



ISTRUZIONI VERBALI PRE-TEST PER IL CORRETTO SVOLGIMENTO DEL CIRCUITO DA PARTE DEI RAGAZZI

Il percorso che vedete è un circuito composto da andature e stazioni, per la precisione 4 andature e 4 stazioni, ed è una prova a tempo in cui vi misurerete con voi stessi, **ma che contribuirà anche ad aumentare il punteggio della vostra squadra (da leggere solo nel caso di gara a squadre)**

Avrete 2 minuti totali per effettuare quanti più giri possibili del circuito e i punti vi verranno assegnati in questo modo:

- ▶ Al termine di ogni andatura vi verrà automaticamente assegnato un punto.
- ▶ Le stazioni poste ai quattro angoli prevedono ciascuna una prova di abilità che se superata correttamente vi consentirà di prendere un altro punto, mentre se terminata non correttamente non vi verrà tolto nessun punto.

Al MIO via partirete dalla stazione 4 affrontando la prima andatura.

L'andatura 1 è una corsa in avanti con giro completo intorno a ciascun birillo sempre nello stesso verso fino al raggiungimento della stazione 1.

Nella stazione 1 posizionarsi sopra il rialzo con la gamba preferita e sollevare l'altra cercando di rimanere in equilibrio per 10 secondi che vi conterà IO ad alta voce; anche se si perde l'equilibrio bisogna comunque rimanere 10 secondi all'interno della stazione, aspettate quindi il MIO via prima di ripartire.

L'andatura 2 va eseguita facendo dei saltelli con entrambi i piedi o con un piede solo, all'interno dei cerchi, tipo il gioco della campana, fino al raggiungimento della stazione 2.

Nella stazione 2 bisognerà saltare con entrambi i piedi tra gli ostacolini facendo sempre un saltello di rimbalzo tra un salto dell'ostacolo e l'altro. Quindi l'esecuzione sarà: salto ostacolo/saltello di controllo, salto ostacolo/saltello di controllo, etc etc...anche in questa stazione vi conterà ad alta voce 10 secondi, dopodiché potrete ripartire.

Nell'andatura 3 bisogna avanzare a quattro zampe fino alla stazione successiva.

Nella stazione 3 troverete tre palle di diversa grandezza e peso, tenendo i piedi all'interno del cerchio dovete lanciare una palla per volta, partendo dalla più grande fino alla più piccola, cercando di fare canestro. Potete lanciare come volete, dall'alto, dal basso, ad una mano, a due mani...ogni canestro effettuato vi farà guadagnare un punto. Terminato il terzo lancio potete subito ripartire.

Nell'andatura 4 dovete correre all'indietro fino alla stazione 4.

Nella stazione 4 dovete provare a far canestro facendo prima rimbalzare la palla nel cerchio posto a metà tra voi e il canestro/obiettivo.

Ricominciate il giro delle andature e delle stazioni fino al MIO stop, ovvero allo scadere dei due minuti.

Appena vi fermate vi mostrerò questa scheda con una barra colorata che indica quanto vi sentite stanchi in una scala da 0 a 10, dove 0 indica che NON siete assolutamente stanchi mentre 10 che siete stanchissimi, mi dovrete indicare il vostro numero.

Ognuno di voi otterrà un punteggio che andrà sommato a quello dei vostri compagni così da ottenere il punteggio totale della squadra. (da leggere solo nel caso di gara a squadre)

Voglio farvi notare, che potreste avere risultati uguali ottenuti in maniera diversa, ad esempio se uno di voi è veloce ma poco preciso ne risulterà che alla fine dei due minuti avrà raggiunto più stazioni quindi fatto più punti ma avrà fatto meno canestri; di contro chi è meno veloce ma più preciso raggiungerà meno stazioni ma potrebbe fare più punti per i canestri fatti.

Detto questo andiamo ad iniziare, in bocca al lupo e buon divertimento a tutti!