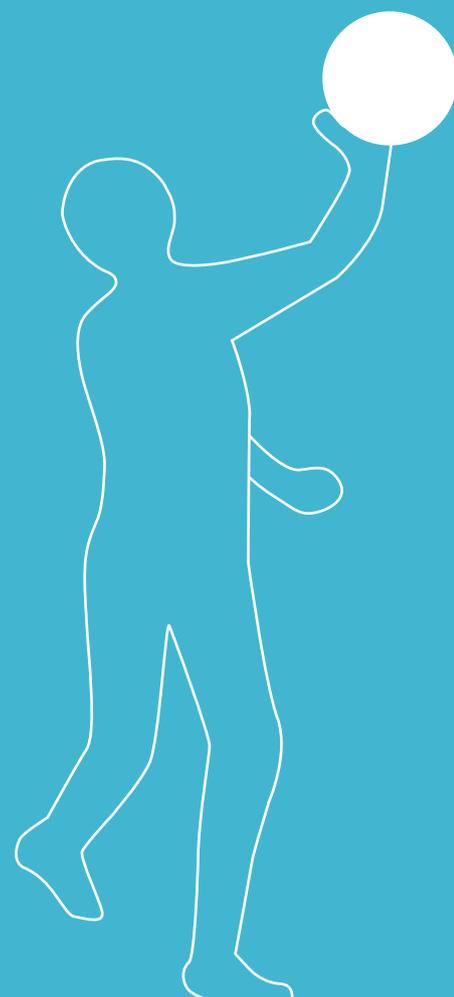


> Atletica leggera

Caccia allo stambecco

La caccia allo stambecco è un percorso che verifica in diversi modi le capacità di salto e di lancio degli allievi.



Compito

Durante un giro del percorso gli allievi cercano di totalizzare il maggior numero possibile di punti.

- 1** Corsia di cerchi: l'allievo sceglie una delle tre corsie di cerchi e, dopo una rincorsa di 5 m, salta di cerchio in cerchio senza toccarli. I salti avvengono alternando la gamba destra a quella sinistra.
- 2** Tiro dalla distanza: l'allievo prende una pallina da tennis dal carrello e la lancia contro la parete, sopra lo staggio superiore della parallela asimmetrica. La mano che non serve per lanciare è posata sullo staggio inferiore, fissato all'altezza delle spalle. La pallina deve rimbalzare il più lontano possibile dalla parete.
- 3** Salto dalla scogliera: dopo breve rincorsa (gli ultimi due passi avvengono sulla parte superiore del cassone grande), l'allievo salta oltre il tappeto da ginnastica e atterra in una delle sei zone segnate sul tappetone. I piedi devono atterrare il più avanti possibile. Sul tappetone il punto di contatto più arretrato (o la rispettiva impronta del corpo) decide il punteggio.
- 4** Lancio della palla medica: l'allievo ha a disposizione un lancio di una palla medica da 2 kg. Il lancio avviene con una mano sola. La linea di lancio (tappeto da ginnastica) non può essere superata.

Allestimento

- Il percorso può essere allestito in una palestra. Il campo da pallavolo serve da riferimento (9 m x 18 m).
- Per il lancio della pallina da tennis è necessaria una parete libera. Se una parete simile è disponibile anche fuori dalla palestra, il test può essere svolto pure all'esterno.
- Lo staggio inferiore viene fissato circa all'altezza delle spalle, lo staggio superiore invece al livello massimo (lo staggio inferiore può essere preparato per gli allievi più alti, mentre per gli allievi più bassi è possibile usare un rialzo, ad esempio la parte superiore di un cassone grande o un oggetto simile). Per demarcare le zone possono essere usate delle funi per il salto alla corda.
- Per le due discipline che prevedono il lancio vi è sempre un aiutante che raccoglie i palloni e le palline da tennis.
- La suddivisione del tappetone in zone a punti avviene in base alle possibilità con del nastro adesivo o collocando dei paletti ai lati.
- Per avere la supervisione dei punteggi nelle diverse zone, lungo il percorso si possono collocare dei tabelloni con i rispettivi punti.

Materiale

- 15x cerchi (0.80 m di diametro) oppure camere d'aria di biciclette
- 7x tappeti da ginnastica (1.10 m x 1.60 m)
- 2x tappetoni (1.80 m x 3 m)
- 1x parallela
- 2x parti superiori di cassoni grandi
- 2x contenitori per i palloni
- 1x pallina da tennis
- 1x palla medica (2 kg)

Valutazione

Per ogni giro si possono totalizzare 25 punti.

Attribuzione dei punti:

1. Corsia di cerchi

- +2 punti** Corsia breve
- +4 punti** Corsia media
- +6 punti** Corsia lunga
- 1 punto** Contatto con uno o più cerchi (non è possibile ottenere un punteggio negativo; p.es.: corsia media, penalità massima -4 punti)
- 2 punti** Salto a piedi pari (non è possibile ottenere un punteggio negativo)

2. Tiro dalla distanza

- +2 punti** Zona A
- +3 punti** Zona B
- +4 punti** Zona C
- +5 punti** Zona D
- +6 punti** Zona E
- 1 punto** La mano che non serve per il lancio non è appoggiata sullo staggio inferiore

3. Salto dalla scogliera

- +2 punti** Zona A
- +3 punti** Zona B
- +4 punti** Zona C
- +5 punti** Zona D
- +6 punti** Zona E
- +7 punti** Zona F
- 1 punto** L'allievo salta dalla parte superiore del cassone facendo più o meno di due passi sullo stesso

4. Lancio della palla medica

- +2 punti** Zona A
- +3 punti** Zona B
- +4 punti** Zona C
- +5 punti** Zona D
- +6 punti** Zona E
- 0 punti** nessuno dei bersagli centrati
- 1 punto** si oltrepassa il margine del tappeto durante il lancio

