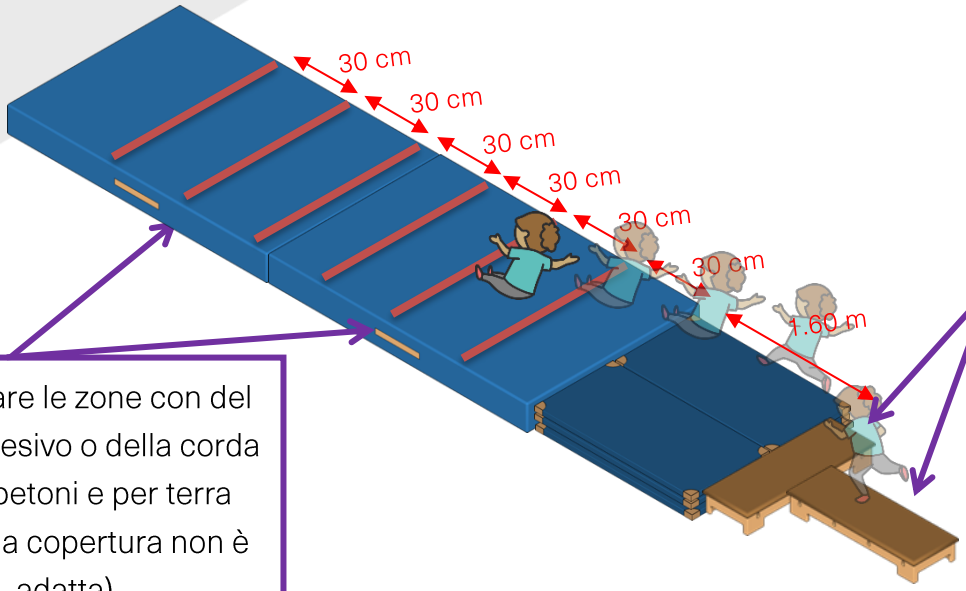
„Swissmilk Salto in lungo a zone“

U12 (10-11 anni)

Infrastruttura

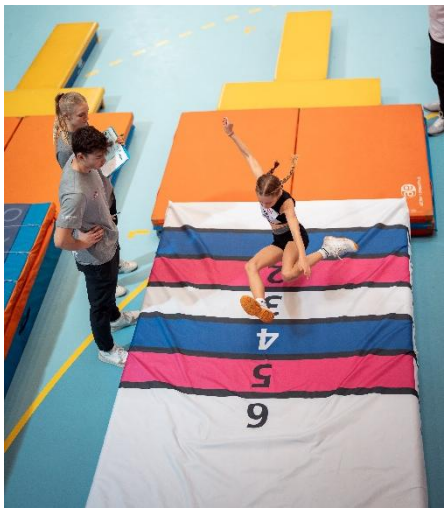
Posizionare contro un muro, in modo da evitare che i tappetoni scivolino



Utilizzare solo l'elemento superiore

Demarcare le zone con del nastro adesivo o della corda sui tappetoni e per terra (solo se la copertura non è adatta)





Punti importanti

- Due tentativi
- Viene contato il contatto più vicino allo stacco (analogamente al salto in lungo nella sabbia)
- Rincorsa: massimo 11m
- Gli ultimi due passi vengono fatti sul cassone svedese

To do's

- Informare gli atleti a proposito del regolamento (quale contatto conta, ecc.)
- Le demarcazioni dovrebbero sempre essere visibili e corrette

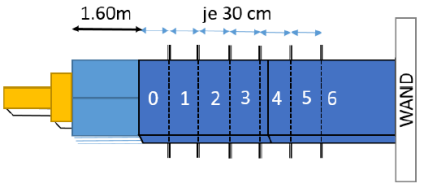
---

Svolgimento

- Gli atleti eseguono il primo tentativo uno dopo l'altro, dopo che tutti hanno fatto il primo tentativo, si esegue il secondo tentativo

---

Regolamento

„Swissmilk Salto in lungo a zone"	**Valutazione**	**Materiale**	**Aiutanti**
Ogni saltatore ha due tentativi nei quali, staccando da due elementi superiori di due cassoni (a forma di T), cerca di saltare il più lontano possibile su un tappetone. Gli ultimi due appoggi della rincorsa vengono eseguiti sugli elementi superiori dei cassoni. Le zone sono stampate sulla nuova copertura. **Punteggio: la linea di zona conta già come zona successiva**. Se questa non si adatta al tappetino, le zone devono essere contrassegnate con nastro (o con dello spago abbastanza spesso, avvolto attorno ai tappetoni). **Regole per l'atterraggio** Viene considerato il punto di contatto più vicino allo stacco (analogamente al salto in lungo nella sabbia) **Lunghezza della rincorsa, per l'organizzatore:** è da garantire una rincorsa di minimo 7m - massimo 11m (ottimale 11m). **Lunghezza della rincorsa, per i partecipanti:** è possibile scegliere liberamente la propria rincorsa entro i limiti della rincorsa messa a disposizione dall'organizzatore.	Viene contato il tentativo migliore di ogni membro della squadra per il punteggio della squadra. Alle zone sono attribuiti dei punteggi da 1 a 6. 	Tappetoni (2) 6 tappetini (2x3) Elementi superiori di due cassoni (2) Nastro adesivo Copertura con gli zoni stampato	1 starter 1 giudice di zona 1 segretario