

Prova n. 1

LEGER TEST

Descrizione

La prova si svolge su un percorso delimitato da due coni, posti alla distanza di 20 mt l'uno dall'altro. Il candidato deve percorrere a "spola" la distanza tra i due coni, passando dalla velocità minima di 8,5 Km. orari a quella, via via crescente, in ragione di 0,5 Km. orari per minuto, scandita da un segnale sonoro (beep), registrato su di un nastro magnetico. All'emissione di ogni segnale acustico (beep), il candidato dovrà trovarsi sulla linea di delimitazione dei 20 mt. Il test ha termine quando il candidato non è più in grado di mantenere il ritmo segnalato dall'avvisatore acustico.

Misurazione

Si registrano il numero di passaggi per minuto e gli step percorsi all'interno dello stesso.

Indicazioni utili

Il candidato che per due volte consecutive, non riesce a raggiungere la linea dei 20 mt sul beep sonoro, termina la prova.

Prima dell'inizio della prova è consentita la effettuazione di una prova di andatura a velocità iniziale. Al test possono partecipare, contemporaneamente, anche un gruppo di dieci candidati.



Prova n. 2 LANCIO PALLA MEDICA

Descrizione

Seduti con gambe divaricate, in totale appoggio dorsale ad una parete, si effettua un lancio a due mani dal petto di una palla medica (3 kg uomini, 2 kg donne), verso l'avanti alto. Durante l'esecuzione del lancio, non è consentito perdere l'appoggio dorsale.

Misurazione

La misurazione del lancio sarà effettuata nel punto di caduta della palla medica.

E' consentita l'effettuazione di due prove.

Registrazione

Sarà registrata la migliore prova.



Prova n. 3 Coordinazione specifica

Percorso tecnico (con cronometraggio automatico)

(Figura 1)

Descrizione

Il candidato si dispone con un piede dietro la linea di partenza. Si concentra e parte liberamente raggiungendo, alla massima velocità, le altre aree destinate ai vari esercizi.

PRIMO ESERCIZIO: eseguire una capovolta avanti, ad un metro dalla linea di partenza, su un tappetino;

SECONDO ESERCIZIO: con palla volley, effettuare un palleggio ed un bagher, per due volte consecutive.

Al termine riporre la palla dentro l'apposito cerchio a terra;

TERZO ESERCIZIO: effettuare un tiro in corsa in palleggio per realizzare un canestro e passare al successivo esercizio. In caso di mancato canestro, il candidato deve effettuare un altro tiro e passare oltre anche in caso di un secondo mancato canestro.

QUARTO ESERCIZIO: con pallone da calcio, effettuare con l'uso dei piedi, uno slalom tra cinque coni posti alla distanza di due metri l'uno dall'altro. Al superamento dell'ultimo cono, raccogliere il pallone, depositarlo nell'apposito spazio e raggiungere velocemente la linea di arrivo.

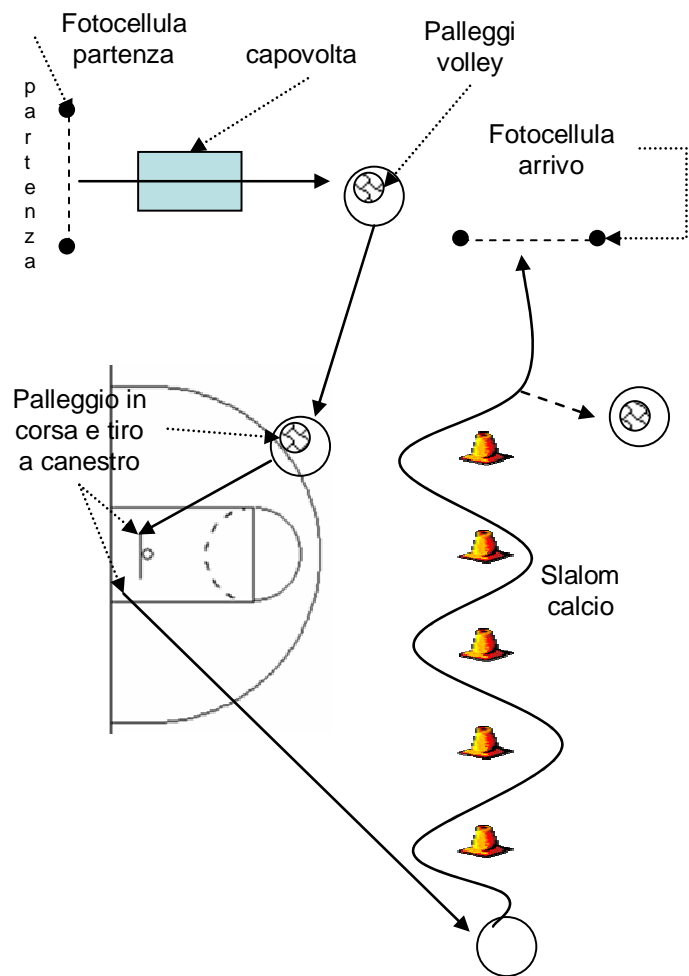
Misurazione

E' consentita la effettuazione di due prove.

Si registra il tempo della migliore prova effettuata.

Figura 1

Prova n. 3: Circuito speciale



Prova n. 4 CORSA A "SPOLA" (3 – 6 – 9 metri)

(Figura 2)

Descrizione

Con partenza libera, il candidato inizia una corsa a "spola" su un percorso complessivo lungo nove metri (suddiviso in tre parti, ciascuna di tre metri l'una); raggiunge alla massima velocità la prima linea (posta a 3 metri dalla linea di partenza); tocca o supera con uno dei piedi la linea e torna indietro alla linea di partenza dalla quale, invertendo il senso della corsa, raggiunge la seconda linea (posta a 6 metri); ripete l'inversione del senso, ritorna alla linea di partenza e dalla stessa raggiunge il traguardo finale, posto a nove metri.

E' consentita la effettuazione di due prove.

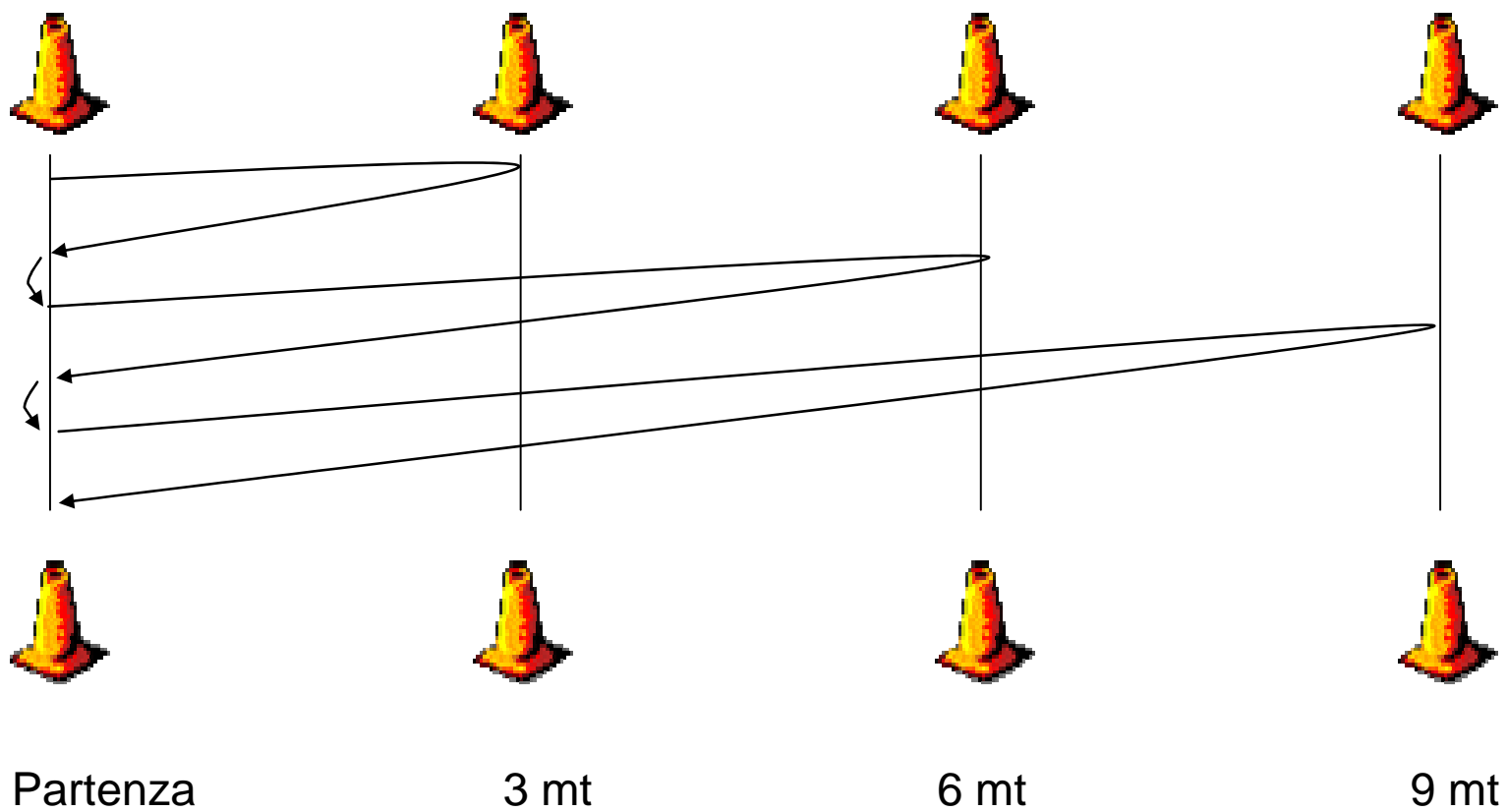
Misurazione

Al centesimo di secondo dal via al passaggio sulla linea di arrivo.

Registrazione

Viene registrata la migliore prova.

Figura 2 **Prova n. 4 CORSA A "SPOLA"**



Prova n. 5

Saltelli con la Funicella Girante per 30"

Descrizione

Al via del rilevatore, il candidato esegue dei saltelli a piedi pari con la funicella, per un tempo di 30 secondi.

Le eventuali interruzioni dei saltelli non arresta il cronometraggio del tempo stabilito e il candidato è tenuto a proseguire la prova fino al termine della stessa.

I Rilevatori che controllano la prova, effettuano il conteggio dei saltelli validi (con passaggio della funicella al di sotto dei piedi), controllano il cronometraggio del tempo dal "via" all'arresto della prova. E' consentita la effettuazione di due prove.

Misurazione

Sarà registrato il numero dei saltelli validi, effettuati nel tempo previsto.

Indicazioni utili

Prima dell'inizio del test, ai candidati è consentito effettuare saltelli di prova per permettere a ciascuno di loro il controllo della regolare impugnatura dell'attrezzo e l'adattamento della lunghezza della corda alla propria costituzione corporea.

Prova n. 6 SALTO TRIPLO A PIEDI PARI

Descrizione

Il candidato si pone in posizione eretta con la punta dei piedi dietro la linea di partenza. Dopo un leggero piegamento degli arti inferiori, effettua 3 salti in avanti in successione continua, senza arresti, ed esegue una spinta simultanea dei piedi verso l'alto, facendola precedere da un moderato piegamento degli arti medesimi.

Misurazione

Gli addetti alla rilevazione dei dati, accertano la correttezza dell'esecuzione; al terzo salto segnano col gessetto il punto in cui i talloni del candidato toccano il terreno. Subito dopo, viene misurata la distanza tra il punto rilevato con il gessetto e la linea di partenza.

Registrazione

Viene registrata la prova migliore.

Indicazioni utili

Effettuare un congruo numero di salti in fase di riscaldamento. Se il candidato, nel corso della prova si ferma o perde l'equilibrio oppure, nell'esecuzione dell'ultimo salto, cade all'indietro, la prova deve essere ripetuta.

