

TEST MOTORI

LICEO SCIENTIFICO A INDIRIZZO SPORTIVO

BILINGUE INGLESE E SPAGNOLO

Valutazione fisica generale per l'accesso al Liceo Scientifico Sportivo.
Ogni esercizio è valutato in decimi (da 1 a 10) con criteri differenziati per maschi e femmine.

TEST N°1

SALTELLI CON LA FUNICELLA IN 30 SECONDI

OBIETTIVO: coordinazione, tempismo, forza degli arti inferiori

CONSEGNA: eseguire il maggior numero possibile di saltelli nel tempo dato.

MATERIALE: una funicella. un cronometro.

DESCRIZIONE DEL TEST: al segnale il soggetto deve eseguire il maggior numero di salti nel tempo di 30 secondi

MISURAZIONE: si rileva il numero di salti eseguiti in successione nel tempo dato. In caso di errore si riprende la numerazione da dove era stata interrotta.

NOTE: è possibile scegliere il tipo di salto da eseguire

TABELLA ASSEGNAZIONE PUNTEGGIO

PUNTI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Femm.	<10	10/19	20/29	30/38	39/46	47/55	56/61	62/71	72/80	>80
Masch.	<10	10/19	20/29	30/38	39/47	48/57	58/67	68/76	77/85	>85



TEST N°2 SPRINT SUI 30 MT.

OBIETTIVO: espressione veloce ed elastica della forza

CONSEGNA: correre alla massima velocità possibile oltre la linea di arrivo, che è posta a 30 metri.

DESCRIZIONE DEL TEST: in piedi, dietro una linea di partenza, con il piede anteriore dietro alla linea stessa.

Lanciarsi alla massima velocità possibile percorrendo il tratto di 30 metri.

Si eseguono due prove distanziate da un tempo sufficiente per consentire il recupero.

MISURAZIONE: il rilevatore fa partire il cronometro nel momento in cui il corridore stacca il piede posteriore dal suolo e lo ferma nel momento in cui il petto del corridore supera la linea d'arrivo.

TABELLA ASSEGNAZIONE PUNTEGGIO

PUNTI	1	2	3	4	5
Femm.	>6"50	6"50-6"11	6"10-5"81	5"80-5"66	5"65-5"51
	6	7	8	9	10
	5"50-5"26	5"25-5"01	5"00-4"85	4"84/4"73	<4"73

PUNTI	1	2	3	4	5
Masch.	>5"60	5"60-5"39	5"38-5"13	5"12-4"99	4"98-4"81
	6	7	8	9	10
	4"80-4"61	4"60-4"41	4"40-4"29	4"28-4"11	<4"10

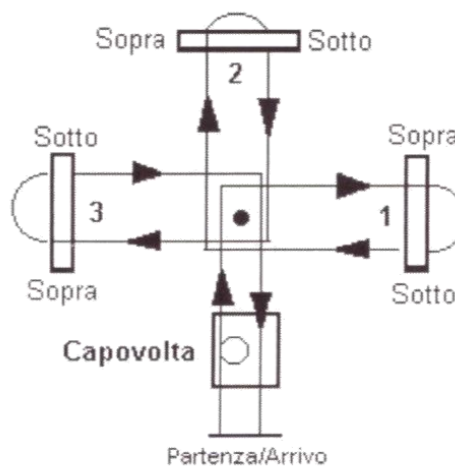
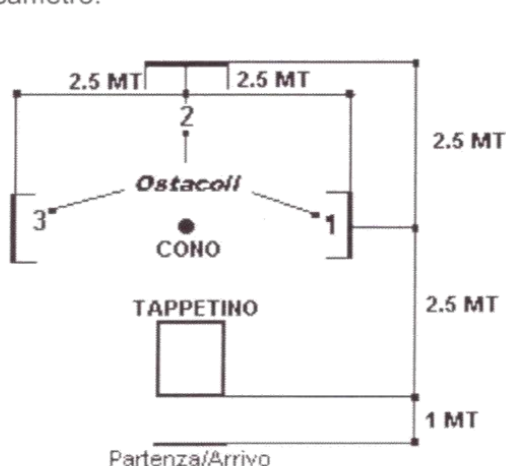
TEST N°3**PERCORSO DI DESTREZZA DI HARRE**

Standardizzazione: D. Harre

Capacità motorie dominanti: Coordinazione Generale e velocità di spostamento

Impianto consigliato: Palestra

Materiale: Materassina 2 x 1, cono, 3 ostacoli alti 50 cm, cronometro centesimale o cellule fotoelettriche, decametro.

**Descrizione:**

Il soggetto parte in pedi verso il materassino, esegue una capovolta in avanti, corre verso il pallone medicinale e si dirige verso l'ostacolo 1, lo salta e poi vi passa di sotto ed ancora pallone - ostacolo 2 - pallone - ostacolo 3 - pallone - linea di arrivo.

Il pallone quando il soggetto gira deve sempre trovarsi alla sua destra e non deve essere toccato mentre la capriola deve essere effettuata solo una volta dopo la partenza.

Misurazione:

Si effettuano due prove con misurazione al centesimo di secondo.

Valutazione:

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 94 percentile equivale ad un voto in decimi di 9,4)

Indicativamente vengono forniti i seguenti parametri:

TABELLA ASSEGNAZIONE PUNTEGGIO

	MASCHI	FEMMINE
4	>20 sec /20 sec	>22 sec /22 sec
5	19 sec/17 sec	21 sec/ 20 sec
6	17 sec/ 15 sec	19 sec/ 17 sec
7	14 sec/ 13 sec	17 sec/ 15 sec
8	12 sec/ 11 sec	15 sec/ 13 sec
9	10 sec/ 9sec	12 sec/ 11sec
10	< 9	< 11


TEST N°4
PERCORSO PALLACANESTRO

Partenza in palleggio mano dx, corsa 15 m giro intorno al cono ed effettuo un passaggio due mani dal petto battuto a terra all'Assistente, ricezione e tiro in corsa, recupero il rimbalzo e partenza in palleggio mano sx, corsa 15 m giro intorno al cono ed effettuo un passaggio due mani dal petto al petto dell'Assistente, ricezione e tiro in arresto (*a scelta se in 1 o 2 tempi*), recupero il rimbalzo ed effettuo un passaggio di apertura (*a piacimento*) all'Assistente ed eseguo tre scivolamenti difensivi, cambio di fronte e direzione ed eseguo altri tre scivolamenti difensivi.

TABELLA ASSEGNAZIONE PUNTEGGIO

PUNTI	0	2	4	6	8	10
Palleggi DX - SX						
Passaggi diretto, battuto, apertura						
Tiro in corsa						
Tiro in arresto						
Rimbalzo						
Scivolamento						

**TEST N°5**
SALTO IN LUNGO DA FERMO

Lunghezza (cm)	Maschi	Femmine
>= 220	10	10
210 - 219	9	9
200 - 209	8	8
190 - 199	7	7
180 - 189	6	6
170 - 179	5	5
160 - 169	4	4
150 - 159	3	3
140 - 149	2	2
< 140	1	1

**TEST N°6**
ADDOMINALI IN 30''

Ripetizioni	Maschi	Femmine
>= 30	10	10
28 - 29	9	9
26 - 27	8	8
24 - 25	7	7
22 - 23	6	6
20 - 21	5	5
18 - 19	4	4
16 - 17	3	3
14 - 15	2	2
< 14	1	1

**TEST N°7**
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

Ripetizioni	Maschi	Femmine
>= 30	10	10
28 - 29	9	9
26 - 27	8	8
24 - 25	7	7
22 - 23	6	6
20 - 21	5	5
18 - 19	4	4
16 - 17	3	3
14 - 15	2	2
< 14	1	1

TEST N°8**TEST DI EQUILIBRIO SU UN PIEDE (tempo massimo)**

Tempo (s)	Maschi	Femmine
>= 60	10	10
55 - 59	9	9
50 - 54	8	8
45 - 49	7	7
40 - 44	6	6
35 - 39	5	5
30 - 34	4	4
25 - 29	3	3
20 - 24	2	2
< 20	1	1

**TEST N°9****LANCI DI PRECISIONE (palla da tennis a bersaglio)**

Centri su 10	Maschi	Femmine
10	10	10
9	9	9
8	8	8
7	7	7
6	6	6
5	5	5
4	4	4
3	3	3
2	2	2
<= 1	1	1

TEST N°10

MOBILITA' DEL RACHIDE

Descrizione:

Il soggetto si pone seduto con i piedi completamente aderenti al piano di appoggio.

Esegue alcuni molleggi di stiramento della muscolatura delle gambe dopodiché porta le braccia in alto.

Al via si flette lentamente in avanti portando le mani a contatto con il piano graduato il più lontano possibile rimanendovi alcuni secondi (3/4).

È tassativamente proibito flettere leggermente le gambe.

Il rilevatore al fianco del soggetto mette una mano vicino alle ginocchia alla distanza di circa 1 cm, in modo da rilevare eventuali piegamenti delle gambe.

Rileva e registra la misurazione effettuata.

Misurazione:

Si effettua una prova in cui viene rilevata la misura ottenuta con la punta delle dita delle mani: la prova è negativa se non viene raggiunta la punta dei piedi, positiva in caso contrario.

La prova deve essere ripetuta se le ginocchia toccano la mano del rilevatore. La prova viene effettuata senza scarpe.

Valutazione:

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 90 percentile equivale ad un voto in decimi di 9, non vengono attribuite frazioni di punto, i valori intermedi vengono approssimati, per difetto o eccesso, al decimale più vicino) Le tabelle valutative aggiornate sono le seguenti:

Punteggio*	Maschi	Femmine
10	≥ 13	$\geq 25,7$
9	11,8	22
8	10	19,4
7	8,6	15,8
6	6	12,5
5	5	11
4	4,4	10,5
3	2	10
2	- 3,4	9,1
1	$< - 3,4$	$< 9,1$

*da tabella percentile