

TEST DI VALUTAZIONE PER ACCEDERE AL CORSO REGIONALE LAZIO

1) Quanto lunga deve essere la distanza tra la linea di stacco e la fine della zona di caduta nel salto in lungo?

.....

2) In quali gare deve essere posta in pedana una manica a vento per indicare la direzione del vento?

.....

3) Indica per quanto tempo deve essere misurata la velocità del vento nelle seguenti gare:

salto triplo	5	13	20
200 metri	5	10	20
110HS	5	10	13

4) Quale linea è compresa nelle gare di corsa?

- a) linea d'arrivo
- b) linea di partenza
- c) tutte e due
- d) nessuna delle due

5) Salto in alto. Sono rimasti in gara due atleti, quanto tempo concedi per l'effettuazione della prova dal momento della chiamata?

- a) 1 minuto
- b) 1 minuto e mezzo
- c) 2 minuti

6) Lancio del martello, l'atleta Vizzoni pone adiacente alla pedana un segnale personale. Può farlo? Se sì, a quali condizioni?

.....

.....

7) Nel getto del peso un atleta può toccare l'interno del fermapièdi?

.....

8) La gabbia del lancio del disco può essere usata per il lancio del martello? Se sì con quali accorgimenti?

.....
.....
.

9) Campionati italiani individuali. Nei 100 metri uomini ci sono 30 iscritti, la pista è a 8 corsie. Quante batterie bisognerà formare?

.....

10) Semifinale dei 100HS, come assegni le corsie alle 8 atlete?

.....
.....
.

11) Quanti passaggi di ostacoli e quanti salti della fossa ci sono nella gara di 3000 siepi? E in quella di 2000 siepi?

.....
.....

12) Staffetta 4x400, alla partenza ci sono 3 squadre: come le fai partire?

.....
.....

13) Prova a comporre una giuria che reputeri quantitativamente giusta per una gara di salto con l'asta.

.....
.....
.....

14) Nel salto triplo come deve essere considerato il salto se il concorrente mentre salta tocca il terreno con la gamba inerte?

.....

15) Salto con l'asta, il concorrente dopo aver saltato si accorge che l'asta sta ricadendo verso la zona di caduta e potrebbe abbattere l'asticella, per cui con un balzo in avanti la afferra per evitare che succeda. Come consideri il salto? Motiva la risposta.

.....

.....

.....

16) L'atleta Mariani dopo aver dato conferma per la gara dei 100 metri, non si presenta alla partenza. Il giorno dopo si presenta regolarmente per gareggiare nella staffetta. Può gareggiare? E perchè?

.....

.....

.....

17) Durante una gara di salto in lungo femminile, in un campionato di società, dopo il secondo turno l'atleta Martelli informa l'arbitro che deve andare a fare la gara dei 200 metri. L'atleta torna in pedana quando sta cominciando il secondo turno di finale. Tenendo presente che la sua miglior misura le ha consentito l'accesso in finale, come saranno valutati i tentativi non eseguiti dall' atleta? Motiva la risposta.

.....

.....

.....

18) Gara di salto in lungo Allievi. Finale a 8, indica gli atleti che accedono alla finale e componi il nuovo ordine di salto.

ATLETI GARA	1	2	3	Migliore prest. prov.
MARTINI	7,21	N.	7,18	
CARDELLI	6,52	6,63	N.	
FOGLINI	7,01	7,12	6,93	
ANDREOLI	N.	N.	N.	
CAPRIATI	6,22	6,32	6,38	
VERBANI	6,45	6,38	6,41	
PARIELLO	7,12	7,01	N.	
CARBONE	N.	N.	N.	
GIUSTI	N.	N.	N.	
GROSSO	6,38	6,22	6,32	

19) Che comandi darà lo starter agli atleti in una gara di 400 metri? E nei 1500?

.....

.....

20) Gara di marcia. Quando il giudice capo può squalificare un atleta che non abbia ricevuto nessuna red card o proposta di squalifica?

