

> Atletica leggera

Sprint

60 m

Con lo sprint si verifica la velocità, ma anche la coordinazione dei movimenti degli allievi (reazione, ritmicità).



Compito

Al comando «ai vostri posti – pronti – via», gli allievi percorrono un tratto pianeggiante e lungo esattamente 60 m. Lo sprint con partenza in piedi avviene a coppie.

Ogni allievo ha a disposizione due prove. Tra le due prove vi è una pausa di almeno 6 minuti (recupero completo). Per mantenere alta la motivazione è opportuno formare coppie di scolari con capacità equivalenti.

Una persona (responsabile della corsa) dà i comandi di partenza con l'aiuto di uno starter e controlla che nessuno effettui una partenza falsa. La partenza avviene solo

quando i due atleti sono completamente fermi e hanno i piedi dietro la linea di partenza. Chi dà il via deve scegliere la sua posizione in modo tale da poter controllare gli atleti alla partenza. Lo starter deve essere ben visibile a chi rileva il tempo.

Quest'ultimo si trova sulla linea del traguardo e ferma il tempo manualmente. Il tempo viene fermato quando il torace degli atleti incrocia la (virtuale) linea di demarcazione del traguardo.

Allestimento

La pista si trova su un tratto pianeggiante e diritto di minimo 60 m e comprende almeno due corsie di 1,25 m di larghezza ciascuna. Le linee di partenza e del traguardo vanno demarcate in modo ben visibile. Quella del traguardo può essere segnalata con due paletti laterali.

Per una prova ottimale il fondo della pista deve avere una consistenza possibilmente dura (tartan, asfalto, cemento).

Materiale

- 2x cronometri (digitali)
- 2x paletti
- 1x starter o fischietto

In caso di elevato numero di allievi si raccomanda di usare dei pettorali.

Valutazione

- I tempi vengono rilevati al centesimo di secondo con un usuale cronometro digitale e riportati nella tabella di valutazione.
- Viene considerata la prova migliore.
- In caso di partenza falsa la corsa viene interrotta e si effettua una seconda partenza. È ammessa solo una partenza falsa.
- Se un allievo esce dalla propria corsia e ostacola un altro allievo, a quest'ultimo viene accordato il diritto di effettuare un'ulteriore prova.

Tabella dei risultati sprint 60 m 5^a classe

ANNO SCOLASTICO

CLASSE

DATA DEL TEST

	Nome	1 ^a prova	2 ^a prova	Miglior tempo
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				