

■ **Liceo Scientifico Sportivo**

■ **Convitto Nazionale  
“Vittorio Emanuele II” - Cagliari**

■ *Test Motori di accesso alla  
classe prima*

## 1. CMJ (salto con contromovimento)

**Standardizzazione:** C. Bosco

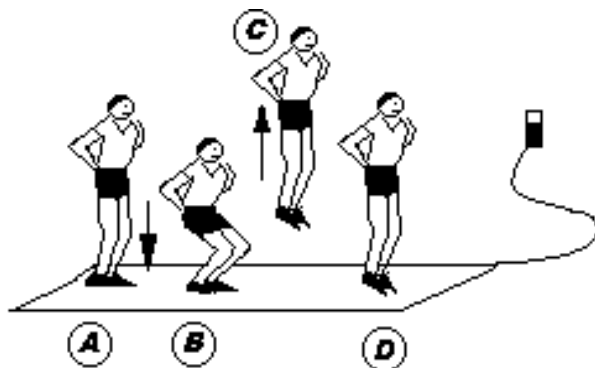
**Capacità motorie dominanti:** forza esplosiva e reattiva degli arti inferiori

**Impianto utilizzato:** laboratorio di valutazione motoria

**Materiale:** sistema Optojump

**Descrizione:**

Il soggetto dalla posizione eretta con le mani ai fianchi (A) esegue un rapido contromovimento verso il basso (B) piegando le gambe fino a 90°, per poi eseguire un salto verticale (C) per raggiungere la massima elevazione.



**È obbligatorio:**

- tenere sempre le mani ai fianchi;
- piegare le gambe fino 90° nella fase di contromovimento;
- tenere il busto verticale evitando l'aiuto dell'estensione dello stesso al momento della spinta;
- avere le gambe ed i piedi in completa estensione al momento del ritorno sul tappeto;
- effettuare il salto verticalmente.

**È vietato:**

- effettuare un saltello prima del contromovimento.

**Misurazione:**

Si effettuano 2 prove a pochi secondi di distanza registrando l'altezza raggiunta nella migliore.

**Valutazione:**

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 93° percentile equivale ad un voto in decimi di 9,3).

**2. CMJas (Salto con contromovimento con ausilio delle braccia)**

**Standardizzazione:** C. Bosco

**Capacità motorie dominanti:** forza esplosiva e reattiva degli arti inferiori, coordinazione intersegmentaria (combinazione motoria)

**Impianto utilizzato:** laboratorio di valutazione motoria

**Materiale:** sistema Optojump

**Descrizione:**

Il test si esegue in ogni sua parte come il precedente (CMJ) con la sola differenza che le mani non sono ai fianchi ma libere, consentendo il massimo aiuto attraverso lo slancio delle braccia nell'effettuazione del salto.

**Misurazione:**

Si effettuano 2 prove a pochi secondi di distanza registrando l'altezza raggiunta nella migliore.

**Valutazione:**

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 93° percentile equivale ad un voto in decimi di 9,3).

### **3. Indicatore di Coordinazione intersegmentaria (combinazione motoria)**

**Standardizzazione:** C. Bosco

**Capacità motorie dominanti:** coordinazione intermuscolare  
(combinazione motoria)

**Descrizione:**

È un coefficiente indicatore della capacità di coordinazione intermuscolare in salti verticali perché quantifica l'aiuto dell'azione degli arti superiori nell'azione di salto.

La formula usata è il rapporto fra l'altezza raggiunta nel CMJas e quella del CMJ.

**Valutazione:**

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 93° percentile equivale ad un voto in decimi di 9,3).

#### 4. Equilibrio monopodalico alternato su tavoletta basculante ad un grado di libertà

**Standardizzazione:** C.V.M.A.

**Capacità motorie dominanti:** Equilibrio statico

**Impianto utilizzato:** laboratorio di valutazione motoria

**Materiale:** Sistema Autobalance



##### **Descrizione:**

Presenza di contatto con l'attrezzo: l'allievo sale sulla pedana ancora bloccata con il piede preferito e cercherà autonomamente di trovare l'equilibrio con la pedana in posizione orizzontale. Dopo circa 5 secondi di assestamento verrà tolto il sistema di blocco e la pedana sarà soggetta ad oscillazioni sul piano sagittale (in senso antero-posteriore). Il soggetto cercherà di mantenersi in equilibrio, ovvero di mantenere la pedana in posizione orizzontale. Dopo 10 secondi il sistema di rilevazione verrà messo in pausa e il candidato invitato a cambiare piede di appoggio. Dovrà mantenere la tavoletta in posizione orizzontale per altri 10 secondi.

##### **Misurazione:**

Viene misurato, in gradi angolari, ogni scostamento dallo zero (corrispondente all'angolo piatto 180°) e calcolata quindi la media degli scostamenti. A questo valore viene aggiunta la deviazione standard, il dato così ottenuto rappresenta il risultato finale del test.

##### **Valutazione:**

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 93° percentile equivale ad un voto in decimi di 9,3).

## 5. Mobilità del rachide

**Standardizzazione:** Ricerca Coni-Cas

**Capacità motorie dominanti:** Mobilità articolare

**Impianto consigliato:** Palestra

**Materiale:** Sistema Autoflex (Banchetto con taratura in centimetri negativa e positiva e lettura digitale).

**Descrizione:**

Il soggetto si pone seduto con i piedi completamente aderenti al piano del banchetto.

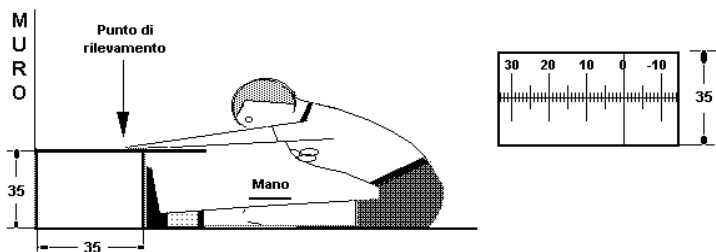
Esegue alcuni molleggi di stiramento della muscolatura delle gambe dopodiché porta le braccia in alto.

Al via si flette lentamente in avanti portando le mani a contatto con il piano graduato del banchetto il più lontano possibile e rimanendovi alcuni secondi (3/4). La prova viene effettuata senza scarpe.

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, leggendo il dato sul display.



**Misurazione:**

Si effettua una prova in cui viene rilevata la misura ottenuta, 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.

**Valutazione:**

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 93° percentile equivale ad un voto in decimi di 9,3).

## 6. Reazione Ottica

**Standardizzazione:** C.V.M.A.

**Capacità motorie dominanti:** Capacità di reazione a stimoli semplici, forza esplosiva

**Impianto utilizzato:** laboratorio di valutazione motoria

**Materiale:** sistema Optojump

**Descrizione:**

Il test viene eseguito partendo dalla mezza accosciata (angolo al ginocchio 90°).

Viene proposto un "Impulso Ottico": sullo schermo del PC un cerchio di colore rosso diventa verde dopo un tempo di durata casuale; a quell'impulso il candidato deve "reagire" il più velocemente possibile saltando verso l'alto e cercando di raggiungere la massima altezza possibile. Si effettuano due tentativi e verrà scelto quello più favorevole al soggetto.

**È obbligatorio:**

- tenere il busto eretto e le mani ai fianchi;
- piegare le gambe fino a raggiungere l'angolo al ginocchio di 90°;
- effettuare dei salti perfettamente verticali.

**Misurazione:**

Si utilizza il tempo di Reazione in msec. Compensato (Differenza tra tempo di reazione allo stimolo visivo e tempo di volo del salto).

Il test rileva il tempo che trascorre fra l'impulso ottico ed il movimento del soggetto, rileva inoltre il tempo di volo dopo lo stacco da terra. Dal tempo di reazione realizzato viene sottratto il tempo di volo, se quest'ultimo è superiore al primo, condizione assai rara, la misura risulterà negativa. Ovviamente i tempi più bassi sono i migliori.

**Valutazione:**

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 93° percentile equivale ad un voto in decimi di 9,3).

## 7. Reazione Acustica

**Standardizzazione:** C.V.M.A.

**Capacità motorie dominanti:** Capacità di reazione a stimoli semplici, forza esplosiva

**Impianto utilizzato:** laboratorio di valutazione motoria

**Materiale:** sistema Optojump

### **Descrizione:**

Il test prevede le stesse modalità esecutive di quello precedente (reazione ottica) ma il soggetto, partendo sempre dalla mezza accosciata (angolo al ginocchio 90°), deve rispondere ad un "Impulso Acustico": l'altoparlante del computer produce un suono dopo un tempo di durata casuale; a quell'impulso il candidato deve "reagire" il più velocemente possibile saltando verso l'alto e cercando di raggiungere la massima altezza possibile. Si effettuano due tentativi, verrà scelto quello più favorevole al soggetto.

### **È obbligatorio:**

- tenere il busto eretto e le mani ai fianchi;
- piegare le gambe fino a raggiungere l'angolo al ginocchio di 90°;
- effettuare dei salti perfettamente verticali.

### **Misurazione:**

Si utilizza il tempo di Reazione in msec. Compensato (Differenza tra tempo di reazione allo stimolo visivo e tempo di volo del salto).

Il test rileva il tempo che trascorre fra lo stimolo acustico ed il movimento del soggetto, rileva inoltre il tempo di volo dopo lo stacco da terra. Dal tempo di reazione realizzato viene sottratto il tempo di volo, se quest'ultimo è superiore al primo, condizione assai rara, la misura risulterà negativa. Ovviamente i tempi più bassi sono i migliori.

### **Valutazione:**

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 93° percentile equivale ad un voto in decimi di 9,3).





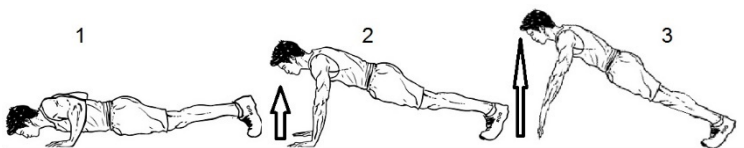
**Valutazione:**

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 93° percentile equivale ad un voto in decimi di 9,3).

**9. Push Up 4 sec. (piegamenti braccia con stacco dal suolo)**

**Standardizzazione:** F. Marcello e Accademia navale Livorno

**Capacità motorie dominanti:** resistenza alla forza arti superiori



**Impianto utilizzato:** laboratorio di valutazione motoria

**Materiale:** sistema Optojump

**Descrizione:**

Il soggetto in posizione di corpo proteso dietro esegue dei piegamenti delle braccia con stacco delle mani dal suolo al termine di ogni fase di estensione, cercando di raggiungere la maggior altezza possibile, senza soluzione di continuità per 4 secondi.

Le mani devono avere una distanza pari alla larghezza delle spalle. L'angolo al gomito è libero.

**È obbligatorio:**

- ritornare al suolo, dopo ogni fase di piegamento - stacco, a braccia completamente distese.

**Non è consentito:**

- interrompere la continuità dell'esecuzione con momenti di pausa;
- spostare l'appoggio delle mani;
- richiamare le mani verso il torace flettendo le braccia in fase di volo.

**Misurazione:**

Il sistema misura e registra l'altezza media in cm, il corrispondente tempo di volo e la potenza meccanica in watt. Ai fini valutativi viene utilizzato:

- **Il valore della potenza massima come indicatore della componente esplosiva e (parzialmente) resistente della forza degli arti inferiori.**

### Valutazione:

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 93° percentile equivale ad un voto in decimi di 9,3).

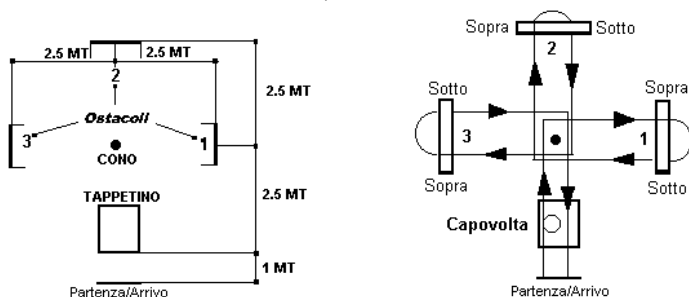
## 10. Percorso di destrezza di Harre

**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, decmetro.



### Descrizione:

Il soggetto parte in piedi verso il materassino, esegue una capovolta in avanti, corre verso il cono, svolta a destra superando il cono e si dirige verso l'ostacolo 1, lo salta, effettua un cambio di fronte e poi vi passa sotto. Corre ancora verso il cono, svolta ancora a destra superandolo, si dirige verso l'ostacolo 2, lo scavalca, effettua un cambio di fronte e poi vi passa sotto. Corre ancora verso il cono, svolta sempre a destra superandolo, si dirige verso l'ostacolo 3, lo scavalca, effettua l'ultimo cambio di fronte e l'ultimo sottopassaggio. Corre ancora verso il cono, svolta sempre a destra superandolo e raggiunge in corsa la linea di arrivo.

Il cono, quando il soggetto gira, deve sempre trovarsi alla sua destra e non deve essere toccato, la capovolta avanti 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 93° percentile equivale ad un voto in decimi di 9,3).

**11. Palleggio Basket 30 m con azionamento di un segnale acustico**

**Standardizzazione:** A. Donati, F. Marcello, P. Masia

**Capacità motorie dominanti:** Complesso delle Capacità Coordinative

**Impianto consigliato:** Palestra

**Materiale:** Un pallone da basket, 6 coni stradali, cronometro centesimale o cellule fotoelettriche.

**Descrizione:**

Si disegnano la linea di partenza e di arrivo alla distanza di 30 mt.

Si dispongono i 6 coni sulla stessa direttrice alla distanza di 5 metri l'uno dall'altro.



Tracciato del test 30 metri in palleggio tipo basket di Donati A., Lai G., Marcello F. e Masia P.

Il soggetto parte da fermo dietro la linea di partenza e procede palleggiando con la mano preferita mentre con l'altra azionerà i segnali acustici posti sui coni sistemati a 5 metri l'uno dall'altro.

Nel caso la palla sfugga al controllo deve essere recuperata e l'esercizio ripreso dal punto in cui si è verificato l'errore. Si effettuano due prove.

**Misurazione:**

Il cronometraggio inizia al primo movimento del soggetto e termina al suono dell'ultimo segnale, il tempo è approssimato al centesimo di secondo. Viene registrata la prova migliore.

**Valutazione:**

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 93° percentile equivale ad un voto in decimi di 9,3).

**Valutazione Finale in decimi:**

Si ottiene attraverso il calcolo della media di tutti i risultati ottenuti tramite l'utilizzo della scala percentile. Tale scala è stata costruita su un campione di circa 1000 studenti di pari età di tutto il territorio nazionale (Osservatorio delle Capacità Motorie O.C.M. – C.O.N.I.).

■ *Appendice*  
*(Tabelle percentili)*

■ Tab.P1 – a

<b>Maschi</b>			
<b>Percentile</b>	<b>hcg CMJ [cm]</b>	<b>CMJas [cm]</b>	<b>Coeff. Comb.</b>
<b>100</b>	> 41,8	> 47,3	> 1,51
<b>99</b>	41,80	47,30	1,51
<b>98</b>	41,73	46,86	1,44
<b>97</b>	41,33	46,70	1,38
<b>96</b>	40,14	46,60	1,35
<b>95</b>	38,89	46,36	1,34
<b>94</b>	38,48	45,77	1,33
<b>93</b>	38,30	44,59	1,32
<b>92</b>	37,34	44,50	1,32
<b>91</b>	37,30	44,42	1,31
<b>90</b>	37,23	44,19	1,30
<b>89</b>	37,14	43,87	1,30
<b>88</b>	36,97	43,22	1,30
<b>87</b>	36,65	42,57	1,30
<b>86</b>	36,12	42,30	1,29
<b>85</b>	35,27	41,39	1,27
<b>84</b>	34,75	41,22	1,27
<b>83</b>	34,62	41,12	1,26
<b>82</b>	34,53	41,03	1,26
<b>81</b>	34,45	40,89	1,26
<b>80</b>	34,16	40,68	1,26
<b>79</b>	33,61	40,47	1,26
<b>78</b>	33,09	40,26	1,26
<b>77</b>	33,00	39,39	1,26
<b>76</b>	32,82	38,87	1,25
<b>75</b>	32,50	38,58	1,25
<b>74</b>	32,34	38,38	1,25
<b>73</b>	32,25	38,25	1,25
<b>72</b>	32,06	38,13	1,25
<b>71</b>	31,80	38,00	1,25
<b>70</b>	31,79	37,99	1,24
<b>69</b>	31,70	37,90	1,24
<b>68</b>	31,45	37,65	1,24

■ Tab.P1 - b

<b>Maschi</b>			
<b>Percentile</b>	<b>hcg CMJ[cm]</b>	<b>CMJas [cm]</b>	<b>Coeff. Comb.</b>
67	31,33	37,60	1,24
66	31,18	37,60	1,23
65	30,97	37,60	1,23
64	30,74	37,38	1,23
63	30,56	36,88	1,22
62	30,39	36,80	1,21
61	30,21	36,80	1,21
60	30,12	36,80	1,21
59	30,10	36,47	1,21
58	29,99	35,87	1,21
57	29,86	35,46	1,21
56	29,80	35,37	1,20
55	29,80	35,26	1,20
54	29,79	34,99	1,19
53	29,44	34,73	1,19
52	29,40	34,62	1,19
51	29,27	34,47	1,19
50	29,10	34,25	1,19
49	28,93	34,03	1,19
48	28,75	33,90	1,19
47	28,59	33,90	1,19
46	28,50	33,90	1,18
45	28,33	33,82	1,18
44	28,30	33,80	1,18
43	28,12	33,74	1,18
42	28,00	33,61	1,18
41	27,97	33,50	1,18
40	27,90	33,46	1,17
39	27,89	33,29	1,17
38	27,71	33,11	1,17
37	27,62	33,02	1,16
36	27,46	33,00	1,16
35	27,40	33,00	1,16

■ Tab.P1 – c

<b>Maschi</b>			
<b>Percentile</b>	<b>hcg CMJ [cm]</b>	<b>CMJas [cm]</b>	<b>Coeff. Comb.</b>
<b>34</b>	27,36	32,96	1,15
<b>33</b>	27,30	32,84	1,15
<b>32</b>	27,30	32,60	1,15
<b>31</b>	27,29	32,10	1,15
<b>30</b>	27,12	32,10	1,15
<b>29</b>	26,72	31,95	1,14
<b>28</b>	26,54	31,90	1,14
<b>27</b>	26,35	31,85	1,13
<b>26</b>	26,09	31,69	1,13
<b>25</b>	25,80	31,33	1,13
<b>24</b>	25,49	30,76	1,12
<b>23</b>	25,40	30,50	1,12
<b>22</b>	25,06	30,41	1,12
<b>21</b>	24,93	30,40	1,12
<b>20</b>	24,90	30,34	1,12
<b>19</b>	24,85	30,25	1,12
<b>18</b>	24,80	30,17	1,12
<b>17</b>	24,76	30,00	1,11
<b>16</b>	24,59	29,59	1,11
<b>15</b>	24,51	29,51	1,11
<b>14</b>	24,42	29,25	1,10
<b>13</b>	24,26	28,86	1,09
<b>12</b>	24,14	28,64	1,09
<b>11</b>	24,01	28,21	1,08
<b>10</b>	23,84	27,25	1,08
<b>9</b>	23,70	26,18	1,08
<b>8</b>	23,66	26,10	1,07
<b>7</b>	22,88	26,01	1,06
<b>6</b>	22,25	25,61	1,05
<b>5</b>	21,52	24,92	1,05
<b>4</b>	21,15	23,77	1,05
<b>3</b>	20,40	22,92	1,04
<b>2</b>	19,09	22,80	,96
<b>1</b>	< 19,09	< 22,8	< 0,96



■ Tab.P2 – a

<b>Maschi</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Equilibrio</b>	<b>Flessibilità</b>	<b>Reaz. Ottica msec [tr-tf]</b>
<b>100</b>	< 2,32	> 15,6	< 6
<b>99</b>	2,32	15,60	6,00
<b>98</b>	2,33	15,50	7,59
<b>97</b>	2,41	15,20	9,54
<b>96</b>	2,50	15,00	22,68
<b>95</b>	2,60	14,83	47,80
<b>94</b>	2,74	14,50	79,22
<b>93</b>	2,87	14,46	81,44
<b>92</b>	2,91	14,02	95,36
<b>91</b>	2,92	14,00	104,30
<b>90</b>	2,92	13,65	106,00
<b>89</b>	3,01	13,22	109,99
<b>88</b>	3,12	13,00	113,00
<b>87</b>	3,20	13,00	113,31
<b>86</b>	3,28	13,00	114,90
<b>85</b>	3,40	13,00	119,05
<b>84</b>	3,40	13,00	119,92
<b>83</b>	3,42	12,84	123,16
<b>82</b>	3,44	12,60	125,32
<b>81</b>	3,45	12,24	127,59
<b>80</b>	3,47	12,00	129,00
<b>79</b>	3,50	12,00	131,70
<b>78</b>	3,57	12,00	139,42
<b>77</b>	3,67	11,99	142,06
<b>76</b>	3,70	11,12	147,28
<b>75</b>	3,70	11,00	154,75
<b>74</b>	3,73	11,00	164,44
<b>73</b>	3,76	11,00	170,96
<b>72</b>	3,78	10,82	179,84
<b>71</b>	3,81	10,50	193,61
<b>70</b>	3,85	10,45	199,20
<b>69</b>	3,85	10,02	200,94
<b>68</b>	3,85	10,00	201,84

■ Tab.P2 – b

<b>Maschi</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Equilibrio</b>	<b>Flessibilità</b>	<b>Reaz. Ottica msec [tr-tf]</b>
<b>67</b>	3,86	10,00	206,97
<b>66</b>	3,86	9,65	215,38
<b>65</b>	3,87	9,31	221,35
<b>64</b>	3,89	9,14	224,28
<b>63</b>	3,92	9,00	227,76
<b>62</b>	3,94	9,00	231,60
<b>61</b>	3,98	9,00	240,30
<b>60</b>	4,00	8,20	243,40
<b>59</b>	4,02	8,00	244,67
<b>58</b>	4,06	8,00	246,08
<b>57</b>	4,11	8,00	248,64
<b>56</b>	4,17	8,00	254,64
<b>55</b>	4,22	7,96	264,00
<b>54</b>	4,29	7,70	264,12
<b>53</b>	4,36	7,52	269,34
<b>52</b>	4,41	7,12	271,52
<b>51</b>	4,44	7,00	276,41
<b>50</b>	4,45	6,60	281,00
<b>49</b>	4,46	6,16	285,59
<b>48</b>	4,48	6,08	290,00
<b>47</b>	4,49	6,00	291,87
<b>46</b>	4,51	6,00	306,66
<b>45</b>	4,53	6,00	307,85
<b>44</b>	4,54	5,64	313,04
<b>43</b>	4,55	5,50	318,54
<b>42</b>	4,59	5,27	323,76
<b>41</b>	4,64	5,00	327,99
<b>40</b>	4,69	5,00	330,00
<b>39</b>	4,79	5,00	330,77
<b>38</b>	4,82	5,00	340,34
<b>37</b>	4,83	4,60	370,97
<b>36</b>	4,85	4,50	379,36
<b>35</b>	4,87	4,23	386,05

■ Tab.P2 – c

<b>Maschi</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Equilibrio</b>	<b>Flessibilità</b>	<b>Reaz. Ottica msec [tr-tf]</b>
<b>34</b>	4,90	4,00	399,40
<b>33</b>	4,93	4,00	413,90
<b>32</b>	4,95	4,00	421,96
<b>31</b>	4,97	3,99	427,27
<b>30</b>	5,01	3,55	435,10
<b>29</b>	5,03	2,81	442,16
<b>28</b>	5,04	2,54	444,64
<b>27</b>	5,09	2,25	445,51
<b>26</b>	5,23	2,00	446,76
<b>25</b>	5,38	2,00	448,00
<b>24</b>	5,42	1,94	450,28
<b>23</b>	5,48	1,51	466,81
<b>22</b>	5,63	1,07	467,86
<b>21</b>	5,70	1,00	489,90
<b>20</b>	5,76	1,00	499,20
<b>19</b>	5,93	,53	509,87
<b>18</b>	6,09	,00	525,76
<b>17</b>	6,11	-,21	536,68
<b>16</b>	6,16	-1,08	543,56
<b>15</b>	6,34	-1,95	549,65
<b>14</b>	6,73	-2,82	555,74
<b>13</b>	6,85	-3,00	559,07
<b>12</b>	6,88	-3,28	567,28
<b>11</b>	7,07	-3,72	573,00
<b>10</b>	7,32	-4,30	574,50
<b>9</b>	7,38	-5,00	579,70
<b>8</b>	7,43	-5,04	588,36
<b>7</b>	7,88	-5,91	596,19
<b>6</b>	8,59	-6,78	602,46
<b>5</b>	9,26	-7,65	636,50
<b>4</b>	9,70	-8,00	659,20
<b>3</b>	9,89	-8,78	699,10
<b>2</b>	10,09	-10,52	770,38
<b>1</b>	> 10,09	< -10,52	> 770,38

■ Tab.P3 – a

<b>Maschi</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Reaz. acustica msec [tr-tf]</b>	<b>Rj 15 s Pot Max [W]</b>	<b>Rj 15 s Pot Media [W]</b>
<b>100</b>	< 24	> 47,67	> 38,82
<b>99</b>	24,00	47,67	38,82
<b>98</b>	79,50	44,21	37,70
<b>97</b>	142,92	42,34	36,90
<b>96</b>	171,00	41,33	36,09
<b>95</b>	182,55	40,59	35,26
<b>94</b>	206,86	40,17	34,76
<b>93</b>	217,00	39,36	34,54
<b>92</b>	217,00	38,58	34,17
<b>91</b>	235,26	38,42	33,25
<b>90</b>	248,10	38,37	32,60
<b>89</b>	258,27	37,47	32,03
<b>88</b>	268,72	36,44	31,46
<b>87</b>	278,48	35,88	31,01
<b>86</b>	285,08	35,58	30,80
<b>85</b>	290,35	35,50	30,50
<b>84</b>	296,44	35,48	29,83
<b>83</b>	297,00	35,42	29,73
<b>82</b>	302,28	35,26	29,38
<b>81</b>	305,53	35,16	28,97
<b>80</b>	308,00	34,88	28,77
<b>79</b>	311,54	34,42	28,75
<b>78</b>	313,70	34,17	28,74
<b>77</b>	318,02	34,00	28,71
<b>76</b>	319,76	33,74	28,67
<b>75</b>	320,75	33,69	28,55
<b>74</b>	321,00	33,60	28,27
<b>73</b>	325,41	33,16	28,09
<b>72</b>	331,44	32,67	27,93
<b>71</b>	334,23	32,29	27,26
<b>70</b>	335,90	31,56	25,69
<b>69</b>	343,73	31,50	25,55
<b>68</b>	349,04	31,25	25,47

■ Tab.P3 – b

<b>Maschi</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Reaz. acustica msec [tr-tf]</b>	<b>Rj 15 s Pot Max [W]</b>	<b>Rj 15 s Pot Media [W]</b>
67	354,26	30,85	25,42
66	357,16	30,54	25,28
65	362,05	30,37	25,03
64	370,52	30,17	24,72
63	379,90	29,86	24,41
62	388,06	29,65	24,09
61	388,93	29,23	24,08
60	389,00	29,20	24,06
59	391,68	29,20	23,93
58	394,08	28,98	23,79
57	395,00	28,69	23,73
56	395,84	28,53	23,65
55	398,30	28,48	23,46
54	400,22	28,38	23,44
53	409,79	28,21	23,38
52	411,00	28,05	23,30
51	419,82	28,00	23,26
50	425,50	28,00	23,21
49	428,96	27,90	23,16
48	436,40	27,68	23,06
47	446,75	27,54	22,75
46	468,50	27,40	22,60
45	471,55	27,33	22,49
44	472,72	27,25	22,21
43	476,54	27,00	22,10
42	479,46	26,85	22,05
41	489,24	26,75	21,98
40	510,60	26,55	21,79
39	522,47	26,52	21,27
38	540,74	26,39	21,09
37	544,43	26,36	21,06
36	547,04	26,19	21,03
35	552,95	26,08	20,85

■ Tab.P3 – c

<b>Maschi</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Reaz. acustica msec [tr-tf]</b>	<b>Rj 15 s Pot Max [W]</b>	<b>Rj 15 s Pot Media [W]</b>
34	558,68	25,88	20,70
33	561,00	25,57	20,62
32	562,44	25,39	20,44
31	570,39	25,38	20,28
30	581,70	25,16	20,25
29	583,00	24,78	20,17
28	593,24	24,53	19,96
27	600,53	24,38	19,75
26	602,38	24,29	19,64
25	603,75	24,08	19,59
24	606,48	23,54	19,46
23	609,96	23,17	19,41
22	610,00	23,06	19,17
21	611,46	22,44	18,86
20	613,20	22,06	18,66
19	617,29	21,82	18,36
18	625,08	21,56	17,99
17	637,83	21,32	17,77
16	656,08	21,12	17,77
15	656,95	21,01	17,71
14	658,64	20,93	17,62
13	678,32	20,74	17,48
12	698,76	20,59	17,36
11	708,86	20,40	17,29
10	719,30	20,13	17,07
9	742,36	19,68	16,58
8	749,00	18,45	16,50
7	749,00	18,13	16,35
6	757,58	17,76	16,17
5	769,75	17,58	16,09
4	777,08	17,46	15,73
3	784,85	17,26	14,34
2	805,70	16,87	12,36
1	> 805,7	< 16,87	< 12,36

■ Tab.P4 – a

<b>Maschi</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Push-Up 6 s Pot Max [W]</b>	<b>Harre</b>	<b>Basket 30 m</b>
<b>100</b>	> 8,91	< 11,53	< 5,07
<b>99</b>	8,91	11,53	5,07
<b>98</b>	8,87	11,66	5,46
<b>97</b>	8,66	11,98	5,76
<b>96</b>	8,49	12,32	5,88
<b>95</b>	8,40	12,53	5,92
<b>94</b>	8,25	12,60	5,97
<b>93</b>	7,97	12,63	5,97
<b>92</b>	7,93	12,69	5,98
<b>91</b>	7,68	12,70	5,98
<b>90</b>	7,57	12,74	5,99
<b>89</b>	7,53	12,78	6,02
<b>88</b>	7,49	12,81	6,06
<b>87</b>	7,46	12,82	6,11
<b>86</b>	7,45	12,86	6,15
<b>85</b>	7,42	12,91	6,25
<b>84</b>	7,39	13,01	6,25
<b>83</b>	7,33	13,08	6,27
<b>82</b>	7,31	13,10	6,35
<b>81</b>	7,31	13,11	6,39
<b>80</b>	7,30	13,12	6,41
<b>79</b>	7,24	13,14	6,45
<b>78</b>	7,07	13,17	6,50
<b>77</b>	6,86	13,25	6,63
<b>76</b>	6,60	13,25	6,55
<b>75</b>	6,55	13,25	6,50
<b>74</b>	6,46	13,31	6,67
<b>73</b>	6,41	13,34	6,68
<b>72</b>	6,35	13,35	6,69
<b>71</b>	6,25	13,35	6,69
<b>70</b>	6,23	13,37	6,70
<b>69</b>	6,22	13,37	6,70
<b>68</b>	6,21	13,40	6,77

■ Tab.P4 – b

<b>Maschi</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Push-Up 6 s Pot Max [W]</b>	<b>Harre</b>	<b>Basket 30 m</b>
67	6,18	13,40	6,78
66	6,11	13,44	6,83
65	6,07	13,50	6,90
64	6,06	13,54	6,96
63	5,99	13,57	7,01
62	5,72	13,62	7,06
61	5,68	13,69	7,09
60	5,67	13,72	7,12
59	5,63	13,74	7,18
58	5,60	13,75	7,27
57	5,59	13,75	7,23
56	5,57	13,82	7,30
55	5,54	13,99	7,32
54	5,53	14,02	7,39
53	5,49	14,06	7,43
52	5,42	14,08	7,46
51	5,38	14,18	7,49
50	5,36	14,26	7,50
49	5,35	14,29	7,51
48	5,29	14,30	7,55
47	5,11	14,33	7,63
46	5,10	14,40	7,66
45	4,88	14,43	7,71
44	4,83	14,45	7,74
43	4,82	14,50	7,76
42	4,79	14,56	7,80
41	4,76	14,62	7,85
40	4,75	14,70	7,89
39	4,74	14,70	8,03
38	4,67	14,74	8,07
37	4,61	14,74	8,09
36	4,54	14,75	8,09
35	4,49	14,75	8,23



■ Tab.P4 – c

<b>Maschi</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Push-Up 6 s Pot Max [W]</b>	<b>Harre</b>	<b>Basket 30 m</b>
34	4,43	14,75	8,12
33	4,37	14,77	8,35
32	4,30	14,81	8,37
31	4,29	14,81	8,38
30	4,26	14,86	8,42
29	4,22	14,88	8,44
28	4,18	14,89	8,50
27	4,13	14,92	8,55
26	4,10	14,93	8,58
25	4,10	14,94	8,61
24	4,09	14,96	8,63
23	4,07	15,03	8,68
22	4,02	15,06	8,72
21	3,99	15,09	8,79
20	3,94	15,15	8,86
19	3,91	15,19	8,89
18	3,87	15,23	9,00
17	3,82	15,34	9,20
16	3,80	15,51	9,29
15	3,74	16,00	9,58
14	3,57	16,09	9,75
13	3,52	16,10	9,93
12	3,47	16,13	10,07
11	3,39	16,20	10,16
10	3,31	16,30	10,25
9	3,28	16,50	10,35
8	3,18	16,91	10,43
7	3,13	16,99	10,54
6	3,13	17,16	10,84
5	3,12	17,25	10,93
4	2,84	18,28	12,56
3	2,52	19,31	14,27
2	2,38	20,03	14,87
1	< 2,38	> 20,03	> 14,87

■ Tab.P5 – a

<b>Femmine</b>			
<b>Percentile</b>	<b>hcg CMJ [cm]</b>	<b>CMJas [cm]</b>	<b>Coeff. Comb.</b>
100	> 35,5	> 46,5	> 1,58
99	35,50	46,50	1,58
98	35,00	46,40	1,57
97	34,55	44,41	1,49
96	33,96	41,84	1,38
95	33,63	40,55	1,32
94	33,49	40,28	1,31
93	33,28	39,98	1,30
92	32,92	39,62	1,30
91	32,58	39,18	1,30
90	32,35	38,10	1,29
89	32,13	37,02	1,28
88	32,02	36,82	1,27
87	31,93	36,73	1,27
86	31,60	36,46	1,26
85	31,15	36,10	1,26
84	30,88	35,78	1,26
83	30,84	35,51	1,26
82	30,80	35,27	1,26
81	30,80	35,14	1,25
80	30,80	35,00	1,25
79	30,62	34,91	1,25
78	30,44	34,82	1,25
77	30,33	34,56	1,25
76	30,24	34,24	1,25
75	30,08	34,03	1,24
74	29,85	33,89	1,24
73	29,70	33,76	1,23
72	29,70	33,62	1,23
71	29,70	33,50	1,22
70	29,70	33,45	1,22
69	29,70	33,41	1,21
68	29,58	33,36	1,21

■ Tab.P5 – b

<b>Femmine</b>			
<b>Percentile</b>	<b>hcg CMJ [cm]</b>	<b>CMJas [cm]</b>	<b>Coeff. Comb.</b>
67	29,45	33,32	1,21
66	29,31	33,24	1,21
65	29,18	33,15	1,21
64	28,96	33,10	1,21
63	28,65	33,10	1,20
62	28,39	33,09	1,20
61	28,35	33,05	1,20
60	28,30	33,00	1,19
59	28,21	32,82	1,19
58	28,12	32,64	1,19
57	28,07	32,60	1,19
56	28,02	32,60	1,19
55	27,98	32,58	1,19
54	27,93	32,53	1,19
53	27,89	32,50	1,19
52	27,84	32,50	1,19
51	27,79	32,49	1,18
50	27,70	32,40	1,18
49	27,61	32,31	1,18
48	27,28	32,26	1,18
47	26,92	32,22	1,18
46	26,80	32,17	1,17
45	26,80	32,13	1,17
44	26,70	32,08	1,17
43	26,48	32,04	1,17
42	26,26	31,99	1,17
41	26,08	31,95	1,17
40	25,90	31,90	1,17
39	25,81	31,86	1,16
38	25,72	31,81	1,16
37	25,63	31,66	1,16
36	25,54	31,48	1,16
35	25,48	31,35	1,16

■ Tab.P5 – c

<b>Femmine</b>			
<b>Percentile</b>	<b>hcg CMJ [cm]</b>	<b>CMJas [cm]</b>	<b>Coeff. Comb.</b>
34	25,43	31,26	1,16
33	25,33	30,93	1,15
32	25,10	30,12	1,15
31	24,89	29,40	1,15
30	24,75	29,40	1,14
29	24,62	29,40	1,14
28	24,32	28,76	1,14
27	24,01	28,04	1,13
26	23,63	27,77	1,13
25	23,23	27,73	1,13
24	22,92	27,64	1,13
23	22,74	27,51	1,12
22	22,58	27,33	1,12
21	22,49	27,02	1,11
20	22,40	26,70	1,10
19	21,95	26,48	1,10
18	21,50	26,25	1,10
17	21,37	25,78	1,09
16	21,32	25,24	1,09
15	21,23	24,98	1,08
14	21,09	24,93	1,07
13	20,96	24,83	1,05
12	20,82	24,60	1,05
11	20,69	24,32	1,04
10	20,55	23,56	1,04
9	20,42	22,79	1,03
8	20,24	22,59	1,03
7	20,06	22,45	1,03
6	19,58	22,34	1,03
5	18,95	22,25	1,03
4	18,44	22,02	1,02
3	18,08	21,62	1,01
2	17,80	21,30	1,00
1	< 17,8	< 21,3	< 1

■ Tab.P6 – a

<b>Femmine</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Equilibrio</b>	<b>Flessibilità</b>	<b>Reaz. Ottica msec [tr-tf]</b>
<b>100</b>	< 2	> 29,5	< 100,16
<b>99</b>	2,00	29,50	100,16
<b>98</b>	2,10	29,00	100,18
<b>97</b>	2,20	28,48	100,20
<b>96</b>	2,32	27,80	100,22
<b>95</b>	2,43	27,13	100,25
<b>94</b>	2,51	26,45	100,70
<b>93</b>	2,58	25,55	103,70
<b>92</b>	2,64	24,20	111,80
<b>91</b>	2,69	22,98	121,20
<b>90</b>	2,71	22,75	141,00
<b>89</b>	2,73	22,53	160,80
<b>88</b>	2,77	22,30	168,60
<b>87</b>	2,82	22,08	174,90
<b>86</b>	2,86	21,40	178,20
<b>85</b>	2,91	20,50	180,00
<b>84</b>	3,05	20,00	182,60
<b>83</b>	3,32	20,00	186,20
<b>82</b>	3,52	19,90	189,00
<b>81</b>	3,53	19,45	189,00
<b>80</b>	3,53	19,00	189,00
<b>79</b>	3,58	19,00	191,70
<b>78</b>	3,62	19,00	194,40
<b>77</b>	3,64	19,00	200,25
<b>76</b>	3,66	19,00	207,00
<b>75</b>	3,67	18,90	210,00
<b>74</b>	3,68	18,72	210,00
<b>73</b>	3,69	18,56	214,35
<b>72</b>	3,71	18,42	227,40
<b>71</b>	3,72	18,29	239,40
<b>70</b>	3,76	18,15	243,00
<b>69</b>	3,79	18,02	246,60
<b>68</b>	3,81	18,00	249,40

■ Tab.P6 – b

<b>Femmine</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Equilibrio</b>	<b>Flessibilità</b>	<b>Reaz. Ottica msec [tr-tf]</b>
67	3,84	18,00	252,10
66	4,01	17,97	256,90
65	4,25	17,93	262,75
64	4,39	17,74	267,60
63	4,39	17,38	271,20
62	4,40	17,09	274,50
61	4,42	17,05	276,75
60	4,44	17,00	279,00
59	4,45	16,55	281,70
58	4,47	16,10	284,40
57	4,48	16,00	289,55
56	4,49	16,00	295,40
55	4,50	15,88	313,00
54	4,52	15,65	340,00
53	4,54	15,47	358,15
52	4,55	15,38	358,60
51	4,57	15,29	360,15
50	4,57	15,16	370,50
49	4,57	15,03	380,85
48	4,60	15,01	382,40
47	4,63	15,00	382,85
46	4,69	14,70	386,90
45	4,77	14,25	392,75
44	4,82	13,90	398,00
43	4,84	13,68	402,50
42	4,85	13,30	407,50
41	4,85	12,40	414,25
40	4,85	11,50	421,00
39	4,91	11,28	429,55
38	4,97	11,05	438,10
37	5,08	11,00	441,40
36	5,21	11,00	443,20
35	5,27	10,75	447,25

■ Tab.P6 – c

<b>Femmine</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Equilibrio</b>	<b>Flessibilità</b>	<b>Reaz. Ottica msec [tr-tf]</b>
<b>34</b>	5,29	10,30	453,10
<b>33</b>	5,32	10,00	460,30
<b>32</b>	5,40	10,00	470,20
<b>31</b>	5,47	10,00	480,05
<b>30</b>	5,52	10,00	489,50
<b>29</b>	5,57	10,00	498,95
<b>28</b>	5,72	10,00	507,20
<b>27</b>	5,89	10,00	515,30
<b>26</b>	5,98	10,00	518,90
<b>25</b>	6,03	10,00	520,25
<b>24</b>	6,12	9,80	525,00
<b>23</b>	6,26	9,35	534,00
<b>22</b>	6,38	8,95	543,30
<b>21</b>	6,43	8,73	553,65
<b>20</b>	6,47	8,50	564,00
<b>19</b>	6,63	8,28	564,45
<b>18</b>	6,79	8,05	564,90
<b>17</b>	6,86	8,00	579,35
<b>16</b>	6,91	8,00	597,80
<b>15</b>	6,94	7,75	609,75
<b>14</b>	6,97	7,30	616,50
<b>13</b>	6,98	6,55	622,35
<b>12</b>	6,99	5,20	626,40
<b>11</b>	7,00	3,83	630,80
<b>10</b>	7,03	2,25	638,00
<b>9</b>	7,06	,67	645,20
<b>8</b>	7,27	,30	676,80
<b>7</b>	7,50	,08	711,45
<b>6</b>	7,85	-,30	744,00
<b>5</b>	8,26	-,75	775,50
<b>4</b>	8,62	-1,34	795,20
<b>3</b>	8,90	-2,11	800,15
<b>2</b>	9,12	-2,70	804,00
<b>1</b>	> 9,12	< -2,7	> 804

■ Tab.P7 – a

<b>Femmine</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Reaz. acustica msec [tr-tf]</b>	<b>Rj 15 s Pot Max [W]</b>	<b>Rj 15 s Pot Media [W]</b>
<b>100</b>	< 212	> 50,5	> 44,9
<b>99</b>	212,00	50,50	44,90
<b>98</b>	215,00	49,99	44,84
<b>97</b>	224,10	45,57	40,33
<b>96</b>	235,80	39,89	34,52
<b>95</b>	257,50	37,25	31,76
<b>94</b>	287,20	37,03	31,44
<b>93</b>	307,30	36,14	30,76
<b>92</b>	308,20	33,92	29,35
<b>91</b>	309,30	31,89	27,98
<b>90</b>	312,00	31,47	27,02
<b>89</b>	314,70	31,05	26,05
<b>88</b>	316,60	31,00	25,69
<b>87</b>	318,40	30,99	25,40
<b>86</b>	319,30	30,87	25,24
<b>85</b>	319,75	30,68	25,15
<b>84</b>	320,80	30,32	25,08
<b>83</b>	322,60	29,74	25,06
<b>82</b>	324,10	29,25	24,79
<b>81</b>	324,55	29,13	23,59
<b>80</b>	325,00	29,00	22,40
<b>79</b>	326,35	28,91	22,39
<b>78</b>	327,70	28,82	22,38
<b>77</b>	333,25	28,73	22,25
<b>76</b>	340,00	28,64	22,09
<b>75</b>	344,75	28,51	22,00
<b>74</b>	347,90	28,34	21,97
<b>73</b>	350,15	28,21	21,92
<b>72</b>	350,60	28,15	21,83
<b>71</b>	351,45	28,09	21,74
<b>70</b>	355,50	28,00	21,69
<b>69</b>	359,55	27,90	21,64
<b>68</b>	364,00	27,87	21,52



■ Tab.P7 – b

<b>Femmine</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Reaz. acustica msec [tr-tf]</b>	<b>Rj 15 s Pot Max [W]</b>	<b>Rj 15 s Pot Media [W]</b>
67	368,50	27,86	21,39
66	377,80	27,76	21,11
65	389,50	27,63	20,75
64	399,00	27,53	20,52
63	405,75	27,45	20,46
62	412,80	27,30	20,34
61	420,90	26,86	20,03
60	429,00	26,43	19,71
59	443,85	25,76	19,67
58	458,70	25,10	19,63
57	462,35	24,83	19,54
56	462,80	24,68	19,43
55	463,25	24,54	19,36
54	463,70	24,41	19,32
53	464,90	24,33	19,30
52	467,60	24,33	19,29
51	470,80	24,33	19,27
50	478,00	24,32	19,07
49	485,20	24,30	18,87
48	504,40	24,29	18,81
47	525,10	24,29	18,77
46	533,80	24,28	18,68
45	536,50	24,27	18,56
44	540,00	24,25	18,48
43	544,50	24,21	18,44
42	548,50	24,12	18,36
41	550,75	23,88	18,20
40	553,00	23,64	18,03
39	558,85	23,39	17,92
38	564,70	23,15	17,81
37	572,65	22,96	17,77
36	581,20	22,80	17,73
35	588,25	22,63	17,72

■ Tab.P7 – c

<b>Femmine</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Reaz. acustica msec [tr-tf]</b>	<b>Rj 15 s Pot Max [W]</b>	<b>Rj 15 s Pot Media [W]</b>
34	594,10	22,46	17,71
33	602,95	22,32	17,69
32	617,80	22,24	17,68
31	631,30	22,17	17,65
30	634,00	22,08	17,59
29	636,70	21,98	17,53
28	645,40	21,68	17,34
27	654,85	21,36	17,15
26	661,90	21,08	17,07
25	667,75	20,81	17,04
24	681,60	20,65	17,03
23	705,45	20,63	17,03
22	725,30	20,61	17,03
21	731,15	20,58	17,02
20	737,00	20,55	17,01
19	741,05	20,17	17,01
18	745,10	19,79	17,00
17	748,45	19,70	17,00
16	751,60	19,69	16,99
15	757,50	19,60	16,85
14	765,60	19,44	16,61
13	773,10	19,23	16,28
12	779,40	18,93	15,80
11	786,35	18,66	15,38
10	798,50	18,56	15,36
9	810,65	18,45	15,33
8	845,60	18,12	15,15
7	883,40	17,76	14,95
6	908,60	17,16	14,42
5	927,50	16,43	13,73
4	954,80	15,71	12,92
3	992,60	15,00	11,97
2	1022,00	14,44	11,22
1	> 1022	< 14,44	< 11,22

■ Tab.P8 – a

<b>Femmine</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Push-Up 6 s Pot Max [W]</b>	<b>Harre</b>	<b>Basket 30 m</b>
100	> 6,69	< 12,58	< 5,67
99	6,69	12,58	5,67
98	6,67	12,62	5,87
97	6,41	12,66	5,89
96	6,08	12,70	5,91
95	5,75	12,74	5,93
94	5,42	12,78	5,95
93	5,19	12,82	6,06
92	5,16	12,86	6,37
91	5,13	12,93	6,65
90	5,10	13,17	6,66
89	5,07	13,40	6,66
88	5,06	13,45	6,67
87	5,04	13,46	6,69
86	5,03	13,47	6,70
85	5,01	13,47	6,69
84	4,99	13,48	6,72
83	4,98	13,49	6,75
82	4,95	13,50	6,79
81	4,88	13,52	6,81
80	4,81	13,53	6,83
79	4,77	13,54	7,19
78	4,72	13,56	7,56
77	4,70	13,67	7,64
76	4,69	13,81	7,65
75	4,66	13,92	7,66
74	4,60	14,00	7,67
73	4,53	14,11	7,68
72	4,43	14,25	7,69
71	4,35	14,38	7,69
70	4,31	14,42	7,70
69	4,26	14,47	7,71
68	4,25	14,52	7,79

■ Tab.P8 – b

<b>Femmine</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Push-Up 6 s Pot Max [W]</b>	<b>Harre</b>	<b>Basket 30 m</b>
67	4,23	14,57	7,87
66	4,21	14,63	7,91
65	4,17	14,68	7,93
64	4,12	14,73	7,94
63	4,07	14,77	7,95
62	4,02	14,84	7,96
61	3,99	15,01	7,98
60	3,97	15,18	8,00
59	3,92	15,21	8,06
58	3,86	15,24	8,12
57	3,84	15,34	8,14
56	3,83	15,45	8,15
55	3,81	15,60	8,16
54	3,78	15,78	8,18
53	3,74	15,91	8,19
52	3,68	15,92	8,20
51	3,63	15,94	8,21
50	3,62	15,96	8,28
49	3,60	15,97	8,35
48	3,60	15,97	8,37
47	3,59	15,97	8,36
46	3,58	15,99	8,38
45	3,58	16,02	8,39
44	3,57	16,07	8,41
43	3,57	16,15	8,45
42	3,57	16,24	8,49
41	3,55	16,39	8,55
40	3,53	16,54	8,62
39	3,52	16,66	8,65
38	3,50	16,78	8,68
37	3,47	16,83	8,79
36	3,42	16,85	8,91
35	3,37	16,87	9,02

■ Tab.P8 – c

<b>Femmine</b>			
<b>Percentile</b>	<b>Push-Up 6 s Pot Max [W]</b>	<b>Harre</b>	<b>Basket 30 m</b>
34	3,32	16,89	9,12
33	3,27	16,98	9,23
32	3,22	17,20	9,37
31	3,17	17,41	9,51
30	3,12	17,45	9,61
29	3,07	17,50	9,71
28	3,02	17,50	9,75
27	2,98	17,50	9,73
26	2,96	17,58	9,81
25	2,95	17,71	9,89
24	2,87	17,80	10,01
23	2,68	17,84	10,18
22	2,50	17,89	10,31
21	2,35	18,00	10,33
20	2,21	18,10	10,34
19	2,18	18,11	10,73
18	2,15	18,13	11,11
17	2,14	18,28	11,23
16	2,13	18,48	11,26
15	2,13	18,58	11,30
14	2,13	18,59	11,32
13	2,12	18,61	11,46
12	2,11	18,63	11,83
11	2,09	18,68	12,17
10	2,07	18,93	12,24
9	2,04	19,17	12,31
8	1,88	19,28	12,42
7	1,69	19,37	12,52
6	1,53	19,76	12,89
5	1,38	20,30	13,38
4	1,12	20,80	14,13
3	,73	21,25	15,20
2	,43	21,60	16,03
1	< 0,43	> 21,6	> 16,03