

# TEST DI HARRE

## Materiale:

- Materassino
- Palla medica o cono
- 3 ostacoli h. 50 cm
- Cronometro centesimale
- Metro

## Descrizione

Il soggetto parte in piedi verso il materassino, esegue una capovolta in avanti, corre verso la palla medica / cono gira intorno e si dirige verso l'ostacolo n°1, lo salta, poi vi passa di sotto ed ancora si dirige verso la palla / cono, ci rigira e va a raggiungere l'ostacolo n°2, va nuovamente verso la palla, rigira e va a raggiungere l'ostacolo n°3, si dirige nuovamente verso la palla/cono ci rigira e infine raggiunge la linea di arrivo.

La palla / cono quando il soggetto gira deve sempre trovarsi alla sua destra e non deve essere toccata/o mentre la capovolta deve essere effettuata solo una volta dopo la partenza.

Comportamento dei Rilevatori

Effettua il cronometrando verificando l'esattezza del percorso.

## Misurazione

Si effettua una prova con misurazione al centesimo di secondo.

## Osservazioni

Effettuare alcune prove di parti del percorso in forma separata ed una prova completa a velocità ridotta per verificare la comprensione del compito da parte degli allievi.

