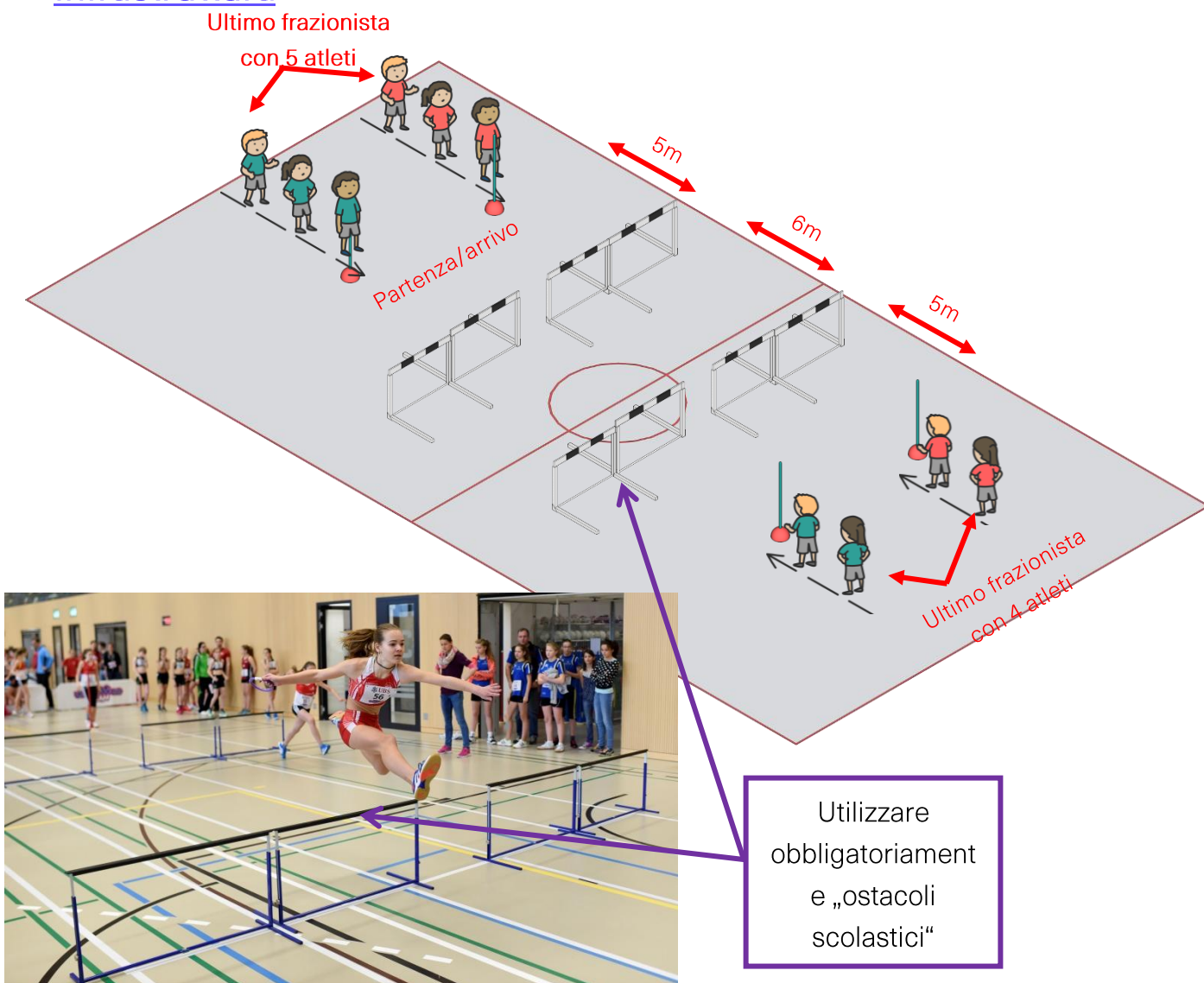


„Staffetta sprint a ostacoli“

U14 (12-13 anni)

Infrastruttura



Punti importanti

- 20 tratte → 4 tratte per atleta con 5 atleti (5 tratte con 4 atleti, ecc.)
- Passaggio di un anello da immersione
- Il tempo viene fermato quando l'anello viene infilato nel paletto e tocca terra → il tempo viene fermato al contatto con il pavimento
- Tempo approssimato al decimo di secondo
- Partenza falsa → vedi To do's
- I giudici di gara si posizionano parallelamente alla linea di arrivo, con una visuale libera su di essa

To do's

- Informare gli atleti a proposito del comando di partenza: «Ai vostri posti, pronti, via!»
- Annunciare la regola per le partenze false → una partenza falsa non viene richiamata, però viene sanzionata con 1 secondo di penalità
- Informare sui secondi di penalità → in caso di partenza falsa, quando l'anello non viene passato correttamente, quando cade un paletto, quando cade l'astina degli ostacoli → ogni volta 1 secondo di penalità
- Se cade l'anello → nessuna penalità
- Informare sul cronometraggio → vedi „Punti importanti”

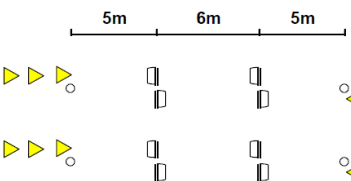


Passaggio corretto:
da dietro il paletto

Svolgimento

- Partono sempre 2 squadre contemporaneamente. Partenza e arrivo si trovano nello stesso posto, eccetto se il numero di atleti per squadra è minore di 5
-

Regolamento

„Staffetta sprint a ostacoli“	Valutazione	Materiale	Aiutanti
La squadra cerca di percorrere il più velocemente possibile 20 tratte della staffetta ad ostacoli, passandosi un anello di plastica (anello da immersione). Ogni membro della squadra corre quindi almeno 4 tratte, lungo ognuna delle quali dovrà superare 2 ostacoli. Sono da utilizzare obbligatoriamente ostacoli scolastici, i quali hanno un'astina che, in caso di contatto, cade. Partono sempre 2 (eventualmente 4) squadre contemporaneamente. Partenza e traguardo si trovano nello stesso punto. Il tempo viene fermato, quando l'anello viene infilato nel paletto al traguardo (e tocca il suolo). Se l'anello non viene passato correttamente (da dietro il paletto), viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo finale. Allo stesso modo la caduta di un'astina di un ostacolo o la caduta di un paletto viene sanzionata con un secondo di penalità. Comando di partenza: il comando di partenza è «Ai vostri posti, pronti, vial!» Regole per la partenza falsa In caso di partenza falsa, essa non viene richiamata. La squadra che ha commesso l'infrazione viene sanzionata con 1 secondo di penalità aggiuntivo.	Cronometraggio (preciso al decimo di secondo). Altezza degli ostacoli: 60 cm 	8 ostacoli scolastici 4 paletti 2 anelli da immersione 1 attrezzo per dare la partenza (in legno) 2 cronometri Nastri per distinguere l'ultimo frazionista	1 Starter 2 responsabili del cronometraggio [fanno anche da segretari] Giudice degli ostacoli (eventualmente un responsabile della squadra partecipante)