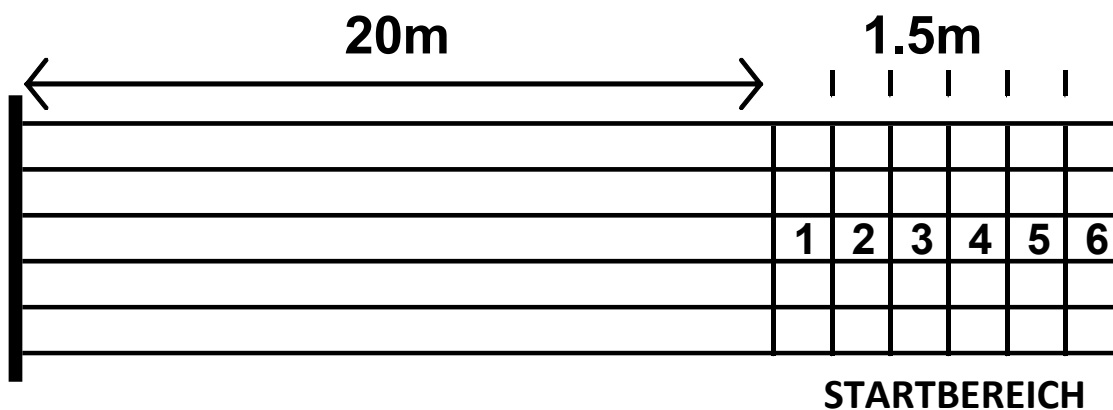


„Sprint rischio“

U16 (14-15 anni)

Infrastruttura

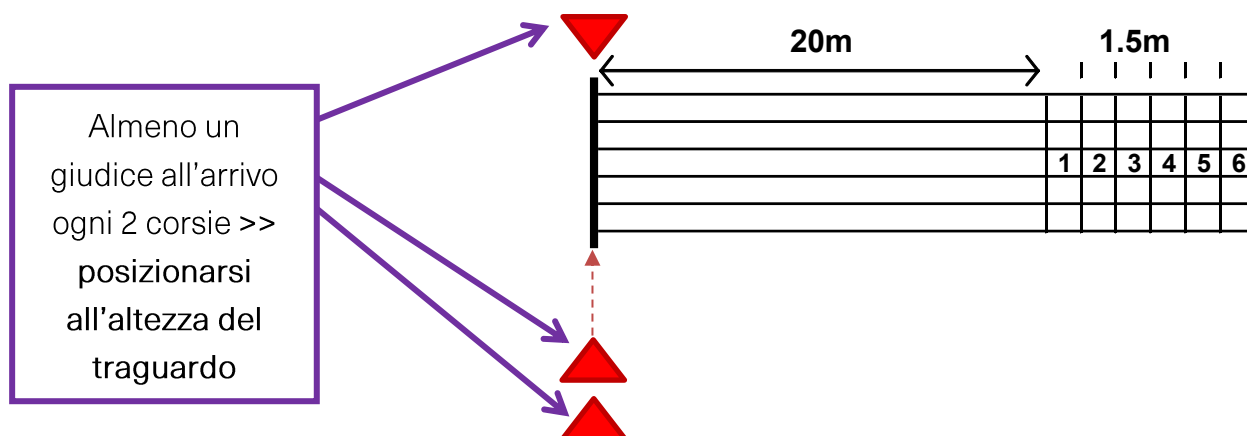
Delimitare le corsie con del nastro adesivo la sera prima

Punti importanti

- Partenza da terra
- 4 secondi
- 2 tentativi
- Partenza falsa → vedi To do's

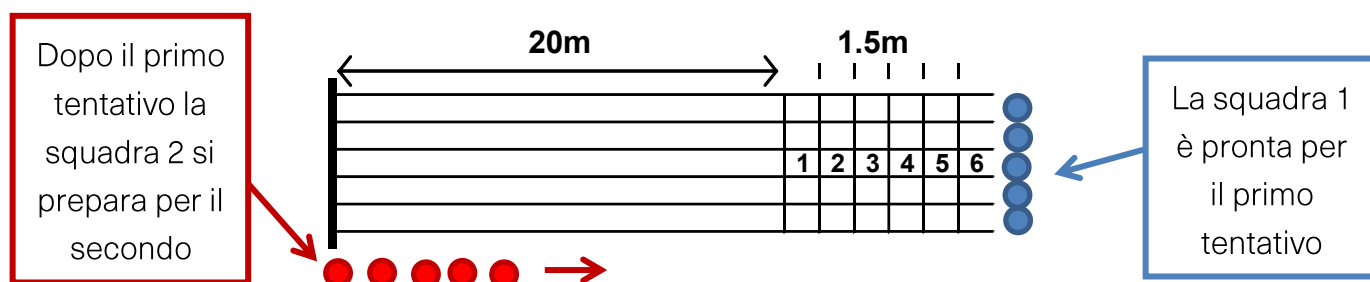
To do's

- Informare gli atleti sul comando di partenza: «Ai vostri posti, pronti, via!»
- Annunciare la regola della partenza falsa → una partenza falsa viene richiamata, la seconda partenza falsa (non importa di chi) porta alla squalifica per il tentativo corrispondente
- Almeno un giudice all'arrivo ogni 2 corsie, di lato all'altezza del traguardo

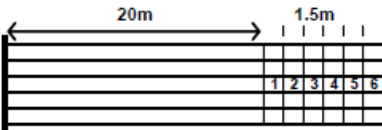


Svolgimento

- 2 – 4 squadre in una postazione → nessuna squadra corre due volte di fila
- Esempio per una postazione con 2 squadre:



Regolamento

„Sprint rischio“	Valutazione	Materiale	Aiutanti
Un percorso sprint con una classica partenza da accovacciati (due mani, due piedi a terra) deve essere completato in 4 secondi. Ai corridori sarà offerta la scelta fra diverse linee di partenza. Ognuno ha due possibilità e ognuno può decidere da quale linea di partenza partire. In ogni postazione partono almeno 2 (ottimale 3) e massimo 4 squadre. Nessuna squadra deve partire due volte di seguito. Comando di partenza: il comando di partenza è «Ai vostri posti, pronti, via!» Regole per le partenze false Una partenza falsa deve venire richiamata e ripetuta. Dopo una partenza falsa, qualsiasi ulteriore partenza falsa (indipendentemente da chi viene effettuata) porta alla squalifica per il atleta corrispondente.	Il punteggio più alto di ogni partecipante sarà considerato per il risultato della squadra. Alle linee di partenza vengono attribuiti dei punteggi da 1 a 6. I giudici all'arrivo indicano al responsabile alla partenza, quali corridori hanno raggiunto il traguardo in tempo. Deve essere presente al minimo un giudice all'arrivo ogni due corsie (ottimale sarebbe un giudice ogni corsia). I giudici all'arrivo devono stare di lato all'altezza del traguardo (non frontali). 	5 corsie Nastro adesivo Apparecchio acustico per la misurazione del tempo con 2 altoparlanti (uno alla partenza, uno all'arrivo) Lavagnette- ☺/☹	1 responsabile di partenza [fa anche da segretario] 1 starter/controstarter* Almeno 3 (idealmente 5) giudici all'arrivo* * Devono essere giudici di gara con esperienza!