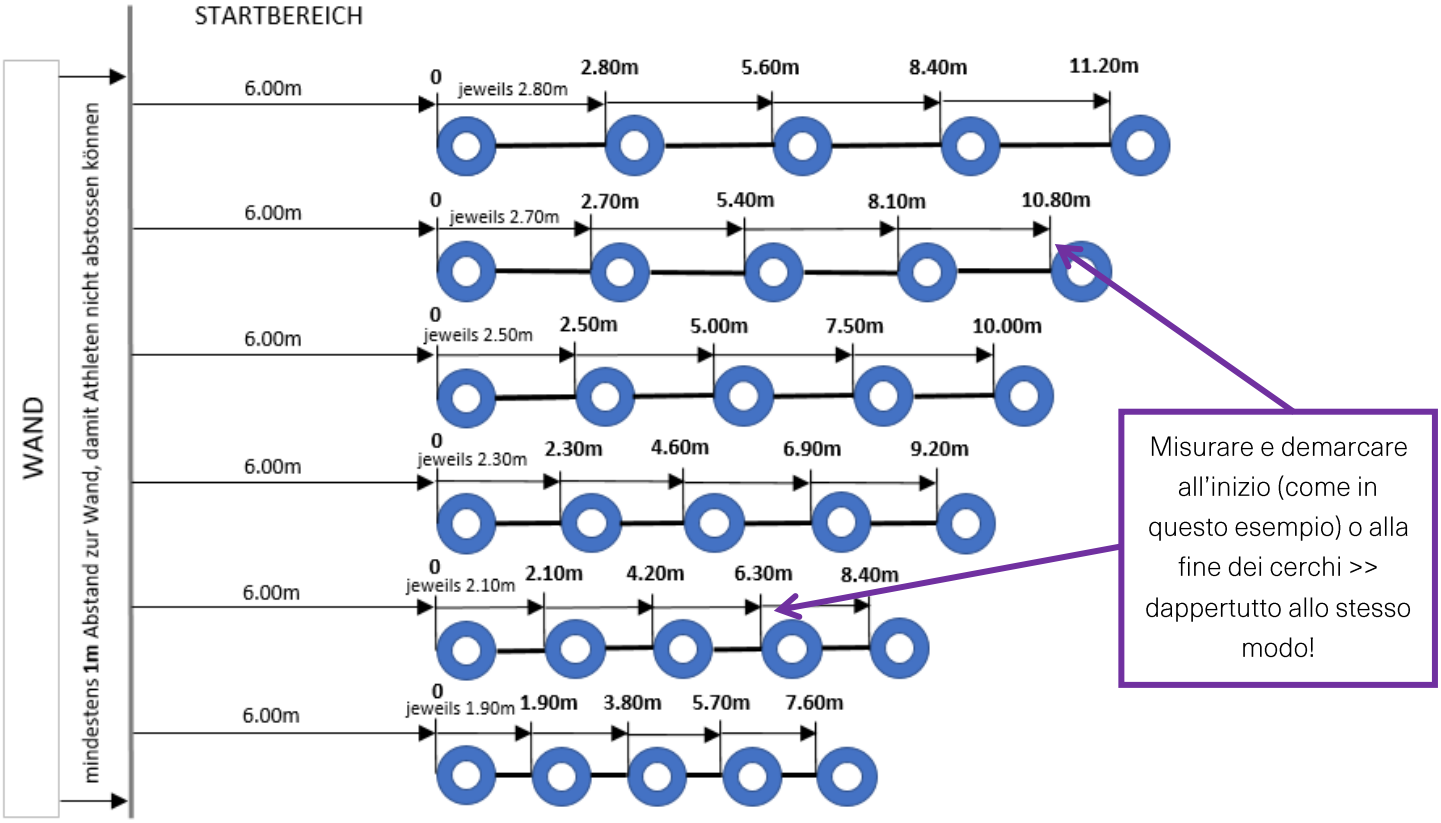
# „Gara di salto multiplo“

U14 (12-13 anni)

## Infrastruttura




## Punti importanti

- 5 cerchi per corsia
- Corsa balzata → un piede in ogni cerchio
- I cerchi non possono venire toccati
- Lunghezza della rincorsa: massimo 6 metri
- I cerchi devono venire superati >> il bambino deve abbandonare completamente l’ultimo cerchio

## To do’s

- Informare i bambini a proposito delle regole (toccare i cerchi = tentativo nullo, ecc.)
- Tenere le lavagnette ☺/☹ ben visibili

## Svolgimento

- Tutti gli atleti compiono il primo tentativo. Dopo che tutti hanno finito con il primo, viene fatto il secondo tentativo




## Regolamento

| „Gara di salto multiplo“ | Valutazione | Materiale | Aiutanti |
|---|---|---|---|
| Ci sono diverse corsie, di differenti difficoltà, che prevedono 5 cerchi posti a distanza regolare uno dall'altro, che sono da superare con una corsa balzata (mettendo un piede in ogni cerchio). Il salto dall'ultimo anello deve essere effettuato nuovamente con un piede (non è consentito atterrare su uno o due piedi nell'ultimo anello).<br>Ogni membro della squadra può scegliere in quale delle corsie eseguire la **„Gara di salto multiplo“.** Tutti hanno due tentativi a scelta. Il tentativo è unicamente valido se i cerchi non vengono toccati.<br><br>**Lunghezza della rincorsa, per l'organizzatore:**<br>è da garantire una rincorsa di minimo 3m - massimo 6m (ottimale 6m).<br><br>**Lunghezza della rincorsa, per i partecipanti:**<br>è possibile scegliere liberamente la propria rincorsa entro i limiti della rincorsa messa a disposizione dall'organizzatore. | Verranno assegnati punti da 1 a 6 a seconda della corsia. Il risultato migliore viene conteggiato per il risultato della squadra.<br><br>6 2.80m<br>5 2.70m<br>4 2.50m<br>3 2.30m<br>2 2.10m<br>1 1.90m | 30 cerchi da ginnastica per postazione<br><br>Lavagnette-☺/☹ | 1 starter<br><br>1 segretario<br><br>1 controllore |