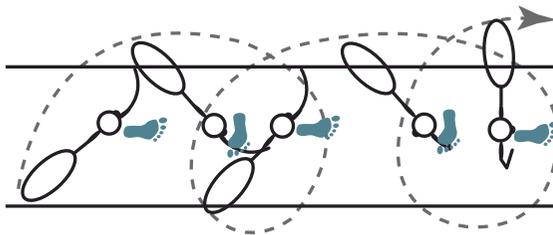
- Più ci si trova vicini alla parete, più la palla va lontano dopo il rimbalzo.

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



5.4 Lancio del disco

Eseguito i movimenti in un'area di lancio delimitata, l'allievo effettua un lancio del disco avanzato con un pneumatico o un anello. Iniziando in posizione frontale, eseguire due rotazioni con lancio dell'oggetto alla fine della seconda rotazione. Due rotazioni a sinistra con lancio a destra, due rotazioni a destra con lancio a sinistra.



Criteri:

- Effettuare il tiro una volta a sinistra e una volta a destra (senza interruzione tra i due lanci).
- Non calpestare le linee di demarcazione dell'area di lancio.
- Movimento in avanti.
- Ritmo: tam-ta-tam-ta-tam.
- L'oggetto lanciato deve muoversi in avanti

Osservazione:

- Larghezza della striscia: 1 m.