

Salti in lungo e in alto, salti multipli e salti con l'asta: dodici proposte di gara per il settore dei salti



Quattro ambiti disciplinari

La nuova concezione delle discipline di salto per i bambini (età compresa tra i sei e gli undici anni) si compone, secondo quanto sostenuto dalla Federazione tedesca di atletica leggera, di quattro ambiti disciplinari: “Dal saltare lungo al salto in lungo”, “Dal saltare in alto al salto in alto”, “Dai salti multipli al salto triplo” e “ Dal saltare con l’asta al salto con l’asta”.

La tabella 1 indica gli ambiti disciplinari e le proposte relative ai salti, per i bambini dai 6 agli 11 anni d’età (oltre alle competizioni per i ragazzini di 12-13 anni).

Osservando giocare i bambini, vedendoli parlare del gioco e discutere animatamente di esso (“A chi tocca ora?”, “Chi arriva sino a ...?”), è possibile riconoscere l’importanza e la validità di un approccio all’atletica adeguato all’età dei bambini, anche per quanto riguarda l’ambito disciplinare dei salti.

Dal saltare lungo al salto in lungo

Per quanto riguarda questo ambito disciplinare, come primo esercizio viene proposto un salto in lungo di precisione, verso una zona di atterraggio vicina e ben visibile, in modo da poter dosare al meglio forza e velocità. In seguito, la lunghezza di salto viene incrementata progressivamente.

Ai ragazzini di otto e nove anni, invece, viene proposta una gara di salto in lungo a staffetta. In questo caso, la competizione è di squadra: chi è in grado di saltare in lungo e anche di correre velocemente accumula e guadagna punti preziosi anche per i propri compagni.

Infine, i ragazzini di dieci e undici anni, si misurano in una disciplina del tutto simile al salto in lungo degli adulti, che prevede una misurazione precisa, fino ai centimetri. Tuttavia, differentemente dal salto in lungo classico, il regolamento prevede che vengano prese in considerazione solo tre prove su quattro: il risultato è dato dalla somma dei tre salti migliori, poiché la peggior prestazione viene cancellata.

Dal saltare in alto al salto in alto

È impensabile forzare i bambini di sei anni a compiere un salto verso l’alto con passaggio dell’asticella in posizione supina. Il Fosbury flop, che sarà appreso più avanti nell’attività giovanile, viene messo da parte con i bambini, soprattutto per non mortificarne la motivazione. Infatti, il carico emotivo che accompagna il superamento o l’abbattimento dell’asticella viene percepito forte-



Dai salti multipli al salto triplo

Nel terzo ambito disciplinare vengono inizialmente proposte delle esperienze con salti di lunghezza limitata, sino a raggiungere salti più estesi e diverse combinazioni ritmiche per il salto.

I salti multipli, ben dosati e di lunghezza limitata, sono già presenti nell'atletica per i bambini: ciò costituisce un'esperienza che potrà essere "raccolta" in seguito, come valido ausilio per l'apprendimento del salto triplo.

Dal saltare con l'asta al salto con l'asta

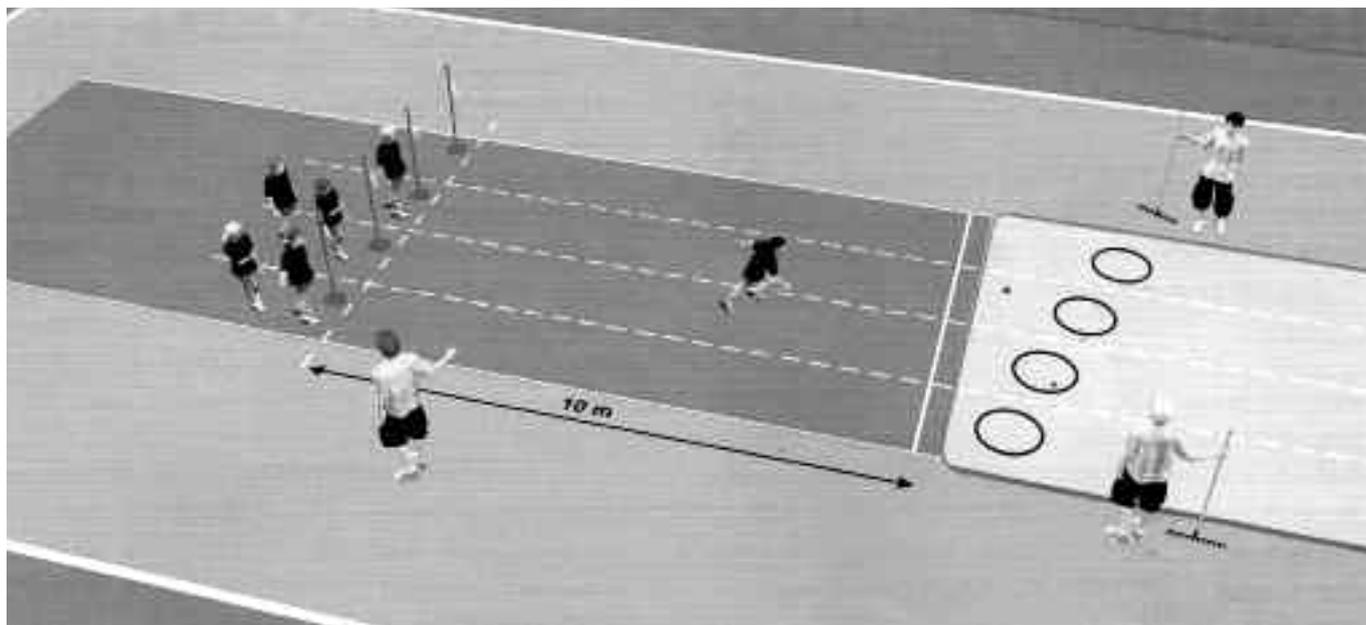
Con il quarto ambito disciplinare, tutti i ragazzini e le ragazzine sono introdotti in modo giocoso al salto con l'asta. I bambini di sei e sette anni, con l'ausilio di un'asta per bambino e in forma di staffetta, superano più volte possibile, e uno dietro l'altro, una serie di "buche" segnate a terra. Invece, ai bambini dagli 8 agli 11 anni, vengono trasmessi contenuti quali la corsa con l'asta, l'imbutata in un punto predeterminato, e l'esperienza di lasciarsi trasportare da essa. Tuttavia, per rispettare le tappe evolutive, in questa fase prevale ancora il salto con l'asta effettuato verso il lungo. Nelle pagine a seguire, grazie all'ausilio di apposite schede di gara, è descritta l'organizzazione delle diverse competizioni. Esse contengono informazioni per l'esecuzione e per la valutazione, oltre che indicazioni relative all'impiego di materiale e persone.

mente anche dai bambini. Pertanto, nelle proposte dedicate ai ragazzini di dieci ed undici anni è previsto il salto a forbice, il quale necessita anzitutto di una buona capacità di verticalizzazione allo stacco, di un utilizzo corretto dell'arto di slancio e di bilateralità.

Il passo precedente è rappresentato dal salto in alto/in lungo, che viene effettuato con rincorsa rettilinea e frontale rispetto all'asticella e atterraggio nella buca del salto in lungo.

Tabella 1 – Le discipline dell'atletica per i bambini dai sei agli undici anni

	Atletica in età infantile			Atletica a scuola
	m/f 6/7 anni (under 8)	m/f 8/9 anni (under 10)	m/f 10/11 anni (under 12)	m/f 12/13 anni (under 14)
Dal saltare lungo al salto in lungo	Salto in lungo di precisione	Salto in lungo a staffetta	Salto in lungo sommato	Salto in lungo
Dal saltare in alto al salto in alto	Salto in alto/ in lungo 1 (nella buca del salto in lungo)	Salto in alto/ in lungo 2 (nella buca del salto in lungo)	Salto in alto/ a forbice (bilaterale)	Salto in alto
Dai salti multipli al salto triplo	Salto su un arto a staffetta	Balzi alternati (in una corsia di camere d'aria di bicicletta)	Salto quintuplo	
Dal saltare con l'asta al salto con l'asta	Salto con l'asta a staffetta (superando le buche)	Salto in lungo con l'asta (nella buca)	Salto in lungo con l'asta (sul materassone di salto)	Salto con l'asta



Scheda di gara 1

Dal saltare lungo al salto in lungo

UNDER 8

SALTO IN LUNGO DI PRECISIONE

Breve descrizione/Organizzazione

- L'obiettivo della squadra è quello di raccogliere quanti più punti possibile: viene assegnato un punto per ciascun salto in cui si riesce ad atterrare nel cerchio.
- Si delimitano quattro corsie nelle quali vengono tracciate due linee: una per l'inizio della rincorsa e l'altra per lo stacco. Nella buca si posizionano quattro cerchi a distanze crescenti di 1 metro, 1,30, 1,60 e 1,90.
- Ciascun bambino inizia con una rincorsa (massimo dieci metri di lunghezza) sulla prima corsia e, dopo aver staccato su un arto solo, cerca di atterrare, con entrambi i piedi, nel cerchio (possibilmente mantenendo i piedi paralleli fra loro).
- Se il tentativo riesce, il bambino guadagna un punto e può accedere quindi alla corsia successiva (la seconda), in cui il cerchio risulta essere leggermente più lontano ecc.
- Per ciascun tentativo fallito (ossia, se viene superata la linea di stacco, si sfiora il cerchio, oppure non si riesce a centrarlo) ad ogni bambino è concesso un secondo tentativo per corsia ("ultima possibilità").
- Come cerchio, si consiglia di utilizzare la camera d'aria di una bicicletta, o qualcosa di simile.

- Soprattutto nei primi tentativi, si richiede ai bambini di sei/sette anni un impiego dosato e poi crescente di forza e velocità.

Aiutanti di gara (team di 3 persone)

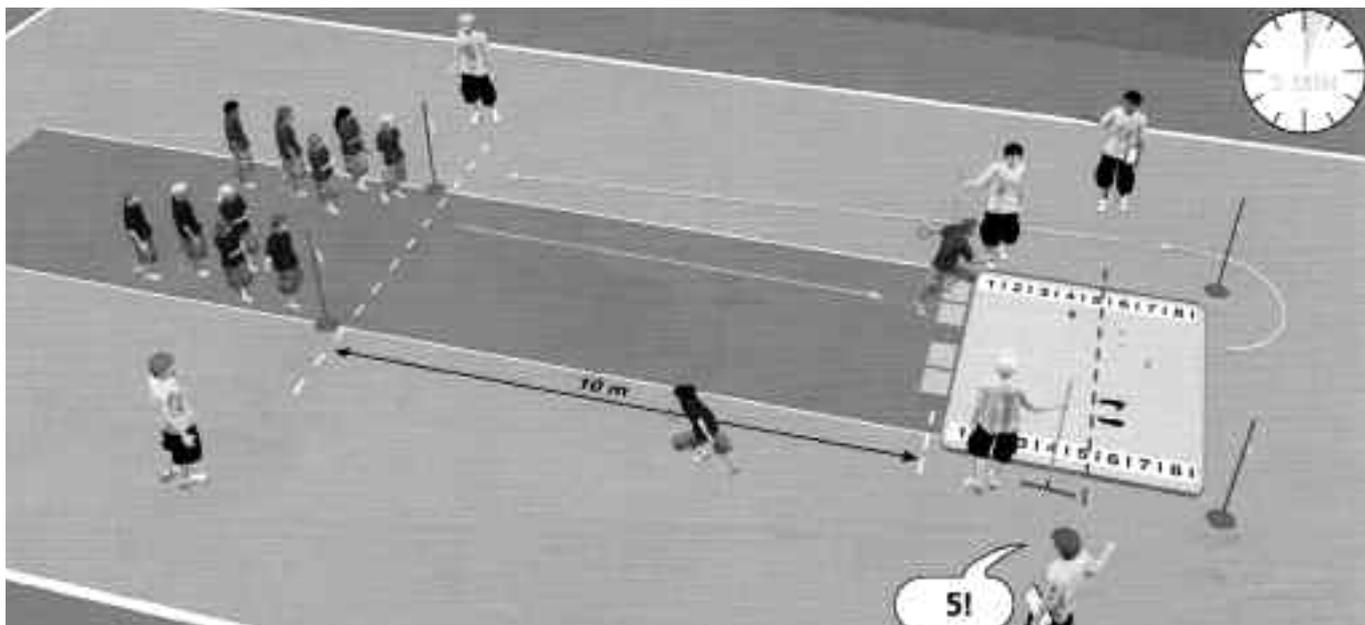
- Un aiutante fa da segretario, ossia controlla che venga mantenuta la sequenza corretta di salto da parte dei membri della squadra.
- Due aiutanti si occupano invece di livellare la sabbia della buca e di sistemare le camere d'aria che vengono spostate.

Valutazione

- La valutazione del risultato di squadra deriva dalla somma dei sei migliori risultati individuali.
- Tutti i risultati di ogni squadra sono messi a confronto fra loro e inseriti in una classifica.
- La squadra migliore riceve un punto in graduatoria, la seconda due ecc.

Materiale/Impianto

- Una buca del salto in lungo.
- Eventuale marcatura per la linea di stacco.
- Quattro camere d'aria (eventualmente anche un numero maggiore, a seconda della larghezza della buca).
- Quattro ostacoli/barre per delimitare le corsie (un ostacolo per corsia).
- Una cordella metrica.
- Due rastrelli.



Scheda di gara 2

Dal saltare lungo al salto in lungo

UNDER 10

SALTO IN LUNGO A STAFFETTA

Breve descrizione/Organizzazione

- Quanti punti ottiene una squadra saltando in lungo per un tempo determinato e, più precisamente, nel corso di tre minuti esatti?
- Al comando "Ai vostri posti, pronti, via!", il primo atleta prende una rincorsa di dieci metri, in direzione della buca. Lo stacco avviene prima di un ostacolo posto davanti alla buca (cartone di banane, cono, step o altri). A partire dal bordo della buca, sono marcate zone di 20 cm di lunghezza, ciascuna delle quali indica un punteggio progressivo.
- Dopo l'atterraggio in buca, che deve avvenire con entrambi i piedi, posti il più possibile in parallelo, il bambino continua a correre fino alla fine della buca, raggiunta la quale si gira e corre sino a tornare in fila con la propria squadra. Qui il bambino batte la mano e consegna un "anello" al compagno, che potrà quindi partire.
- Visto lo svolgimento carico di tensione, uno degli aiutanti di gara ha il compito di comunicare la differenza di punteggio tra le squadre.
- Per poter avvicinare i bambini alle sensazioni di gara, è possibile dar luogo ad una competizione diretta tra le due squadre.
- Vengono effettuate due prove, e si prende in considerazione la migliore!

Aiutanti di gara (Team di 3 persone)

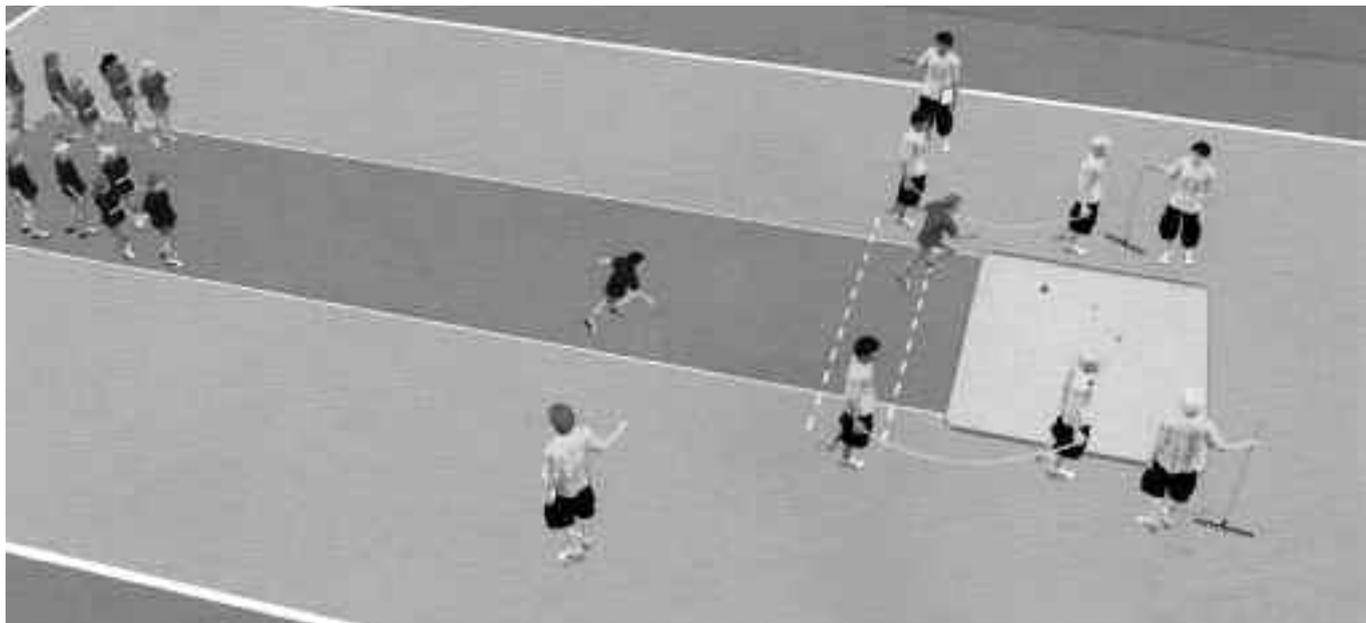
- Un aiutante si occupa di comunicare ai bambini la differenza di punteggio tra le due squadre (segretario).
- Un aiutante si occupa di livellare la sabbia nella buca.
- Un aiutante si occupa di controllare e mantenere la corretta sequenza di salto dei membri di ogni squadra.

Valutazione

- Si valuta il punteggio migliore ottenuto tra le due prove che vengono effettuate.
- Il punteggio viene assegnato in base alla zona di atterraggio raggiunta (si prende in considerazione l'ultimo segno lasciato sulla sabbia).
- I punti si sommano sino allo scadere dei tre minuti.
- Il punteggio complessivo rappresenta la prestazione di squadra nella staffetta di salto in lungo.
- La squadra vincitrice ottiene un punto in classifica, la seconda due ecc.

Presupposti e materiali

- Buca di salto in lungo.
- Due ostacoli o simili.
- Un "anello" o un attrezzo simile, da usare come testimone.
- Da uno a due striscioni segnalatori, per misurare le distanze di 20 cm in 20 cm.
- Marcature di zona.
- Un rastrello.



Scheda di gara 3

Dal saltare lungo al salto in lungo

UNDER 12

SALTO IN LUNGO SOMMATO

Breve descrizione/Organizzazione

- Dopo una rincorsa di lunghezza libera, il bambino stacca su un solo arto da una zona di stacco dell'ampiezza di 80 centimetri, e atterra nella buca.
- La misurazione della lunghezza di salto avviene in modo classico, secondo le regole di gara note: ciascun salto è misurato con precisione al centimetro e se ne annota la lunghezza.
- Ogni saltatore ha a disposizione quattro tentativi, di questi soltanto tre sono presi in considerazione e sommati fra loro a dare il risultato di squadra.
- Nel salto in lungo sommato non è soltanto il tentativo migliore ad essere determinante, tutti i salti sono importanti. Oltre alla capacità di salto, sono di grande importanza la capacità di mantenere la concentrazione per un lungo periodo di tempo e un comportamento di gara che sia in grado di incentivare la prestazione del saltatore. Inoltre, è richiesto un corretto adattamento alle condizioni atmosferiche e ventose, poiché nel salto in lungo sommato è possibile "scartare" solamente un tentativo.

Aiutanti di gara (team formato da 4 persone)

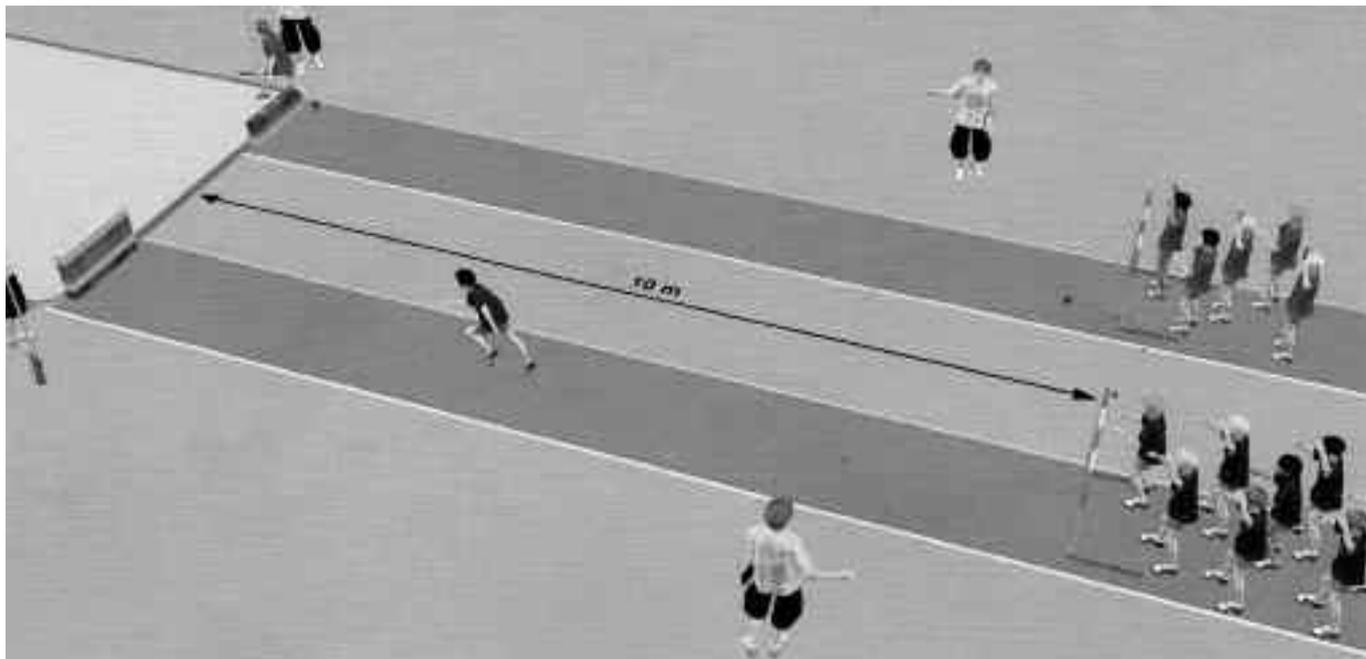
- Un aiutante che fa da segretario.
- Due aiutanti che misurano la lunghezza del salto (uno degli aiutanti controlla il punto di stacco).
- Un aiutante che si occupa di livellare la sabbia nella buca.

Valutazione

- Ogni concorrente ha a disposizione un tentativo da eliminare, in modo che i tre salti migliori possano essere sommati tra loro a formare distanza di salto individuale.
- Il punteggio di squadra viene calcolato sommando i risultati dei sei migliori saltatori.
- Tutti i risultati relativi alla squadra sono confrontati tra loro e inseriti in una classifica.
- La squadra prima classificata ottiene un punto, la seconda due ecc.

Materiali

- Una buca per il salto.
- Una cordella metrica.
- Un rastrello.



Scheda di gara 4

Dal saltare in alto al salto in alto

UNDER 8

SALTO IN ALTO/IN LUNGO 1

(NELLA BUCA DEL SALTO IN LUNGO)

Breve descrizione/Organizzazione

- Un consiglio: posizionare due squadre per ogni postazione di salto.
- Immediatamente prima della buca del salto in lungo (bordo della buca) si posizionano uno sopra l'altro blocchi di materiale espanso o altri materiali adeguati. L'altezza dell'ostacolo viene alzata giro dopo giro.
- Ciascun bambino stacca su un solo arto dopo aver eseguito una rincorsa lunga al massimo 10 metri, e atterra quindi nella buca con entrambi i piedi.
- In caso di tentativo non andato a buon fine (caduta di un blocco di materiale espanso) il bambino ha a disposizione un secondo tentativo ("ultima possibilità").
- Il bambino riceve un punto per ogni ostacolo superato.

Aiutanti di gara (4 per postazione)

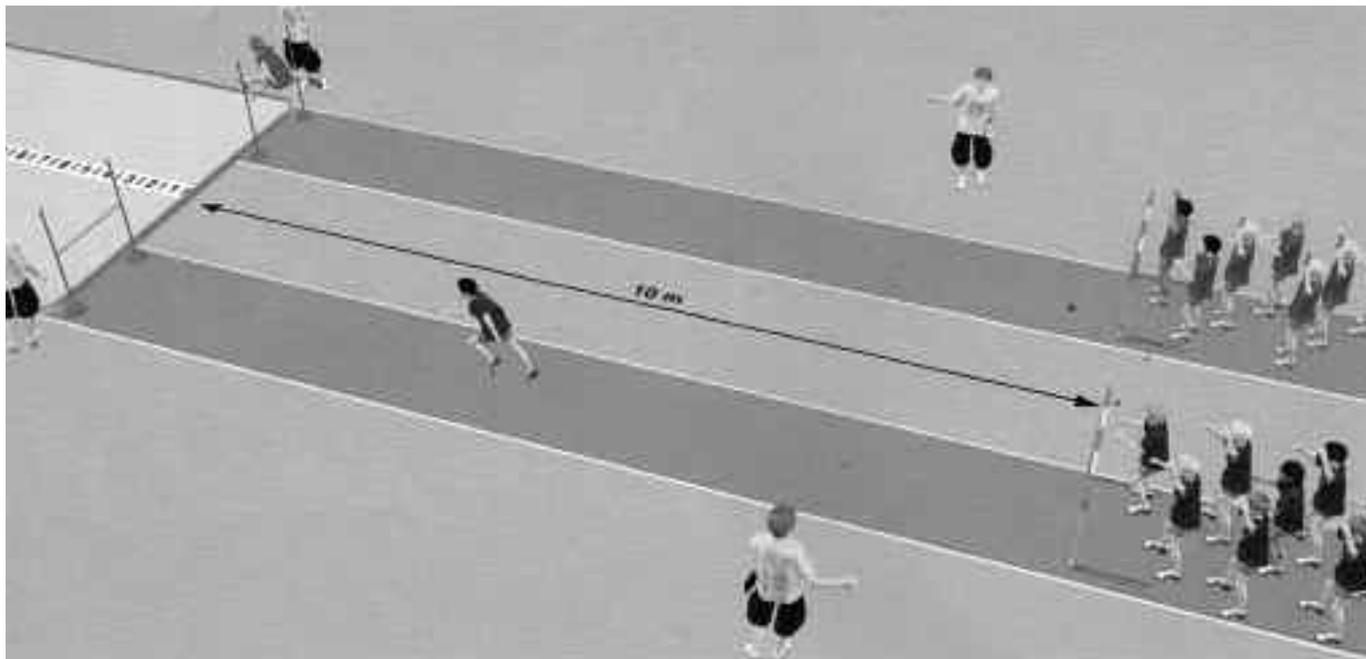
- Due aiutanti fanno da segretari (per l'organizzazione della squadra).
- Due aiutanti impilano i blocchi di materiale espanso e si occupano di livellare la sabbia nella buca.

Valutazione

- Quale squadra ha superato più ostacoli? Per prima cosa, si comunica il punteggio ottenuto da ogni bambino. I sei migliori punteggi vengono sommati tra loro a formare il risultato della squadra.
- I risultati ottenuti dalle varie squadre sono confrontati tra loro e inseriti in una classifica.
- La squadra prima classificata ottiene un punto, la seconda due ecc.

Materiali e impianto

- 1 buca per il salto.
- 2 ostacoli per delimitare la lunghezza della rincorsa di 10 metri.
- 20 blocchi di materiale espanso o simili per corsia.
- 1 rastrello.



Scheda di gara 5

Dal saltare in alto al salto in alto

UNDER 10

SALTO IN ALTO/IN LUNGO 2

(NELLA BUCA DEL SALTO IN LUNGO)

Breve descrizione/Organizzazione

- Un consiglio: collocare due squadre in ciascuna postazione di salto.
- Il salto in alto/in lungo oltrepassando un ostacolo si esegue a partire da una rincorsa rettilinea e frontale rispetto all'ostacolo (massimo 10 metri di lunghezza). È obbligatorio eseguire lo stacco su un solo arto.
- Dopo il superamento dell'asticella, l'atterraggio avviene con entrambi i piedi sulla sabbia.
- L'altezza dell'ostacolo è sempre di 70 cm. Non bisogna però fissare l'asticella, in modo che, in caso di errore, essa sia libera di cadere.
- Il salto viene misurato in lunghezza, con delle zone di atterraggio della lunghezza di 20 cm.
- Ciascun bambino ha a disposizione quattro tentativi.
- Il risultato peggiore viene cancellato. Le tre migliori prestazioni sono invece prese in considerazione e i relativi punteggi sommati fra loro.

Aiutanti di gara (4 per postazione)

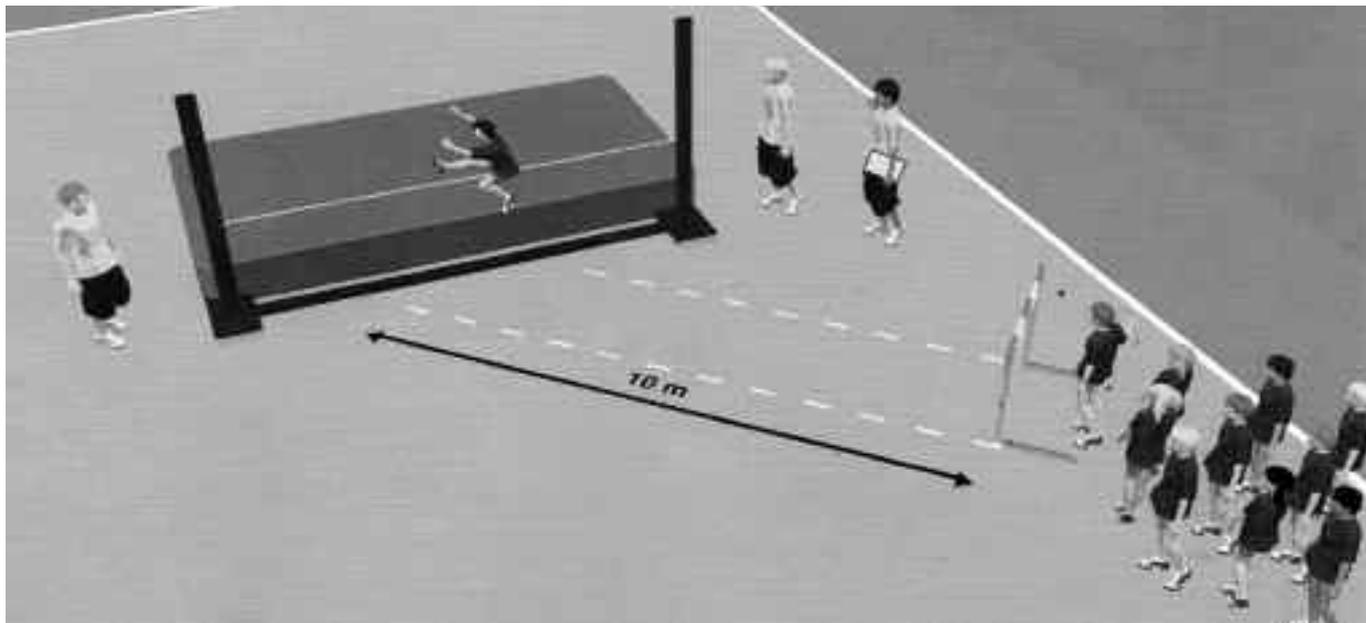
- 2 aiutanti fanno da segretari (per l'organizzazione della squadra).
- 2 aiutanti si occupano di livellare la sabbia nella buca e di riposizionare l'asticella.

Valutazione

- Quale è la squadra che salta più in alto?
- I sei migliori punteggi singoli sono sommati tra loro a formare il risultato di squadra.
- I risultati ottenuti dalle varie squadre sono confrontati tra loro e inseriti in una classifica.
- La squadra prima classificata ottiene un punto, la seconda due ecc.

Materiali

- 1 buca per il salto.
- 2 ostacoli di delimitazione.
- 2 ritti per sorreggere l'asticella e 1 asticella (corta).
In alternativa: ostacolo formato da due supporti, 2 fermagli e 1 asticella.
- 1 cordella metrica per la suddivisione delle zone di atterraggio, con i relativi punteggi.



Scheda di gara 6

Dal saltare in alto al salto in alto

UNDER 12

SALTO IN ALTO A FORBICE (BILATERALE)

Breve descrizione/Organizzazione

- Ciascun salto deve aver luogo su un solo arto. Si salta sia con la sinistra, sia con la destra e si incrementa costantemente l'altezza da saltare.
- Viene posizionata una squadra per ogni zona di salto.
- La rincorsa presenta un angolo di 45 gradi rispetto all'asticella e una lunghezza massima di 10 metri. La zona di partenza è delimitata da un ostacolo. Ogni bambino, dopo la rincorsa, effettua un salto a forbice cercando di oltrepassare l'asticella.
- L'atterraggio deve avvenire sul piede dell'arto di slancio.
- Tutti i bambini della squadra A saltano con la gamba sinistra (rincorsa da destra), ed in seguito saltano tutti i bambini della squadra B. Dopo l'ultimo salto (conclusione della prima fase di gara), entrambe le squadre si spostano sul lato sinistro.
- I saltatori dispongono di due tentativi per altezza di salto.
- L'altezza iniziale è 75 cm e si incrementa di dieci centimetri alla volta. A partire dall'altezza di 95 centimetri

l'incremento è di cinque centimetri alla volta.

Aiutanti di gara (3 per postazione)

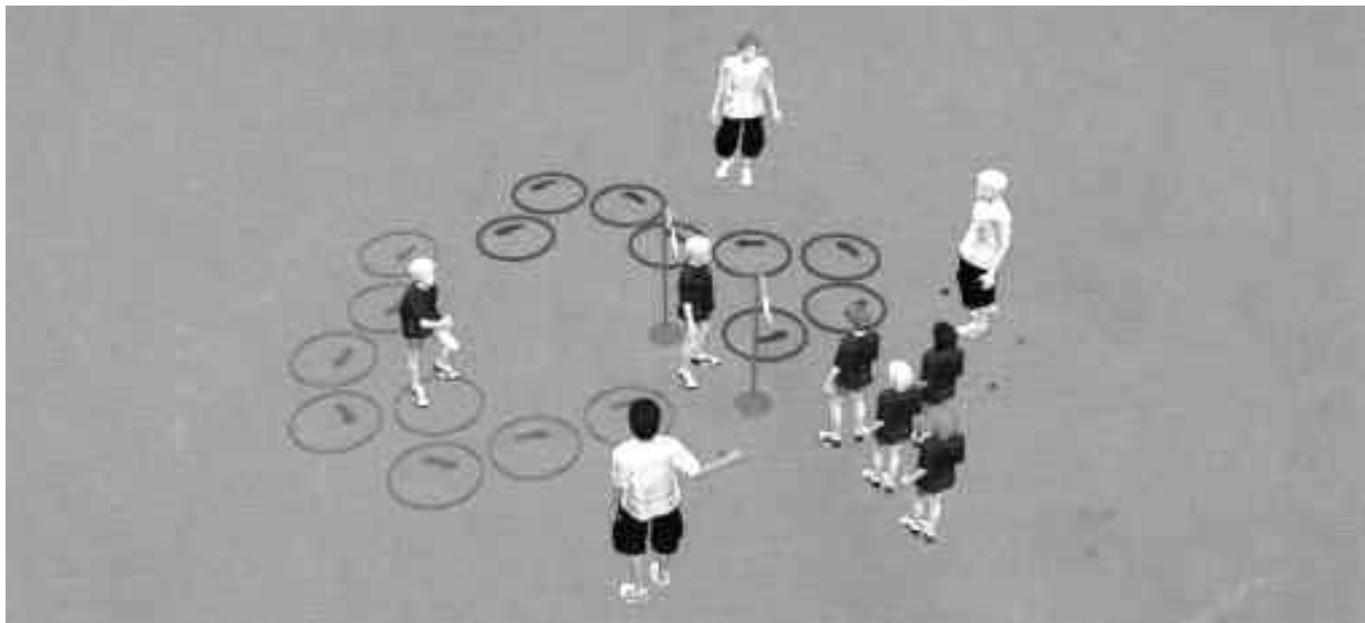
- 2 aiutanti fanno da segretari e controllano il rispetto delle file.
- 2 aiutanti si occupano di riposizionare l'asticella e di controllare la tecnica (ad esempio dell'impiego degli arti inferiori e superiori e l'atterraggio sul materassone con il piede dell'arto di slancio).

Valutazione

- Quale è la squadra che è riuscita a valicare più volte l'asticella? Per prima cosa si comunica il risultato ottenuto da ogni bambino. I sei migliori punteggi singoli sono sommati fra loro a formare il risultato di squadra.
- I risultati ottenuti dalle varie squadre sono confrontati fra loro e inseriti in una classifica.
- La squadra prima classificata ottiene un punto in classifica, la seconda due ecc.

Materiali

- Una pedana per il salto in alto (materassone, 2 ritti e 1 asticella).
- Un ostacolo posto a 10 metri di distanza dall'asticella.



Scheda di gara 7

Dai salti multipli al salto triplo

UNDER 8

SALTI SU UN ARTO A STAFFETTA

Breve descrizione/Organizzazione

- Realizzare un percorso con 16 camere d'aria di bicicletta o simili, che i bambini dovranno affrontare saltando su una gamba sola, con cambio di gamba tra l'ottavo e il nono cerchio. I bambini devono sempre saltare dentro al cerchio.
- Regola dell'handicap: quando il bambino non riesce a centrare la camera d'aria, torna indietro alla camera d'aria precedente e può riprovare a partire da quel punto.
- La gara è organizzata in forma di staffetta con sei bambini per ciascuna staffetta.
- Dapprima i sei bambini saltano uno dietro l'altro con la gamba sinistra e, a partire dalla nona camera d'aria, con la gamba destra. Ciascun bambino parte al battito di mani con il compagno di squadra.
- Ciascun bambino esegue due giri del percorso. Non appena l'ultimo saltatore ha terminato il secondo giro, il tempo viene fermato.

- Ogni squadra ha a disposizione due prove. Nella seconda prova, la composizione della staffetta può essere variata, inserendo altri bambini. In questo modo, è possibile far partecipare ogni bambino alla staffetta.

Aiutanti di gara (3 per corsia)

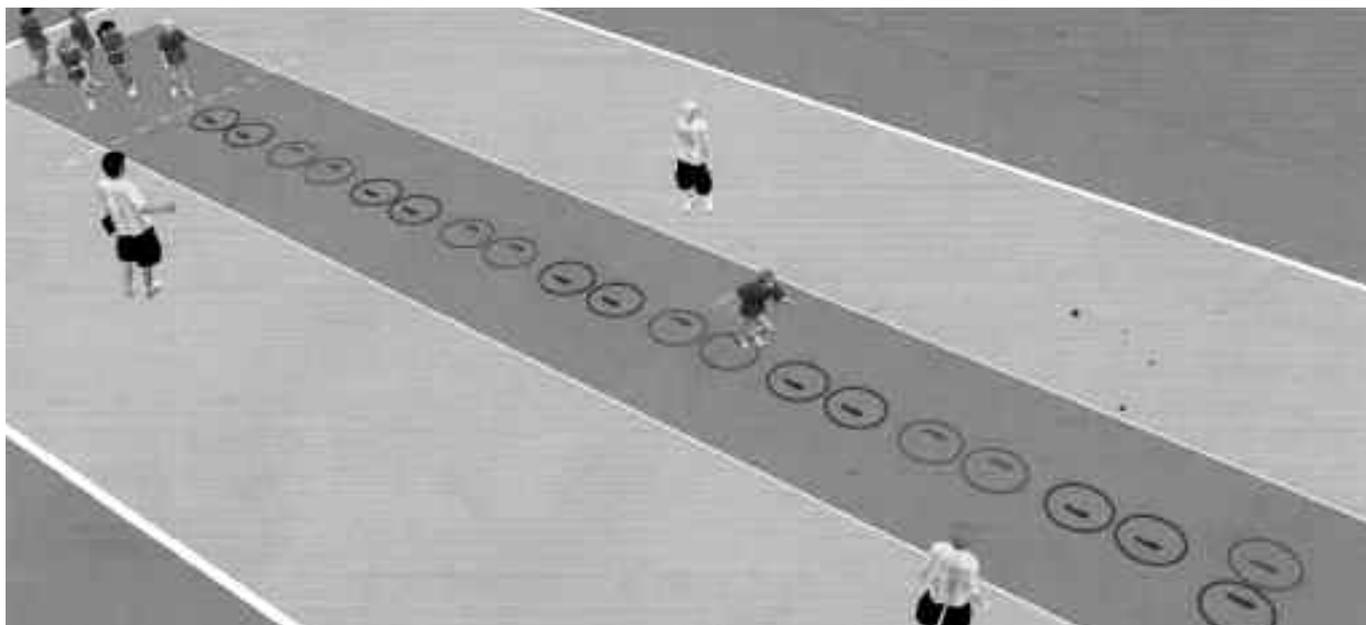
- 1 aiutante che prende il tempo.
- 1 aiutante che fa da segretario.
- 1 aiutante che organizza la corsia di camere d'aria di bicicletta.

Valutazione

- Quale è la squadra che salta più velocemente? Si valuta il risultato migliore tra i due tentativi.
- I tempi delle squadre sono inseriti in classifica.
- La squadra prima classificata ottiene un punto, la seconda due ecc.

Materiali / Impianto

- 16 camere d'aria di bicicletta (8 camere d'aria per ciascun colore).
- Materiali per legare le camere d'aria di bicicletta tra loro (ad esempio corda, fermacavi ecc.).
- 1 cronometro.



Scheda di gara 8

Dai salti multipli al salto triplo

UNDER 10

BALZI ALTERNATI

(IN UNA CORSIA DI CAMERE D'ARIA DI BICICLETTA)

Breve descrizione/Organizzazione

- Realizzate un percorso con 20 camere d'aria di bicicletta (colorati con due colori diversi), che i bambini dovranno affrontare saltando nel modo più veloce possibile e ad un ritmo predeterminato (ad esempio sinistra-sinistra-destra-destra-sinistra-sinistra ecc.). I bambini possono iniziare con la gamba che preferiscono.
- Ad ogni colore corrisponde un arto di salto diverso, ad esempio il rosso per la gamba destra e il verde per la sinistra.
- Al comando "Ai vostri posti!", il bambino si posiziona sulla linea di partenza con il piede di salto preferito posto avanti, si concentra sul "pronti", e parte al "Via!".
- Il tempo viene fermato quando il bambino poggia entrambi i piedi, paralleli fra loro, nelle ultime due camere d'aria.
- Ogni bambino dispone di quattro tentativi.
- Ogni errore (ad esempio "Ritmo errato", "Cerchio non centrato") comporta una penalità di 0,5 secondi da aggiungere al tempo totale.

- Per motivi organizzativi, è consigliabile predisporre tre corsie di salto vicine tra loro.
- Per ottenere un buon tempo è importante attenersi alle indicazioni di ritmo.

Aiutanti di gara (3 per corsia)

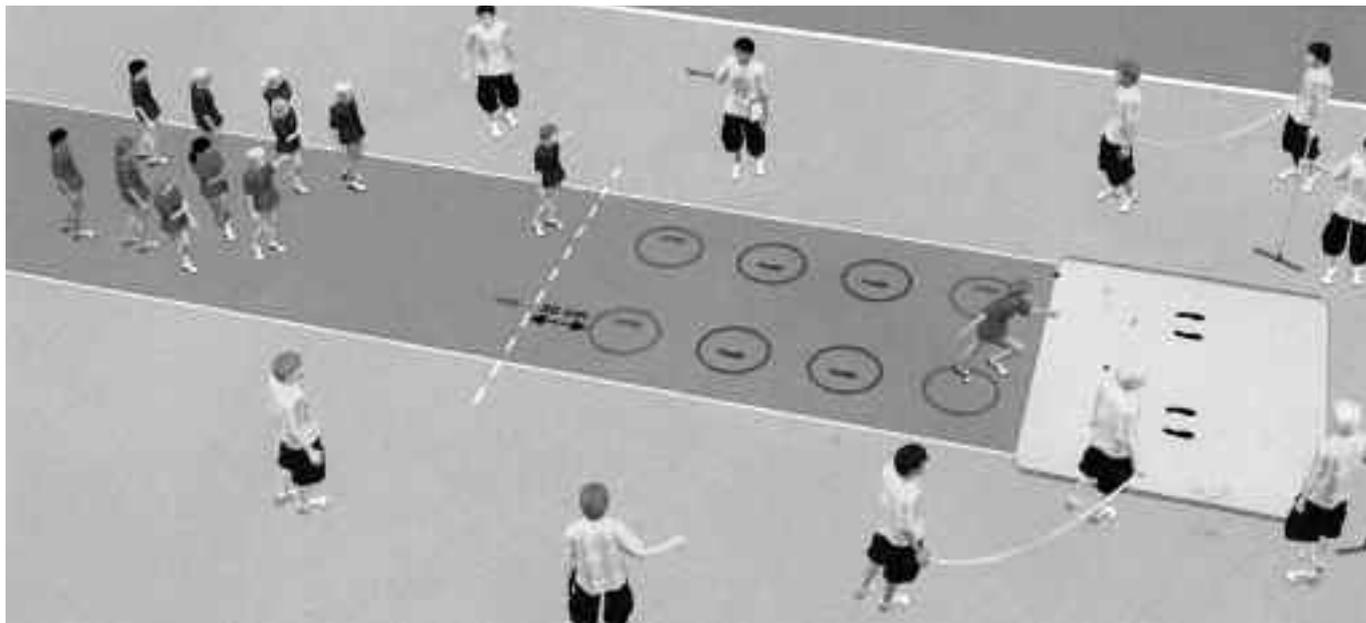
- 1 aiutante che prende il tempo.
- 1 aiutante che fa da segretario.
- 1 aiutante che organizza la corsia di camere d'aria e controlla che il ritmo sia mantenuto costante.

Valutazione

- Quale è la squadra che salta più velocemente? Per prima cosa si comunica il risultato ottenuto da ciascun bambino, calcolato dalla somma dei tre tentativi migliori (il tentativo con risultato peggiore va cancellato).
- I sei tempi più veloci vengono sommati fra loro e confrontati con i risultati delle altre squadre.
- La squadra prima classificata ottiene un punto, la seconda due ecc.

Materiali / Impianto

- 20 camere d'aria di bicicletta (2 diversi colori).
- 1 linea di partenza.
- 1 cronometro.



Scheda di gara 9

Dai salti multipli al salto triplo

UNDER 12

SALTO QUINTUPLO

Breve descrizione/Organizzazione

- Viene posizionata una squadra in ogni pedana per il salto in lungo/triplo (consigliabile).
- Ciascun bambino salta il più possibile lontano nella buca del salto in lungo, dopo aver effettuato dei piccoli balzi preparatori. I balzi preparatori sono costituiti da salti con distanze e ritmo predefiniti: sinistro-sinistro-destro-destro-sinistro o destro-destro-sinistro-sinistro-destro. Prima della buca del salto in lungo sono posizionate quattro camere d'aria di bicicletta o simili, ad una distanza reciproca di circa un piede. 30 cm prima del primo pneumatico, viene tracciata la linea di partenza.
- Il bambino si posiziona sulla linea di partenza con il piede di salto preferito posto avanti, e inizia a saltare con questo nel primo cerchio, mantenendo il ritmo prestabilito.
- Si misura la lunghezza effettiva in centimetri dell'ultimo salto (del "jump") l'atterraggio del quale avviene in buca. Per fare questo, si misura dall'impronta della punta del piede che stacca dall'ultima camera d'aria, fino all'ultima impronta utile nella buca di salto.
- Ogni bambino dispone di quattro tentativi.
- Il salto è nullo se non viene mantenuto il ritmo cor-

retto, se si stacca con entrambe le gambe, se non si centra il pneumatico, ed anche quando questo viene solo sfiorato.

Aiutanti di gara (5 per corsia)

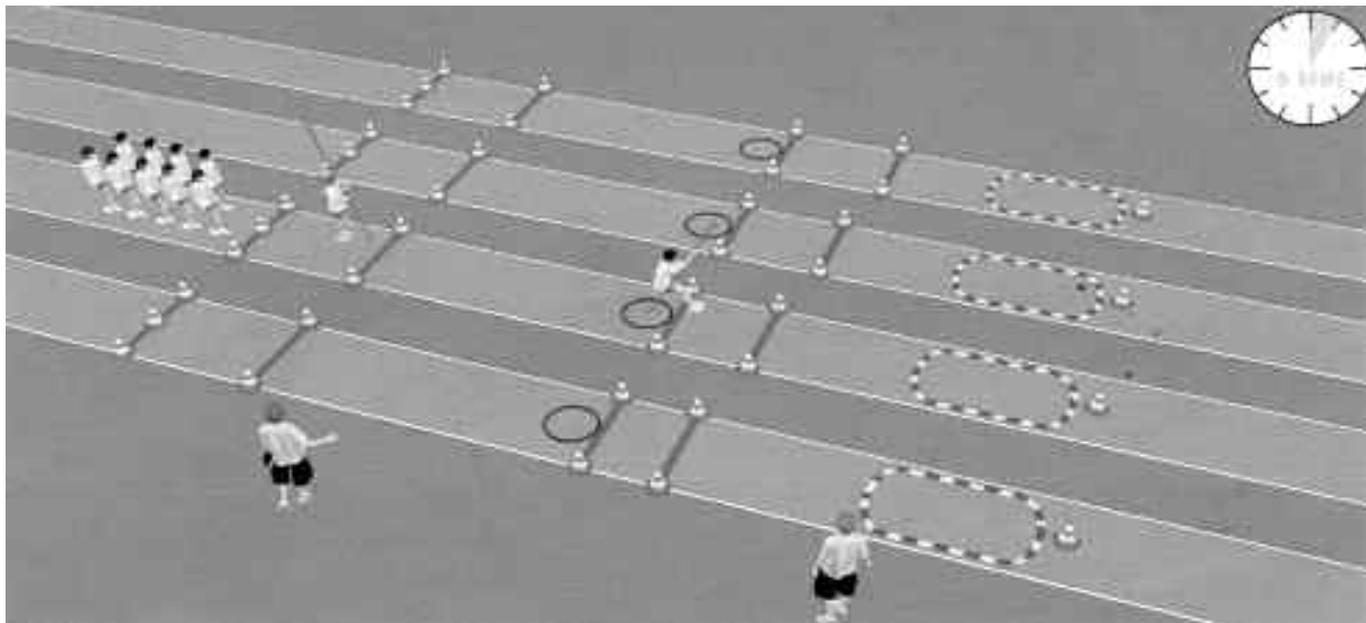
- 1 aiutante che fa da segretario.
- 1 aiutante che controlla il ritmo e organizza la corsia di camere d'aria.
- 1 aiutante che livella la sabbia della buca.
- 2 aiutanti per la misurazione della lunghezza del salto.

Valutazione

- Quale è la squadra che salta più in lungo? Per prima cosa si comunica il risultato ottenuto da ciascun bambino che deriva, a sua volta, dalla somma dei tre tentativi migliori (il tentativo con risultato peggiore viene cancellato).
- I sei salti migliori sono sommati fra loro e confrontati con i risultati delle altre squadre.
- La squadra prima classificata ottiene un punto, la seconda due ecc.

Materiali / Impianto

- 4 camere d'aria di bicicletta colorate (2 diversi colori, uno per arto di salto).
- 1 rastrello.
- 1 linea di partenza.
- 1 cordella metrica.



Scheda di gara 10

Dal saltare con l'asta al salto con l'asta

UNDER 8

SALTO CON L'ASTA A STAFFETTA (SUPERANDO LE "BUCHE")

Breve descrizione/Organizzazione

- Quanti punti ottiene la squadra nel salto in lungo con l'asta, nel corso di 5 minuti?
- Nel salto con l'asta a staffetta tutti i componenti della squadra si posizionano alla partenza. Il numero di componenti della squadra varia da sei a undici.
- Con corde o simili, si delimita una "buca" su ciascuna delle quattro corsie. Essa si allunga al ritmo di 20 cm per corsia. Prima di ciascuna "buca" si posiziona una camera d'aria di bicicletta (come marcatura del punto di imbucata).
- Ciascun bambino corre con un'asta in mano, effettua l'imbucata nella camera d'aria, e salta impugnando l'asta con entrambe le mani, cercando di oltrepassare la "buca". Se ci riesce, guadagna un punto. Successivamente all'atterraggio, il bambino posiziona l'asta in una zona marcata e corre indietro verso il bambino successivo, il quale ha già un'asta in mano e, al tocco del compagno, può partire.
- Dopo che la squadra ha ottenuto il decimo punto, si sposta per intero verso la corsia successiva, con l'obiettivo di superare più volte possibile la "buca" di questa corsia, più lunga della precedente.

- Al raggiungimento di 20 punti, si passa alla terza corsia, al raggiungimento di 30 punti alla quarta.

Aiutanti di gara (4 per impianto)

- 1 aiutante che fa da segretario.
- 1 aiutante che si occupa dell'organizzazione (controllo della corretta sequenza di partenza dei componenti della squadra).
- 2 aiutanti che si occupano di controllare il superamento della buca, del trasporto delle aste e del sistemare le buche.

Valutazione

- Quanti punti ottiene una squadra nel giro di 5 minuti?
- I punti di tutte le squadre sono inseriti in una classifica.
- La squadra prima classificata ottiene un punto, la seconda due ecc.

Materiale/Impianto

- 3 aste per il salto.
- 4 camere d'aria di bicicletta.
- 4 segnalatori per le "bucche".
- 20 cinesini.
- 4 linee di partenza.
- 1 cronometro.

Scheda di gara 11

Dal saltare con l'asta al salto con l'asta

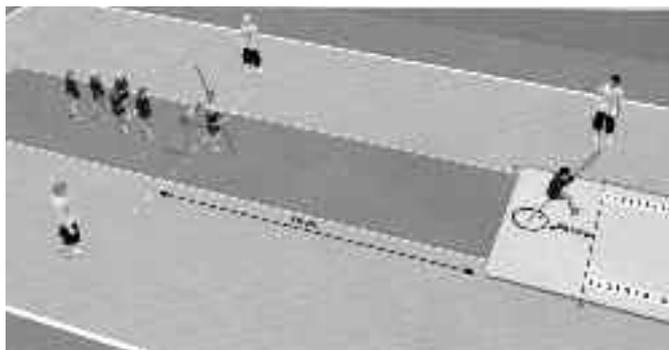
UNDER 10

SALTO IN LUNGO CON L'ASTA

(NELLA BUCA DEL SALTO IN LUNGO)

Breve descrizione/Organizzazione

- Chi riesce ad ottenere più punti nel salto in lungo con l'asta, al meglio di tre tentativi?
- Sistemare una squadra per ogni postazione di salto (consigliabile).
- L'asta viene imbucata in una camera d'aria di bicicletta, posizionata sul bordo della buca del salto in lungo, dopo una rincorsa di circa 10 metri di lunghezza.
- Il bambino stacca su un solo arto, impugnando l'asta con entrambe le mani fino al momento dell'atterraggio, e cerca di saltare più in lungo possibile dentro la buca del salto in lungo, lasciandosi trasportare dall'asta.
- Nella buca sono posizionate zone di punteggio ben visibili, della lunghezza di 30 centimetri ciascuna. Esse iniziano 60 centimetri dopo la zona dell'imbucata. Alla prima zona viene assegnato 1 punto, alla seconda due, e così via.
- Si valuta l'ultimo segno lasciato dal bambino sulla sabbia. Ai fini della misura, non viene presa in considerazione l'impronta dell'asta.
- Il salto è nullo se non si centra la zona di imbucata (la camera d'aria della bicicletta), oppure se il bambino non impugna l'asta con entrambe le mani al momento dell'atterraggio.
- Ciascun bambino dispone di quattro tentativi, dei quali soltanto tre presi in considerazione.



Aiutanti di gara (3 per postazione)

- 1 aiutante che fa da segretario.
- 1 aiutante che si occupa dell'organizzazione (controllo della corretta sequenza di partenza dei componenti della squadra).
- 1 aiutante che livella la sabbia nella buca ed eventualmente sistema la camera d'aria.

Valutazione

- Quale squadra ottiene il maggior numero di punti? Per prima cosa, si comunica il risultato ottenuto da ciascun bambino, sommando tra loro le sue migliori tre prestazioni (un tentativo non viene preso in considerazione).
- I sei migliori punteggi si sommano a loro volta, a formare il punteggio della squadra.
- La squadra prima classificata ottiene un punto, la seconda due ecc.

Materiale/Impianto

- 1 buca per il salto in lungo.
- 3 aste.
- 1 segnalatore per la misura, o simili, con scala di valutazione ogni 30 cm.
- 1 ostacolo per delimitare la rincorsa.
- 1 rastrello.

Scheda di gara 12

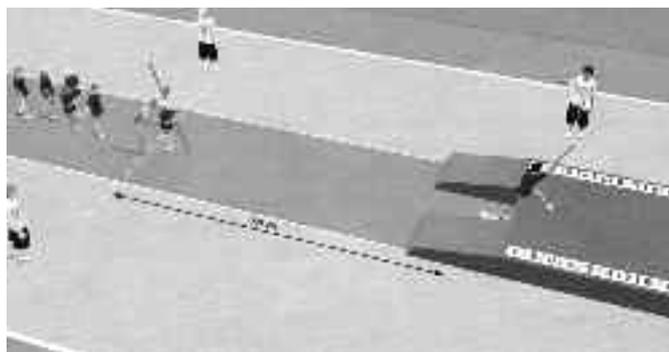
Dal saltare con l'asta al salto con l'asta

UNDER 12

SALTO IN LUNGO CON L'ASTA (SUL MATERASSONE)

Breve descrizione/Organizzazione

- Chi riesce ad ottenere più punti nel salto in lungo con l'asta al meglio di tre tentativi, nella pedana del salto con l'asta?
- Con una rincorsa lunga al massimo dieci metri, i bambini corrono mantenendo l'asta verso l'alto, ed effettuano l'imbucata nella cassetta.
- I bambini staccano su un solo arto, impugnando l'asta con entrambe le mani fino all'atterraggio, e cercano di saltare il più in lungo possibile sul materassone, lasciandosi trasportare dall'asta. Viene misurata la lunghezza del salto.
- L'obiettivo è quello di eseguire un salto con una mezza rotazione e un atterraggio sicuro con entrambi i piedi. In altre parole, al momento dell'atterraggio il naso del bambino è rivolto verso la direzione della rincorsa. Si misura l'ultimo contatto del corpo sul materassone.
- Sul materassone sono presenti zone di valutazione della lunghezza di 20 cm ciascuna, le quali cominciano all'inizio del materassone con la prima zona di valutazione (= 1 punto). Seguono quindi le altre zone.
- Nel caso non si disponga di una pedana per il salto con l'asta, è possibile posizionare altri materassi sopra al materassone del salto in alto. In questo caso, le zone di valutazione hanno una lunghezza di 30 cm ciascuna.



Aiutanti di gara (3 per impianto)

- 1 aiutante che fa da segretario.
- 1 aiutante che si occupa dell'organizzazione (controllo della corretta sequenza di partenza dei componenti della squadra).
- 1 aiutante che si occupa di misurare la lunghezza di salto e di sistemare le zone di valutazione.

Valutazione

- Quale squadra ottiene il maggior numero di punti? Per prima cosa si comunica il risultato ottenuto da ciascun bambino, sommando tra loro le sue tre prestazioni migliori (un tentativo non viene preso in considerazione).
- I sei migliori punteggi vengono a loro volta sommati, a formare il punteggio della squadra, il quale a sua volta sarà inserito in una classifica e rapportato al punteggio delle altre squadre.
- La squadra prima classificata ottiene un punto, la seconda due ecc.

Materiale/Impianto

- 1 pedana per il salto con l'asta.
- 3 aste.
- Marcature di zona a distanza reciproca di 20 cm (realizzate ad esempio con nastro adesivo).
- 1 ostacolo per delimitare la rincorsa.

Da leichtathletiktraining 9+10/10

Traduzione a cura di Debora De Stefani,

revisione a cura di Luca Del Curto