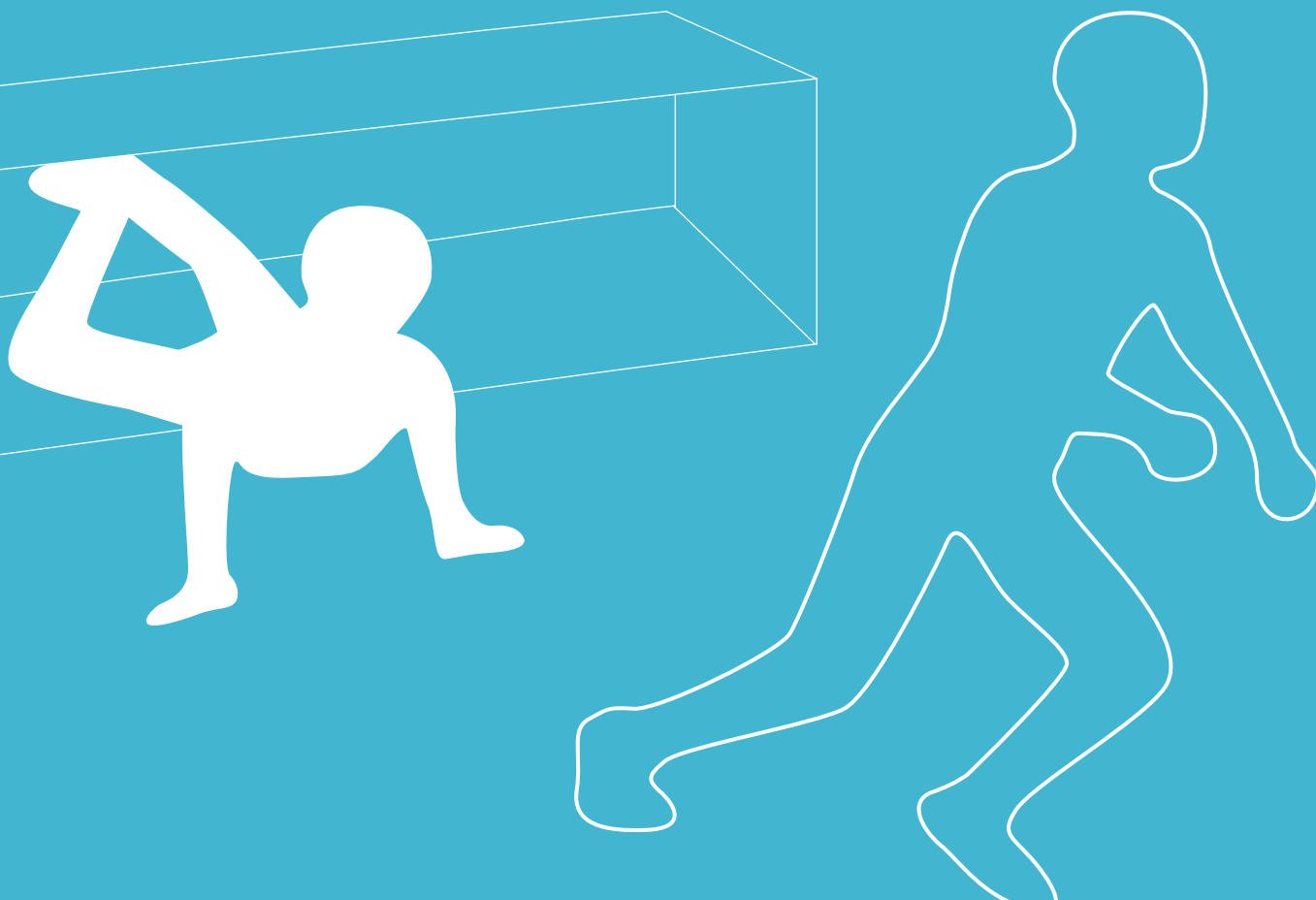


> Velocità, coordinazione

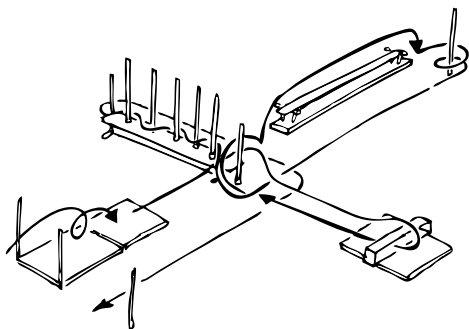
# Croce svizzera +

Questo percorso a ostacoli da svolgere nel minor tempo possibile verifica velocità e abilità così come le capacità cognitive degli allievi.



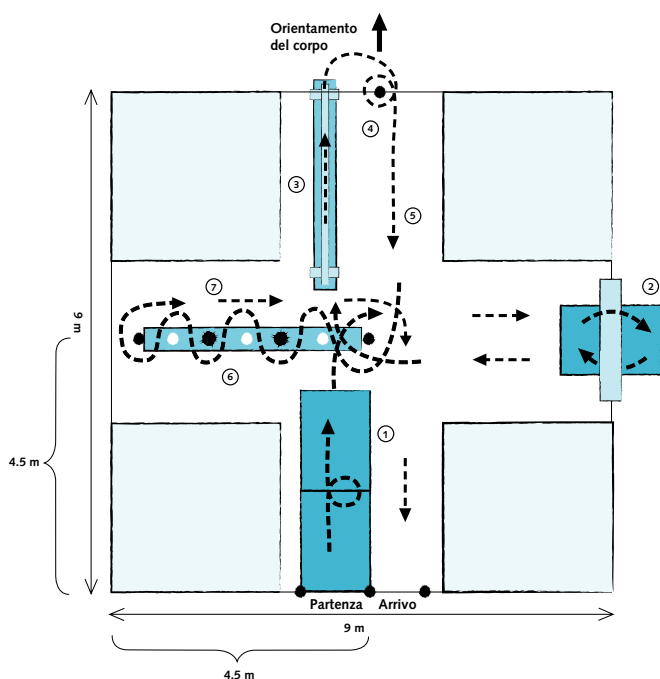
## Compito

Ogni partecipante ha a disposizione due tentativi. Per ogni errore (vedi elenco in basso) è previsto un secondo di penalità.



## Allestimento

Il percorso deve essere preparato in modo molto preciso, in base allo schema sottostante. Vanno rispettate le distanze e le misure date. Come base di riferimento può servire la metà di un campo di pallavolo (9 m x 9 m).



### Attrezzature

- 1 x elemento intermedio di un cassone
- 2 x panchine (4 m),
- 3 x tappeti ginnici (1,10 m x 1,60 m)
- 11 x paletti
- 1 x cronometro (digitale)
- 1 x fischietto

## Valutazione

Il tempo viene rilevato al centesimo di secondo e riportato nella tabella dei risultati.

### Errori

È considerato errore ogni esecuzione tecnica che non corrisponda all'istruzione ricevuta, in particolare:

- far cadere i paletti
- cadere dalla panchina durante l'esercizio di equilibrio (deve essere percorsa tutta la panchina, da un'estremità all'altra,

- iniziando e terminando all'altezza dei supporti esterni)
- girarsi troppo presto nella corsa all'indietro
- non passare sotto l'elemento del cassone
- oltrepassare la linea di partenza prima del fischio d'inizio
- partenza falsa

Per ogni errore di esecuzione viene attribuito un secondo di penalità. Vale il tentativo migliore.

- 1 Si inizia dietro la linea di partenza. Capriola in avanti sul tappeto, saltare la panchina tra il 1° e il 2° paletto, continuare a destra.



- 2 Saltare l'elemento del cassone e tornare indietro passandovi sotto, poi saltare la panchina da sinistra verso destra, tra il 1° e il 2° paletto.



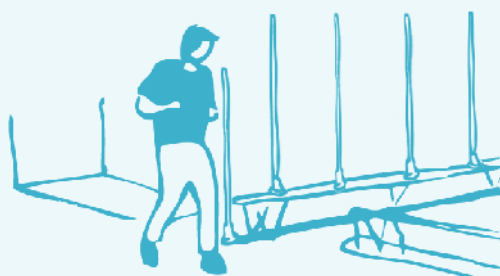
- 3 Dopo aver toccato il suolo (è proibito saltare da una panchina all'altra) camminare in equilibrio sulla panchina capovolta. Deve essere percorsa tutta la panchina, da un'estremità all'altra, iniziando e terminando all'altezza dei supporti esterni.



- 4 Mantenendo la stessa direzione di corsa (quindi senza girarsi) compiere un giro completo attorno al paletto.



- 5 Correre all'indietro per tutta la lunghezza della panchina.



- 6 Al termine della panchina girarsi e fare lo slalom. Iniziare sul lato sinistro, considerando la direzione di corsa. Non è permesso tenere i paletti con le mani.



- 7 Dopo aver girato attorno all'ultimo paletto, sprintare verso il traguardo.



## Tabella dei risultati Croce svizzera + 5<sup>a</sup> classe

ANNO SCOLASTICO

CLASSE

DATA DEL TEST

	Nome	1° tentativo			2° tentativo			Miglior tempo
		Tempo in secondi	Numero di errori	Tempo finale	Tempo in secondi	Numero di errori	Tempo finale	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								