

## Test della sospensione a braccia flesse

**Fattore:** Forza funzionale (resistenza muscolare delle braccia e delle spalle).

**Descrizione del test:** Mantenere la posizione sospesa alla sbarra o al piolo esterno della spalliera, a braccia flesse.

### **Materiale:**

Una sbarra circolare orizzontale di cm.2,5 di diametro posizionata al di sopra del suolo, per permettere al soggetto di restare in sospensione senza slanci o salti (sarà necessario regolarla in base alla statura dei soggetti) o una spalliera.

Un cronometro.

Un tappeto posto sotto alla sbarra/spalliera, per ammortizzare le cadute.

Uno straccio e la magnesia.

### **Istruzioni per il soggetto sottoposto al test:**

"Impugna la sbarra o il piolo con le mani a passo normale alla stessa altezza delle spalle.

L'insegnante ti aiuterà nella flessione finché il mento supererà la linea della sbarra/spalliera.

Mantieni questa posizione il più a lungo possibile senza appoggiare il mento. La prova termina quando gli occhi sono al di sotto della sbarra".

### **Indicazioni per l'esaminatore:**

\* Il soggetto va guidato mentre impugna la sbarra con le dita a passo normale in linea con la larghezza delle spalle. Si tenga presente che spesso i soggetti tendono a porre le mani troppo distanti l'una dall'altra.

\* L'altezza della sbarra deve essere regolata alla statura del soggetto più alto cercando di non impressionare gli altri se la sbarra è troppo alta.

\* L'esaminatore deve aiutare il soggetto ad impugnare la sbarra sollevandolo.

\* Bisogna evitare che il soggetto esegua delle oscillazioni; è necessario incoraggiarlo sempre.

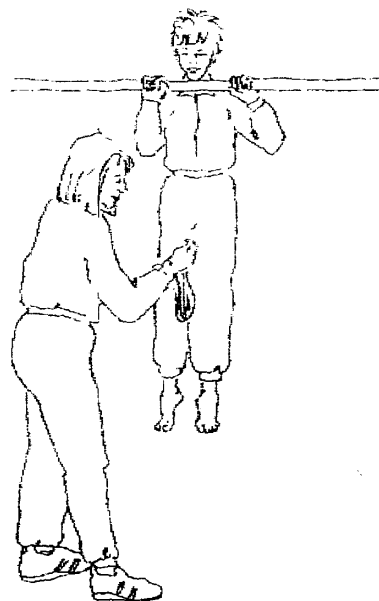
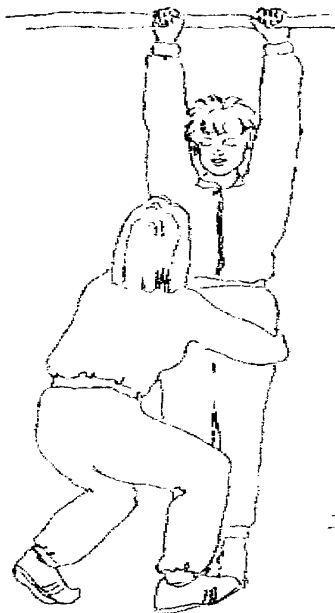
\* Il cronometro deve essere fermato quando il soggetto non riesce a restare nella posizione richiesta o quando i suoi occhi scendono al di sotto del livello della sbarra.

\* Il soggetto non deve essere informato sul tempo trascorso durante il test.

\* La sbarra va pulita con lo straccio dopo ogni esecuzione.

\* Si può usare un banchetto o una sedia, per facilitare il soggetto ad assumere la posizione corretta.

**Punteggio:** Il risultato è annotato in decimi di secondo.



## Test della flessione del busto avanti dalla stazione seduta

**Fattore:** Flessibilità

**Descrizione del test:** Partendo dalla stazione seduta, flettere il busto in avanti cercando di raggiungere il punto più lontano possibile.

**Materiale:**

Una tavola e una cassa delle seguenti dimensioni: cm.35 di lunghezza, cm. 45 di larghezza e cm. 32 d'altezza. Il piano superiore ha le seguenti dimensioni: cm. 55 di lunghezza, cm. 45 di larghezza. Questa piastra supera di cm.15 il lato su cui poggiano i piedi. Nel centro della piastra superiore è segnata una scala graduata da 0 a 50 centimetri. Un righello di circa 30 centimetri, disposto sulla cassa (tavola) viene spostato con le dita dal soggetto.

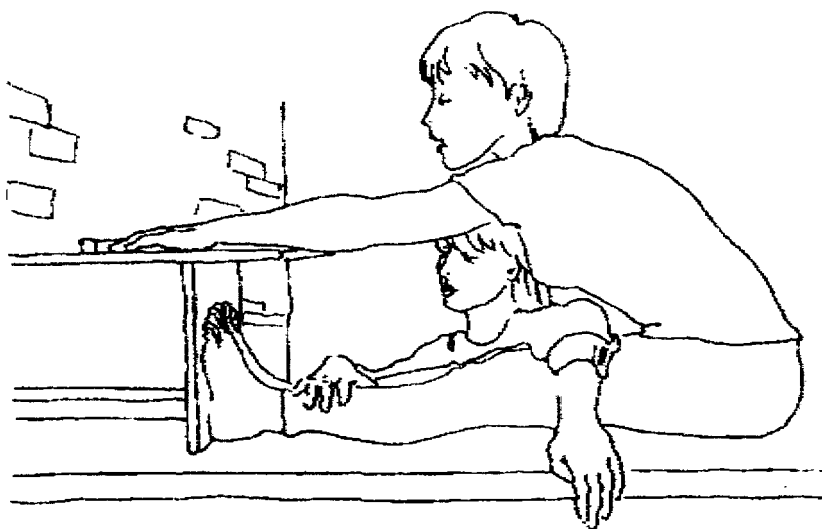
**Istruzioni per il soggetto sottoposto al test:**

"Siediti e tocca la cassa con i piedi uniti mentre cerchi di raggiungere con le dita della mano il bordo della piastra orizzontale. Fletti il busto in avanti cercando di raggiungere il punto più lontano possibile, senza flettere le gambe, spingi lentamente e progressivamente il righello in avanti, senza urti e tenendo le mani tese. Mantieni la posizione di massima flessione senza molleggiare il busto. Ripeti il test due volte consecutive e segna il migliore risultato ottenuto."

**Indicazioni per l'esaminatore:**

- \* L'esaminatore deve restare in piedi di fianco al soggetto ed aiutarlo a mantenere le gambe tese.
- \* Il soggetto dovrà raggiungere il bordo della piastra orizzontale e trovarsi a contatto con il righello prima di flettere il busto in avanti.
- \* Il risultato è dato dalla posizione di massima flessione che il soggetto riesce a mantenere con la punta delle dita lungo la scala graduata. Il soggetto deve rimanere in questa posizione per almeno due secondi e permettere all'esaminatore di leggere correttamente il risultato.
- \* Se il soggetto non riesce a raggiungere la stessa distanza con entrambe le mani si annoterà la distanza media raggiunta.
- \* Il test deve essere eseguito lentamente e progressivamente senza alcun movimento brusco.
- \* La seconda prova va effettuata dopo una breve pausa.

**Punteggio:** Il migliore dei due risultati ottenuti nelle due prove in centimetri (cioè, il numero di centimetri raggiunti sulla scala graduata posta nella parte superiore della cassa) costituisce il punteggio.



## Test di elevazione del busto alla stazione seduta

**Fattore:** Forza del busto (resistenza muscolare addominale).

**Descrizione del test:** Effettuare, in 30 secondi, il maggior numero di elevazioni del busto possibili.

**Materiale:**

Due tappeti posti longitudinalmente.

Un cronometro.

**Istruzioni per il soggetto sottoposto al test:**

"Seduto con le mani alla nuca, le ginocchia flesse (90 gradi), i piedi in presa plantare sul tappeto. Devi abbassare il busto sino a raggiungere la posizione supina; quindi tornare alla posizione di partenza, spingendo i gomiti in avanti sino a toccare le ginocchia. Ricordati di tenere le mani alla nuca per tutta la durata dell'esercizio. Al "via" ripeti l'esercizio con la massima rapidità per 30 secondi fino allo "Stop!". Questo test va eseguito una sola volta.

**Indicazioni per l'esaminatore:**

\* Si consiglia la presenza di un assistente.

\* L'insegnante in ginocchio di fianco al soggetto deve controllare che la posizione di partenza sia corretta.

\* L'insegnante si assicura che le gambe dell'esecutore restino ferme e fisse al suolo stando seduto a gambe divaricate di fronte al soggetto e tenendo piedi dello stesso con il proprio peso corporeo. Deve immobilizzare le caviglie del soggetto assicurandosi che le ginocchia formino un angolo di 90°.

\* Dopo aver spiegato il test al soggetto, poco prima di cominciare, l'esaminatore deve far fare l'esercizio al soggetto una volta soltanto per assicurarsi che abbia capito le istruzioni.

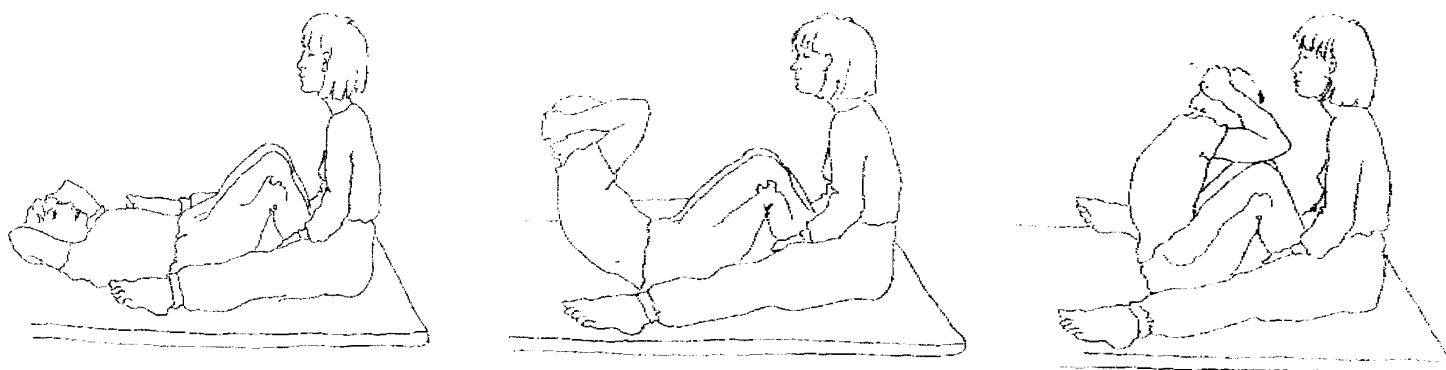
\* Il cronometro va attivato quando si sente il segnale di partenza ("Pronti...via!"). Deve essere fermato dopo 30 secondi.

\* Ogni elevazione correttamente eseguita va contata ad alta voce.

\* Il conteggio coincide col momento in cui i gomiti toccano le ginocchia. Non viene contata l'elevazione che non è stata eseguita correttamente.

\* Nel corso dell'esecuzione, bisogna sempre correggere il movimento del soggetto qualora non toccasse più il tappeto con le spalle o le ginocchia con i gomiti nel ritornare alla posizione di partenza.

**Punteggio:** Si annota il numero totale di elevazioni eseguite correttamente e completamente in 30 secondi.



## Test del salto in lungo da fermo

**Fattore:** Forza esplosiva

**Descrizione del test:** Eseguire un salto in lungo partendo dalla stazione eretta.

**Materiale:**

Due tappeti da judò o simili disposti l'uno accanto all'altro longitudinalmente su una superficie non scivolosa.

Gesso e un metro.

**Istruzioni per il soggetto sottoposto al test:**

"Partendo dalla posizione di ritti con le gambe divaricate e la punta dei piedi appena dietro la linea di partenza, piega le gambe elevando le braccia in avanti parallelamente al suolo. Dopo aver oscillato le braccia indietro, esegui uno slancio deciso e salta il più lontano possibile.

Cerca di atterrare con i piedi uniti senza perdere l'equilibrio. Ripeti la prova due volte. Tra i due risultati ottenuti verrà annotato il migliore."

**Indicazioni per l'esaminatore:**

\* Tutti i tappeti devono essere segnati da linee tracciate orizzontalmente ogni dieci centimetri, parallelamente alla linea di stacco partendo da quest'ultima per un metro.

\* Disporre un nastro graduato perpendicolarmente alla linea di partenza per poter rilevare le misure esatte.

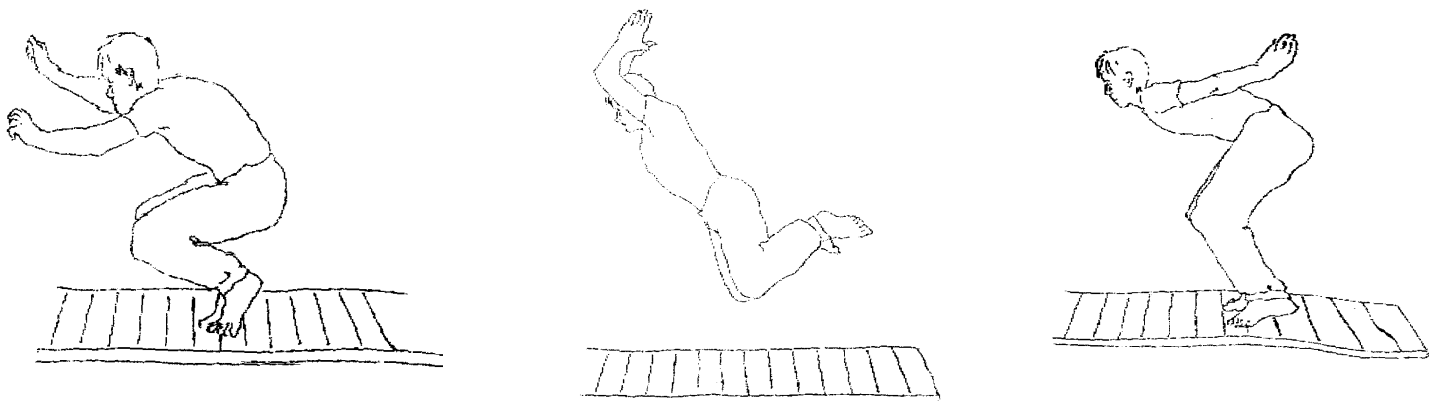
\* L'istruttore deve restare in piedi di lato al tappeto per annotare le distanze ottenute.

\* Si deve misurare la distanza tra la linea di partenza e il primo punto di contatto dei talloni (o di eventuale altra parte corporea) con il suolo.

\* Se il soggetto cade indietro o tocca il suolo con una parte qualsiasi del corpo, deve ripetere l'esercizio. Se invece cade in avanti, la prova è valida.

\* Dal momento che si possono verificare differenze significative, può essere influente l'errore di rilevazione, perciò è necessario effettuare le misurazioni con precisione.

**Punteggio:** Il risultato della migliore prestazione su due tentativi effettuati è dato dal punteggio registrato e annotato in centimetri.



## Test della navetta

**Fattore:** Velocità di corsa con cambiamenti di direzione.

Descrizione del test: ***Mettetevi in posizione di partenza con entrambi i piedi dietro ad una linea.***

Al segnale di partenza correte il più velocemente possibile fino all'altra linea che dovete superare con entrambi i piedi. Fate mezzo giro e ritornate il più velocemente possibile alla linea di partenza che supererete con entrambi i piedi.

Questo percorso di andata e ritorno corrisponde ad un ciclo. Per eseguire il test dovete fare 5 cicli per un totale di 50 m percorsi e 9 cambi di direzione.

Materiale:

***Due righe parallele segnate per terra distanti 5 m e lunghe circa 2 m.***

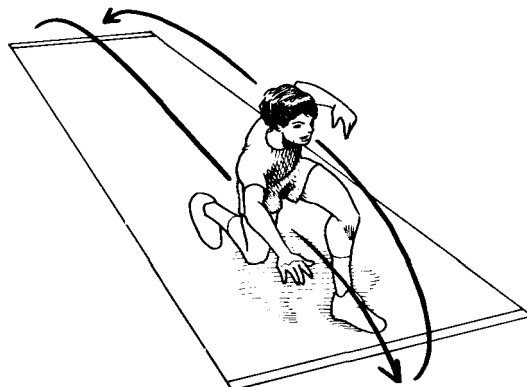
Cronometro

Indicazioni per l'esaminatore:

L'esaminatore prenderà il tempo impiegato per fare i 5 cicli.

Il test va eseguito una sola volta.

***Punteggio:*** il tempo va preso in secondi fino al centesimo ( 20.14 )



## Rilevazione pliche

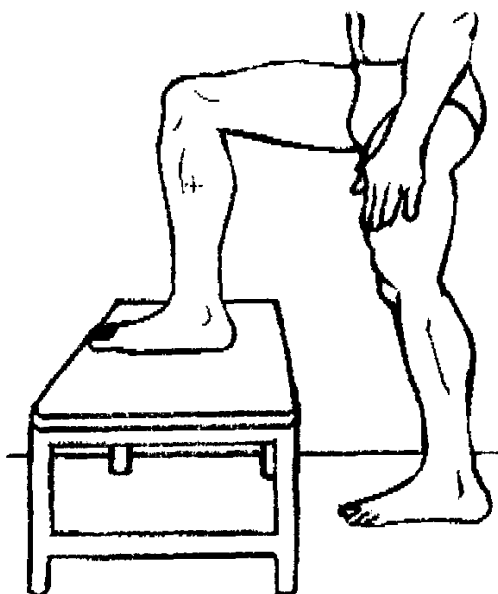
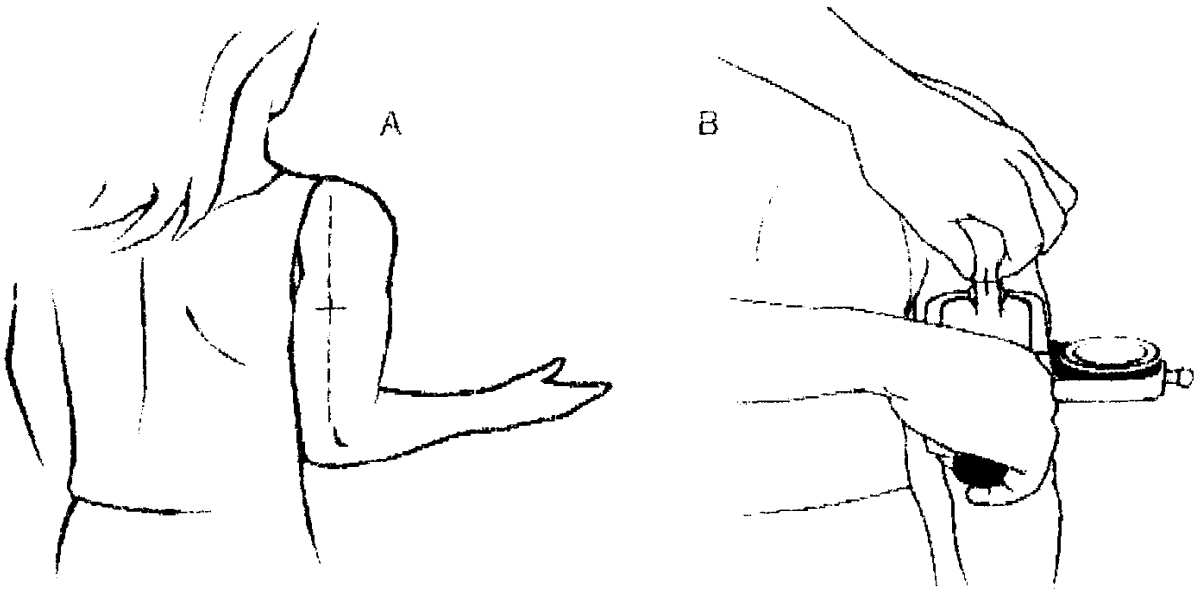
**Plicometria:** si richiede l'uso di un plicometro: Si lavora sul lato destro del corpo e si eseguono tre misurazioni, indipendenti fra loro (ovvero ripetute completamente con un minimo intervallo di tempo fra l'una e l'altra) trascrivendo fedelmente i risultati. Qualora dovessero presentarsi delle differenze superiori al 3%, si ripete la rilevazione per una quarta volta e si considerano i valori più vicini tra loro.

Riprodotta per gentile concessione dell'editore

Fonte: Bazzano C. e Bellucci M. "Efficienza fisica e benessere", E.N.S.L. Roma 2001

### SITI DI RILEVAZIONE DEL TRICIPITE E DEL POLPACCIO (POPOLAZIONE DAI 6 AI 18 ANNI)

**TRICIPITE:** si lavora posteriormente al braccio e si misura la distanza intermedia tra l'acromion (spalla) e l'olecrano (gomito) a braccio flessa in avanti (A). Successivamente si segna il punto intermedio e si distende il braccio. Il rilevatore con la mano sinistra prenderà la pelle facendo attenzione a non considerare il tessuto muscolare e, in corrispondenza del punto segnato (a circa un centimetro di distanza) collocherà le estremità del plicometro (B) che dovrà essere perpendicolare al braccio. Si leggerà il risultato ottenuto (in millimetri) e, dopo averlo trascritto, si ripeterà la misurazione.



**POLPACCIO:** si lavora lateralmente alla gamba flessa avanti con il piede in appoggio (angolo di 90° tra gamba e coscia). Si considera il punto di maggior spessezza del ventre muscolare (ci si può avvalere di un nastro centimetrato) e si segna un punto sulla parte mediale. Il rilevatore con la mano sinistra prenderà la pelle e collocherà, in corrispondenza del punto segnato, le estremità del plicometro (che si manterrà perpendicolare alla gamba). Si leggerà il risultato ottenuto e, dopo averlo trascritto, si ripeterà la misurazione.

## Test del miglio o dei 12 minuti

**Fattore:** Resistenza

### **Descrizione del test**

Il test del miglio consiste nel percorrere quattro giri del campo di atletica od un percorso di 1600 metri. Al termine si rileva il tempo relativo alla prestazione.

Test dei 12 minuti: al termine si rileva la distanza in metri percorsa.

### **Materiale**

Il cronometro

I coni per delimitare il percorso

### **Istruzioni per il soggetto sottoposto al test:**

Si può correre o camminare, ciò che conta è lo spazio percorso.

### **Indicazioni per l'esaminatore:**

**Punteggio:** Il tempo sul miglio viene preso fino al centesimo.

Nel test dei 12 minuti la distanza viene rilevata in metri.

Per chi avesse difficoltà di spazi e potesse utilizzare solo la propria palestra, ho messo un piccolo strumento per poter rilevare la distanza percorsa da un gruppo di allievi.

L'unità di misura è un giro della palestra di cui si conosce la lunghezza: un esempio può essere il campo di pallavolo di 54 metri o un altro campo segnato che viene delimitato da coni che evitano di tagliare il percorso. Si mettono gli allievi in coppia o a gruppi di tre, se la classe è numerosa, e mentre uno corre, l'altro o gli altri contano i giri segnando i passaggi sul foglietto. Al termine dei dodici minuti si fermano per far rilevare la distanza esatta della parte dell'ultimo giro percorso ma non completato.

L'insegnante trasforma i giri in metri e somma la parte percorsa dell'ultimo giro.

TEST SUI 12 minuti																					
Cognome:						Nome:						Classe:									
N° di giri:																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
Osservazioni:																					
Compilatore																					
Cognome:						Nome:						Classe:									