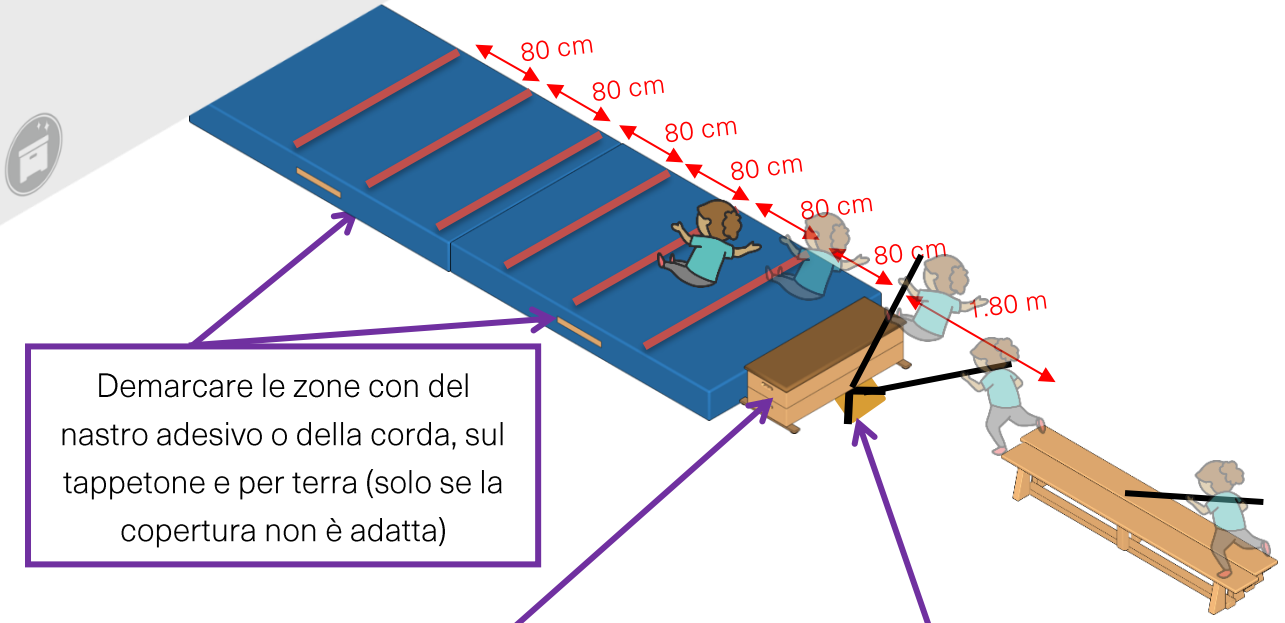
# „Swissmilk Salto in lungo con l'asta“

U16 (14-15 anni)

## Infrastruttura

Posizionare contro un muro, per evitare che il tappetone scivoli




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

Utilizzare solo l'elemento superiore

Asse per l'imbucata, per evitare lo scivolamento. L'asta deve essere assunto su di esso.

## Punti importanti

- Due tentativi
- Viene contato il primo contatto dei piedi
- Protezioni laterali della postazione
- Non sono permesse delle aste personali

## To do's

- All'inizio l'asta può, ma non deve per forza, essere fatta scivolare lungo la fessura (di circa 2cm) fra le due panchine
- Informate i bambini che devono appoggiare il bastone sulla asse per l'imbucata
- Informare che conta il primo contatto dei piedi → portare i piedi il più avanti possibile

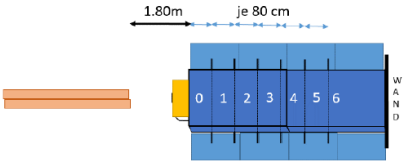
## Svolgimento

- L'organizzatore viene lasciato libero di decidere, se gli atleti debbano svolgere i due tentativi di seguito o se vengono svolti due giri di salti, dove ogni atleta ne compie uno



Contrassegnare le zone sul tappetone e per terra, con del nastro adesivo o della corda

## Regolamento

| „Swissmilk Salto in lungo con l'asta“ | Valutazione | Materiale | Aiutanti |
|---|---|---|---|
| Ogni saltatore ha due tentativi per portare i piedi il più lontano possibile sul tappetone, con l'aiuto di un'asta (estendere l'anca sull'asta). Verrà valutato il primo contatto dei piedi, anche se si dovesse atterrare prima sul sedere o sulla pancia. Non appena il sedere o la pancia tocca il tappetone non potrà più essere fatto alcun movimento attivo in avanti. L'asta può, ma non deve per forza, essere fatta scivolare lungo la fessura fra la due panchine. L'asta deve essere imbucata davanti all'elemento superiore di un cassone. Ogni altro punto d'imbucata non è permesso (p. es. sopra il cassone). La postazione deve essere assicurata da sufficienti protezioni laterali.<br><br>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).<br><br>Non è permesso l'utilizzo di aste personali. Le aste vengono messe a disposizione dall'organizzatore. | Il tentativo migliore di ogni membro della squadra (vengono considerati i piedi nelle zone corrispondenti) conta per il punteggio della squadra. Alle zone vengono assegnati punti da 1 a 6<br> | 1 asta<br><br>2 panchine<br><br>Tappetoni (2)<br><br>Tappetini<br><br>Elemento superiore di un cassone<br><br>Asse per la zona d'imbucata<br><br>Nastro adesivo<br><br>Copertura con gli zoni stampato | 1 giudice per il controllo della zona di atterraggio [= segretario]<br><br>1 aiutante (per la riconsegna dell'asta) |