



STAFFETTA REGOLAMENTARE

Usa il QR code per visualizzare il video

Attività a squadre; Collaborazione; Corsa; Stacking.

ATTREZZATURA

- Un set di Speed Stack per ogni stacker
- Un tavolo ogni otto stacker
- Uno StackMat per squadra (facoltativo)

IMPOSTAZIONE

Dividi i tuoi stacker in staffette con quattro stacker per squadra.

Metti i tavoli in fila e posiziona due set di Speed Stack su un lato.

Le squadre di staffetta si allineano in fila indiana con lo stacker di testa che parte dal tavolo e gli altri membri della squadra dietro la linea di partenza, sette piedi indietro.

COME GIOCARE

Al segnale di "via", l'impilatore di testa inizia a impilare lo schema predeterminedato con gli altri impilatori della staffetta che aspettano in fila indiana dietro la linea di partenza.

Una volta che lo stacker di testa ha completato lo schema di accatastamento, corre indietro e attiva l'impilatore successivo calpestando o superando la linea di partenza (a 7 piedi = 2 metri circa).

Le squadre continuano a impilare fino a quando il quarto membro non completa il proprio schema di impilamento e interrompe lo StackMat (gli StackMat sono incoraggiati, ma opzionali¹)

REGOLE

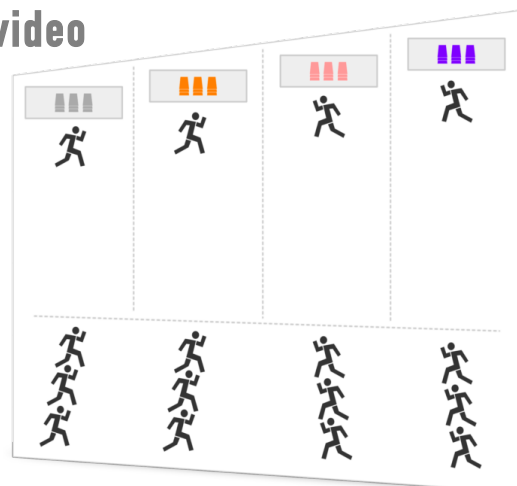
- I partecipanti devono eseguire le tecniche e i modelli di impilamento corretti.
- Gli stacker di ritorno calpestano o superano la linea di partenza per attivare lo stacker in attesa.
- Tutti i fumble (errori) devono essere riparati correttamente.

VARIAZIONI

- Cambia lo schema in 3-3-3, 3-6-3 o Ciclo a seconda dell'abilità dell'impilatore.
- Organizza un mini torneo

VARIAZIONE DELL'IMPEGNO FISICO

- Incrementare la distanza della linea di partenza rispetto al tavolo (la distanza di 7 piedi, equivalente a 213 cm è quella standard delle competizioni internazionali);
- gli studenti completano un'attività di fitness (squat, piegamenti sulle braccia, ecc.) quando aspettano sulla linea di fondo prima e dopo il loro turno.



¹ Il timer permette di confrontare i miglioramenti della singola squadra, assegnando valore non solo al confronto con le altre compagini, ma anche e soprattutto, al miglioramento della propria performance.