



CONVITTO NAZIONALE STATALE "VITTORIO EMANUELE II"

SCUOLA PRIMARIA – SCUOLA SEC. I GRADO – SCUOLA SEC. I GRADO AD INDIRIZZO MUSICALE

LICEO CLASSICO – LICEO CLASSICO EUROPEO ESABAC

LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO – LICEO SCIENTIFICO INTERNAZIONALE CON LINGUA CINESE

COD. MECC. CAVC010001 – WWW.CONVITTOCAGLIARI.EDU.IT

COD. MECC. SCUOLA PRIMARIA: CAEE016019 - COD. MECC. SEC. I GRADO: CAMM00600L - COD. MECC. LICEI: CAPC08000X



Protocolli Test motori per l'accesso alla classe prima del Liceo Scientifico Sportivo

a.s. 2025-26



CONVITTO
CF 80004010924
CODICE IPA ISTSC_CAVC010001 CODICE
UNIVOCO UFCC3Y

SEDE LEGALE
VIA PINTUS, S.N. LOC. TERRAMAINI - 09134 CAGLIARI
cavc010001@istruzione.it cavc010001@pec.istruzione.it
CENTRALINO VIA PINTUS: 070 8006930/31 SEGRETERIA
PIAZZA GALILEI: 070 500929

SCUOLE ANNESSE
CF 92107580927
CODICE UNIVOCO XRP5MK

TEST MOTORI DI ACCESSO ALLA CLASSE PRIMA

Anno Scolastico 2025/2026

Premessa

Lo scopo di una batteria di test è quella di fotografare la situazione di uno studente al momento della rilevazione, avendo così gli strumenti per creare un percorso formativo partendo da dati reali e specifici. La batteria di test diventa quindi una diagnosi di prestazione.

Il CONI ha fornito un interessante testo che prende il nome di "Manuale di standardizzazione dei test" affiancato da un software denominato *Osservatorio nazionale capacità motorie*, che dal 2002 ad oggi ha raccolto oltre 4 milioni di dati di atleti e di alunni all'interno della scuola primaria e secondaria di primo e secondo grado.

Riportiamo qui alcune indicazioni chiare e sintetiche tratte dal Manuale:

"... il percorso consiste in una serie di rilevamenti successivi, che permette di ottenere una curva dello sviluppo motorio individuale, adeguatamente confrontata (attraverso l'uso del software) con i parametri di riferimento di soggetti di pari età e sesso (percentili). In questo modo è possibile ottenere grafici che derivano da una diagnosi corretta dello sviluppo motorio di ogni allievo, intersecata con gli aspetti motivazionali individuali e del tipo di attività praticata, fornendo informazioni molto significative che consentono di valutare, oltre le capacità di prestazione, anche l'andamento nel tempo delle capacità motorie, cogliendo momenti di stasi, di rapido incremento o di regressione"...

... "L'affidabilità di un test motorio dipende da diversi fattori, quali la strutturazione del test e le diverse modalità di somministrazione e di misurazione. I test motori, infatti, debbono possedere le seguenti caratteristiche: STANDARDIZZAZIONE, VALIDITÀ, OGGETTIVITÀ, ATTENDIBILITÀ, SELETTIVITÀ"

Per le iscrizioni alla classe prima dell'a.s. 2025-2026, una volta acquisite le domande, verrà stilata una graduatoria degli ammessi determinata dal merito scolastico, dal risultato dei test di accesso ed in base al numero dei posti disponibili.

I criteri utilizzati per stilare la graduatoria sono i seguenti:

- **Merito scolastico (incidenza al 70%):** media dei voti in Italiano, Scienze, Matematica e Inglese (con decimali) riportati nella scheda di valutazione dello scrutinio finale della classe 2^a della scuola sec. di I grado.
- **Test attitudinali alla pratica sportiva (incidenza al 30%):** somministrazione di una batteria di test con valutazione espressa in decimi.

I candidati dovranno presentarsi in palestra in tenuta sportiva e muniti di documento di identità in corso di validità. Gli accompagnatori potranno accedere allo stabile esclusivamente dall'ingresso delle gradinate.

Per tutelare la privacy dei partecipanti, sono tassativamente vietate foto e video riprese durante i test motori. Tutti gli accompagnatori sono tenuti ad osservare un comportamento corretto e silenzioso tali da non compromettere il buon esito delle prove. **È severamente vietato interloquire con gli operatori o con i candidati durante i test motori.**

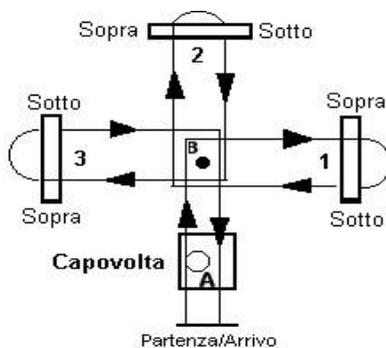
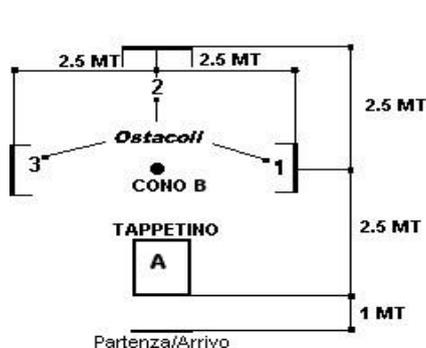
1. PERCORSO DI DESTREZZA DI HARRE

Standardizzazione: D. Harre

Capacità motorie dominanti: Coordinazione Generale e velocità di spostamento

Impianto utilizzato: Palestra coperta Convitto

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



Descrizione:

Il candidato parte in piedi verso il tappeto A, esegue una capovolta avanti, corre verso il cono B, gira intorno al cono svoltando a destra e si dirige verso l'ostacolo 1, lo scavalca, effettua un'inversione completa di direzione e successivamente passa sotto lo stesso ostacolo. Ancora verso il Cono B, svolta a destra e va verso l'ostacolo 2 (dove effettua le stesse azioni previste per l'ostacolo 1). Di nuovo verso il Cono B, quindi ostacolo 3 (dove effettua le stesse azioni previste per gli ostacoli 1 e 2). Corre per l'ultima volta verso il Cono B, svolta a destra e via verso la linea di arrivo. Se in fase di scavalcamento gli ostacoli vengono abbattuti, il candidato dovrà riposizionarli per proseguire il percorso con il sottopassaggio.

N.B. Quando il candidato gira intorno al cono B, quest'ultimo deve sempre trovarsi alla sua destra e non deve essere spostato e neppure abbattuto, se ciò avviene il candidato dovrà riposizionarlo correttamente prima di proseguire. La capovolta deve essere effettuata solo una volta, subito dopo la partenza. **Il candidato che non esegue correttamente la capovolta perché non poggia entrambe le mani simmetricamente sul tappeto, oppure si sposta lateralmente su una spalla o dichiara di non essere in grado di eseguirla, sarà invitato a sostituire la capovolta avanti con due giri lungo l'asse longitudinale del proprio corpo, in decubito sul tappeto.**

Misurazione:

Si effettuano due prove con misurazione al centesimo di secondo con l'utilizzo delle cellule fotoelettriche e si registra la migliore delle due.

Valutazione:

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 46° percentile equivale ad un voto in decimi di 4,6), i risultati che dovessero collocarsi in una posizione intermedia tra due valori percentili, vengono approssimati, per difetto o per eccesso, al percentile più vicino.

HARRE

Percentile	Maschi	Femmine	Percentile	Maschi	Femmine
100	< 11,53	< 12,58	50	14,26	15,96
99	11,53	12,58	49	14,29	15,97
98	11,66	12,62	48	14,30	15,97
97	11,98	12,66	47	14,33	15,97
96	12,32	12,70	46	14,40	15,99
95	12,53	12,74	45	14,43	16,02
94	12,60	12,78	44	14,45	16,07
93	12,63	12,82	43	14,50	16,15
92	12,69	12,86	42	14,56	16,24
91	12,70	12,93	41	14,62	16,39
90	12,74	13,17	40	14,70	16,54
89	12,78	13,40	39	14,70	16,66
88	12,81	13,45	38	14,74	16,78
87	12,82	13,46	37	14,74	16,83
86	12,86	13,47	36	14,75	16,85
85	12,91	13,47	35	14,75	16,87
84	13,01	13,48	34	14,75	16,89
83	13,08	13,49	33	14,77	16,98
82	13,10	13,50	32	14,81	17,20
81	13,11	13,52	31	14,81	17,41
80	13,12	13,53	30	14,86	17,45
79	13,14	13,54	29	14,88	17,50
78	13,17	13,56	28	14,89	17,50
77	13,25	13,67	27	14,92	17,50
76	13,25	13,81	26	14,93	17,58
75	13,25	13,92	25	14,94	17,71
74	13,31	14,00	24	14,96	17,80
73	13,34	14,11	23	15,03	17,84
72	13,35	14,25	22	15,06	17,89
71	13,35	14,38	21	15,09	18,00
70	13,37	14,42	20	15,15	18,10
69	13,37	14,47	19	15,19	18,11
68	13,40	14,52	18	15,23	18,13
67	13,40	14,57	17	15,34	18,28
66	13,44	14,63	16	15,51	18,48
65	13,50	14,68	15	16,00	18,58
64	13,54	14,73	14	16,09	18,59
63	13,57	14,77	13	16,10	18,61
62	13,62	14,84	12	16,13	18,63
61	13,69	15,01	11	16,20	18,68
60	13,72	15,18	10	16,30	18,93
59	13,74	15,21	9	16,50	19,17
58	13,75	15,24	8	16,91	19,28
57	13,75	15,34	7	16,99	19,37
56	13,82	15,45	6	17,16	19,76
55	13,99	15,60	5	17,25	20,30
54	14,02	15,78	4	18,28	20,80
53	14,06	15,91	3	19,31	21,25
52	14,08	15,92	2	20,03	21,60
51	14,18	15,94	1	> 20,03	> 21,6

2. MOBILITÀ DEL RACHIDE

Standardizzazione: Ricerca Coni-Cas

Capacità motorie dominanti: Mobilità articolare

Impianto utilizzato: Palestra coperta Convitto

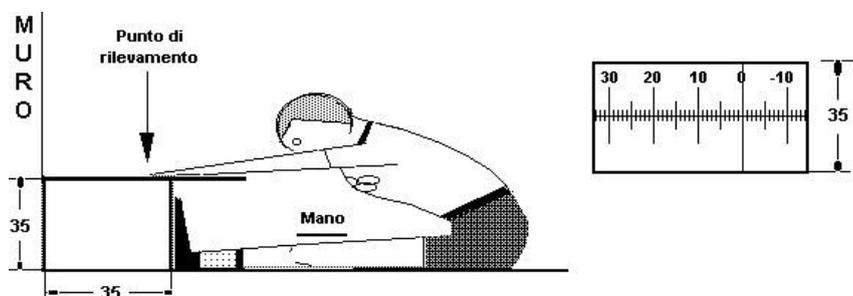
Materiale: Sistema Autoflex (banchetto con taratura in centimetri negativa e positiva e rilevazione automatizzata)

Descrizione:

Il candidato toglie le scarpe e si pone seduto con i piedi completamente aderenti al piano del banchetto. Può effettuare alcuni molleggi di stiramento della muscolatura delle gambe dopodiché porta le braccia in alto e si flette lentamente in avanti portando le mani a contatto con il piano graduato del banchetto spingendo il più lontano possibile il cursore posto sul piano del banchetto e rimanendovi alcuni secondi (3/4).

È tassativamente proibito flettere anche solo leggermente le gambe

Il rilevatore al fianco del candidato pone una mano vicino alle ginocchia alla distanza di circa 1 cm, in modo da rilevare eventuali flessioni delle gambe. Rileva la misurazione effettuata tramite il display posto sul banchetto centimetrato e lo registra.



Misurazione:

Si effettua una prova in cui viene rilevata la misura ottenuta con la punta delle dita delle mani: la prova avrà una misura negativa se non viene raggiunto lo zero, posto all'altezza dell'appoggio dei piedi, positiva in caso contrario.

La prova deve essere ripetuta se le ginocchia toccano la mano del rilevatore. La rilevazione avviene tramite sensori elettronici e viene visualizzata sul display anche dal candidato.

La prova viene effettuata senza scarpe.

Valutazione:

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 53° percentile equivale ad un voto in decimi di 5,3), i risultati che dovessero collocarsi in una posizione intermedia tra due valori percentili, vengono approssimati, per difetto o per eccesso, al percentile più vicino.

MOBILITÀ DEL RACHIDE

Percentile	Maschi	Femmine
100	> 15,6	> 29,5
99	15,60	29,50
98	15,50	29,00
97	15,20	28,48
96	15,00	27,80
95	14,83	27,13
94	14,50	26,45
93	14,46	25,55
92	14,02	24,20
91	14,00	22,98
90	13,65	22,75
89	13,22	22,53
88	13,00	22,30
87	13,00	22,08
86	13,00	21,40
85	13,00	20,50
84	13,00	20,00
83	12,84	20,00
82	12,60	19,90
81	12,24	19,45
80	12,00	19,00
79	12,00	19,00
78	12,00	19,00
77	11,99	19,00
76	11,12	19,00
75	11,00	18,90
74	11,00	18,72
73	11,00	18,56
72	10,82	18,42
71	10,50	18,29
70	10,45	18,15
69	10,02	18,02
68	10,00	18,00
67	10,00	18,00
66	9,65	17,97
65	9,31	17,93
64	9,14	17,74
63	9,00	17,38
62	9,00	17,09
61	9,00	17,05
60	8,20	17,00
59	8,00	16,55
58	8,00	16,10
57	8,00	16,00
56	8,00	16,00
55	7,96	15,88
54	7,70	15,65
53	7,52	15,47
52	7,12	15,38
51	7,00	15,29

Percentile	Maschi	Femmine
50	6,60	15,16
49	6,16	15,03
48	6,08	15,01
47	6,00	15,00
46	6,00	14,70
45	6,00	14,25
44	5,64	13,90
43	5,50	13,68
42	5,27	13,30
41	5,00	12,40
40	5,00	11,50
39	5,00	11,28
38	5,00	11,05
37	4,60	11,00
36	4,50	11,00
35	4,23	10,75
34	4,00	10,30
33	4,00	10,00
32	4,00	10,00
31	3,99	10,00
30	3,55	10,00
29	2,81	10,00
28	2,54	10,00
27	2,25	10,00
26	2,00	10,00
25	2,00	10,00
24	1,94	9,80
23	1,51	9,35
22	1,07	8,95
21	1,00	8,73
20	1,00	8,50
19	0,53	8,28
18	0,00	8,05
17	-0,21	8,00
16	-1,08	8,00
15	-1,95	7,75
14	-2,82	7,30
13	-3,00	6,55
12	-3,28	5,20
11	-3,72	3,83
10	-4,30	2,25
9	-5,00	0,67
8	-5,04	0,30
7	-5,91	0,08
6	-6,78	-0,30
5	-7,65	-0,75
4	-8,00	-1,34
3	-8,78	-2,11
2	-10,52	-2,70
1	< -10,52	< -2,7

3. CMJ (SALTO CON CONTRO MOVIMENTO)

Standardizzazione: C. Bosco

Capacità motorie dominanti: forza esplosiva e reattiva degli arti inferiori

Impianto utilizzato: Palestra coperta Convitto

Materiale: sistema Optojump con pedana a barriere ottiche

Descrizione:

Il candidato 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 di massima elevazione (C).

È obbligatorio:

- tenere sempre le mani ai fianchi.
- piegare le gambe fino 90° nella fase di contro movimento.
- 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 saltelli o altri movimenti prima del contro-movimento

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 76° percentile equivale ad un voto in decimi di 7,6), i risultati che dovessero collocarsi in una posizione intermedia tra due valori percentili, vengono approssimati, per difetto o per eccesso, al percentile più vicino.

hcg CMJ [cm]					
Percentile	Maschi	Femmine	Percentile	Maschi	Femmine
100	> 41,8	> 35,5	50	29,10	27,70
99	41,80	35,50	49	28,93	27,61
98	41,73	35,00	48	28,75	27,28
97	41,33	34,55	47	28,59	26,92
96	40,14	33,96	46	28,50	26,80
95	38,89	33,63	45	28,33	26,80
94	38,48	33,49	44	28,30	26,70
93	38,30	33,28	43	28,12	26,48
92	37,34	32,92	42	28,00	26,26
91	37,30	32,58	41	27,97	26,08
90	37,23	32,35	40	27,90	25,90
89	37,14	32,13	39	27,89	25,81
88	36,97	32,02	38	27,71	25,72
87	36,65	31,93	37	27,62	25,63
86	36,12	31,60	36	27,46	25,54
85	35,27	31,15	35	27,40	25,48
84	34,75	30,88	34	27,36	25,43
83	34,62	30,84	33	27,30	25,33
82	34,53	30,80	32	27,30	25,10
81	34,45	30,80	31	27,29	24,89
80	34,16	30,80	30	27,12	24,75
79	33,61	30,62	29	26,72	24,62
78	33,09	30,44	28	26,54	24,32
77	33,00	30,33	27	26,35	24,01
76	32,82	30,24	26	26,09	23,63
75	32,50	30,08	25	25,80	23,23
74	32,34	29,85	24	25,49	22,92
73	32,25	29,70	23	25,40	22,74
72	32,06	29,70	22	25,06	22,58
71	31,80	29,70	21	24,93	22,49
70	31,79	29,70	20	24,90	22,40
69	31,70	29,70	19	24,85	21,95
68	31,45	29,58	18	24,80	21,50
67	31,33	29,45	17	24,76	21,37
66	31,18	29,31	16	24,59	21,32
65	30,97	29,18	15	24,51	21,23
64	30,74	28,96	14	24,42	21,09
63	30,56	28,65	13	24,26	20,96
62	30,39	28,39	12	24,14	20,82
61	30,21	28,35	11	24,01	20,69
60	30,12	28,30	10	23,84	20,55
59	30,10	28,21	9	23,70	20,42
58	29,99	28,12	8	23,66	20,24
57	29,86	28,07	7	22,88	20,06
56	29,80	28,02	6	22,25	19,58
55	29,80	27,98	5	21,52	18,95
54	29,79	27,93	4	21,15	18,44
53	29,44	27,89	3	20,40	18,08
52	29,40	27,84	2	19,09	17,80
51	29,27	27,79	1	< 19,09	< 17,8

4. 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: Palestra coperta Convitto

Materiale: sistema Optojump con pedana a barriere ottiche

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 così 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 31° percentile equivale ad un voto in decimi di 3,1), i risultati che dovessero collocarsi in una posizione intermedia tra due valori percentili, vengono approssimati, per difetto o per eccesso, al percentile più vicino.

CMJas [cm]

Percentile	Maschi	Femmine	Percentile	Maschi	Femmine
100	> 47,3	> 46,5	50	34,25	32,40
99	47,30	46,50	49	34,03	32,31
98	46,86	46,40	48	33,90	32,26
97	46,70	44,41	47	33,90	32,22
96	46,60	41,84	46	33,90	32,17
95	46,36	40,55	45	33,82	32,13
94	45,77	40,28	44	33,80	32,08
93	44,59	39,98	43	33,74	32,04
92	44,50	39,62	42	33,61	31,99
91	44,42	39,18	41	33,50	31,95
90	44,19	38,10	40	33,46	31,90
89	43,87	37,02	39	33,29	31,86
88	43,22	36,82	38	33,11	31,81
87	42,57	36,73	37	33,02	31,66
86	42,30	36,46	36	33,00	31,48
85	41,39	36,10	35	33,00	31,35
84	41,22	35,78	34	32,96	31,26
83	41,12	35,51	33	32,84	30,93
82	41,03	35,27	32	32,60	30,12
81	40,89	35,14	31	32,10	29,40
80	40,68	35,00	30	32,10	29,40
79	40,47	34,91	29	31,95	29,40
78	40,26	34,82	28	31,90	28,76
77	39,39	34,56	27	31,85	28,04
76	38,87	34,24	26	31,69	27,77
75	38,58	34,03	25	31,33	27,73
74	38,38	33,89	24	30,76	27,64
73	38,25	33,76	23	30,50	27,51
72	38,13	33,62	22	30,41	27,33
71	38,00	33,50	21	30,40	27,02
70	37,99	33,45	20	30,34	26,70
69	37,90	33,41	19	30,25	26,48
68	37,65	33,36	18	30,17	26,25
67	37,60	33,32	17	30,00	25,78
66	37,60	33,24	16	29,59	25,24
65	37,60	33,15	15	29,51	24,98
64	37,38	33,10	14	29,25	24,93
63	36,88	33,10	13	28,86	24,83
62	36,80	33,09	12	28,64	24,60
61	36,80	33,05	11	28,21	24,32
60	36,80	33,00	10	27,25	23,56
59	36,47	32,82	9	26,18	22,79
58	35,87	32,64	8	26,10	22,59
57	35,46	32,60	7	26,01	22,45
56	35,37	32,60	6	25,61	22,34
55	35,26	32,58	5	24,92	22,25
54	34,99	32,53	4	23,77	22,02
53	34,73	32,50	3	22,92	21,62
52	34,62	32,50	2	22,80	21,30
51	34,47	32,49	1	< 22,8	< 21,3

5. 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. esempio:

altezza raggiunta con il CMJas cm 40 altezza

raggiunta con il CMJ cm 35

Indicatore di coordinazione segmentaria = $40/35 = 1,14285714$ (approssimato 1,142)

Valutazione:

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 55° percentile equivale ad un voto in decimi di 5,5), i risultati che dovessero collocarsi in una posizione intermedia tra due valori percentili, vengono approssimati, per difetto o per eccesso, al percentile più vicino.

Coefficiente di Combinazione

Percentile	Maschi	Femmine.
100	> 1,51	> 1,58
99	1,51	1,58
98	1,44	1,57
97	1,38	1,49
96	1,35	1,38
95	1,34	1,32
94	1,33	1,31
93	1,32	1,30
92	1,32	1,30
91	1,31	1,30
90	1,30	1,29
89	1,30	1,28
88	1,30	1,27
87	1,30	1,27
86	1,29	1,26
85	1,27	1,26
84	1,27	1,26
83	1,26	1,26
82	1,26	1,26
81	1,26	1,25
80	1,26	1,25
79	1,26	1,25
78	1,26	1,25
77	1,26	1,25
76	1,25	1,25
75	1,25	1,24
74	1,25	1,24
73	1,25	1,23
72	1,25	1,23
71	1,25	1,22
70	1,24	1,22
69	1,24	1,21
68	1,24	1,21
67	1,24	1,21
66	1,23	1,21
65	1,23	1,21
64	1,23	1,21
63	1,22	1,20
62	1,21	1,20
61	1,21	1,20
60	1,21	1,19
59	1,21	1,19
58	1,21	1,19
57	1,21	1,19
56	1,20	1,19
55	1,20	1,19
54	1,19	1,19
53	1,19	1,19
52	1,19	1,19
51	1,19	1,18

Percentile	Maschi	Femmine.
50	1,19	1,18
49	1,19	1,18
48	1,19	1,18
47	1,19	1,18
46	1,18	1,17
45	1,18	1,17
44	1,18	1,17
43	1,18	1,17
42	1,18	1,17
41	1,18	1,17
40	1,17	1,17
39	1,17	1,16
38	1,17	1,16
37	1,16	1,16
36	1,16	1,16
35	1,16	1,16
34	1,15	1,16
33	1,15	1,15
32	1,15	1,15
31	1,15	1,15
30	1,15	1,14
29	1,14	1,14
28	1,14	1,14
27	1,13	1,13
26	1,13	1,13
25	1,13	1,13
24	1,12	1,13
23	1,12	1,12
22	1,12	1,12
21	1,12	1,11
20	1,12	1,10
19	1,12	1,10
18	1,12	1,10
17	1,11	1,09
16	1,11	1,09
15	1,11	1,08
14	1,10	1,07
13	1,09	1,05
12	1,09	1,05
11	1,08	1,04
10	1,08	1,04
9	1,08	1,03
8	1,07	1,03
7	1,06	1,03
6	1,05	1,03
5	1,05	1,03
4	1,05	1,02
3	1,04	1,01
2	0,96	1,00
1	< 0,96	< 1

6. Reazione Ottica

Standardizzazione: Donati – Lai – Marcello – Masia 1994

Capacità motorie dominanti: Capacità coordinative con prevalente coinvolgimento della capacità di reazione a stimoli semplici

Impianto utilizzato: Palestra

Materiale: sistema Optojump

Descrizione:

Il test viene eseguito con l'allievo che si dispone in piedi, con le gambe leggermente divaricate sul piano sagittale. L'arto sistemato posteriormente, scelto liberamente, deve essere posizionato all'interno della pedana ottica, quello anteriore di appoggio, all'esterno. Verrà disegnata sul pavimento una linea che indicherà l'ampiezza del passo da compiere. Tutta la pianta del piede deve essere poggiata al suolo all'inizio ed alla fine del test.

Di fronte all'allievo è situato uno schermo sul quale è in esecuzione il software optojump.

Viene proposto un "Impulso Ottico": Sullo schermo appare un cerchio di colore rosso che diventa verde dopo un tempo di durata casuale; a quell'impulso il candidato deve "reagire" il più velocemente possibile staccando il piede sistemato posteriormente e dovrà portarlo rapidamente in avanti poggiandolo al suolo sempre all'interno della pedana, oltre la linea di ampiezza del passo tracciata sul pavimento.

È obbligatorio:

- tenere il busto eretto e le mani poggiate sui fianchi.

Misurazione:

Il test rileva il tempo che trascorre fra l'impulso ottico ed il movimento del soggetto (R1), *rileva inoltre il tempo (R2) dallo stacco al successivo appoggio*. Solo la prima misura (R1) sarà utilizzata ai fini valutativi. Ovviamente i tempi più bassi sono i migliori. Si effettuano due tentativi *consecutivi*, verrà scelto quello più favorevole al soggetto. La rilevazione viene effettuata in millesimi 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)

Reazione ottica

Percentile	Maschi	Femmine.
100	39,0	27,0
99	39,0	27,0
98	39,0	27,0
97	39,4	28,6
96	39,7	31,0
95	40,1	33,4
94	41,1	35,9
93	42,2	38,6
92	43,1	41,3
91	43,4	44,0
90	43,7	44,6
89	44,3	45,2
88	45,7	45,8
87	47,0	46,4
86	48,1	47,0
85	48,4	47,6
84	48,8	49,6
83	49,2	54,4
82	49,9	59,2
81	50,6	64,0
80	51,6	64,3
79	52,9	64,6
78	54,3	64,9
77	55,8	66,2
76	57,5	68,0
75	59,2	69,8
74	60,9	71,3
73	62,6	72,2
72	64,3	73,1
71	65,4	74,0
70	66,1	75,2
69	66,8	76,4
68	67,2	77,6
67	67,6	78,4
66	67,9	79,0
65	68,2	79,6
64	68,6	80,0
63	68,9	80,0
62	70,0	80,0
61	71,4	80,0
60	72,8	80,3
59	73,6	80,6
58	74,2	80,9
57	74,9	81,2
56	75,9	81,5
55	76,9	81,8
54	77,9	82,1
53	78,0	82,4
52	78,0	82,7
51	78,0	83,0

Percentile	Maschi	Femmine.
50	79,4	83,6
49	80,7	84,2
48	82,0	84,8
47	82,7	85,6
46	83,4	86,5
45	84,2	87,4
44	85,5	88,6
43	86,9	90,4
42	88,0	92,2
41	88,0	94,0
40	88,0	94,6
39	88,0	95,2
38	88,0	95,8
37	88,0	99,2
36	88,2	104,0
35	88,9	108,8
34	89,6	112,3
33	90,4	113,2
32	91,4	114,1
31	92,4	115,0
30	93,0	115,9
29	93,0	116,8
28	93,0	117,7
27	93,6	120,2
26	95,0	123,5
25	96,4	126,8
24	98,1	130,6
23	100,1	135,4
22	102,2	140,2
21	106,2	145,0
20	111,6	154,6
19	117,1	164,2
18	119,4	173,8
17	120,1	178,8
16	120,8	181,5
15	122,0	184,2
14	123,3	186,9
13	124,7	189,6
12	127,9	192,3
11	131,6	195,0
10	135,3	210,0
9	149,4	225,0
8	165,8	240,0
7	182,1	251,8
6	206,8	262,0
5	232,6	272,2
4	258,5	279,0
3	260,0	279,0
2	260,0	279,0
1	260,0	279,0

7. Reazione Acustica

Standardizzazione: Donati – Lai – Marcello – Masia 1994

Capacità motorie dominanti: Capacità coordinative con prevalente coinvolgimento della capacità di reazione a stimoli semplici

Impianto utilizzato: Palestra

Materiale: sistema Optojump

Descrizione:

Il test viene eseguito con l'allievo che si dispone in piedi, con le gambe leggermente divaricate sul piano sagittale. L'arto sistemato posteriormente, scelto liberamente, deve essere posizionato all'interno della pedana ottica, quello anteriore di appoggio, all'esterno. Verrà disegnata sul pavimento una linea che indicherà l'ampiezza del passo da compiere. Tutta la pianta del piede deve essere poggiata al suolo all'inizio ed alla fine del test.

Di fronte all'allievo è situato uno schermo sul quale è in esecuzione il software optojump.

Viene proposto un "Impulso acustico" dopo un tempo di durata casuale; a quell'impulso il candidato deve "reagire" il più velocemente possibile staccando il piede sistemato posteriormente e portandolo rapidamente in avanti poggiandolo al suolo sempre all'interno della pedana, oltre la linea di ampiezza del passo tracciata sul pavimento.

È obbligatorio:

- tenere il busto eretto e le mani poggiate sui fianchi.

Misurazione:

Il test rileva il tempo che trascorre fra l'impulso acustico ed il movimento del soggetto (R1), *rileva inoltre il tempo (R2) dallo stacco al successivo appoggio*. Solo la prima misura (R1) sarà utilizzata ai fini valutativi. Ovviamente i tempi più bassi sono i migliori. Si effettuano due tentativi, verrà scelto quello più favorevole al soggetto. La rilevazione viene effettuata in millesimi 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)

Reazione acustica

Percentile	Maschi	Femmine.
100	23,0	35,0
99	23,0	35,0
98	23,3	35,0
97	28,4	35,6
96	33,5	36,5
95	38,2	37,4
94	40,3	39,3
93	42,3	43,2
92	44,5	47,1
91	47,2	51,0
90	49,9	51,6
89	52,2	52,2
88	52,8	52,8
87	53,5	55,0
86	54,0	58,0
85	54,0	61,0
84	54,0	63,3
83	54,4	64,2
82	55,4	65,1
81	56,4	66,0
80	57,4	66,6
79	58,4	67,2
78	59,5	67,8
77	60,0	68,2
76	60,0	68,5
75	60,0	68,8
74	60,2	69,0
73	60,5	69,0
72	60,9	69,0
71	64,2	69,0
70	69,6	69,6
69	75,1	70,2
68	77,2	70,8
67	77,6	72,0
66	77,9	73,5
65	78,0	75,0
64	78,0	77,3
63	78,0	81,2
62	78,3	85,1
61	78,6	89,0
60	78,9	89,0
59	79,0	89,0
58	79,0	89,0
57	79,0	89,8
56	80,5	91,0
55	82,2	92,2
54	83,9	93,2
53	85,3	93,8
52	86,6	94,4
51	88,0	95,0

Percentile	Maschi	Femmine.
50	89,4	95,3
49	90,7	95,6
48	92,0	95,9
47	92,4	96,0
46	92,7	96,0
45	93,1	96,0
44	94,1	96,7
43	95,2	98,8
42	96,2	100,9
41	97,2	103,0
40	98,2	103,0
39	99,4	103,0
38	101,1	103,0
37	102,8	104,8
36	104,1	107,5
35	104,4	110,2
34	104,8	112,7
33	105,1	114,8
32	105,5	116,9
31	105,8	119,0
30	106,1	122,6
29	106,5	126,2
28	106,8	129,8
27	107,3	136,6
26	108,0	145,0
25	108,7	153,4
24	109,7	159,7
23	111,1	161,8
22	112,4	163,9
21	113,6	166,0
20	114,6	169,0
19	115,6	172,0
18	120,8	175,0
17	128,3	176,2
16	135,8	176,5
15	139,2	176,8
14	140,9	177,8
13	142,6	180,2
12	144,6	182,6
11	146,6	185,0
10	148,6	202,4
9	150,1	219,8
8	151,5	237,2
7	152,8	243,2
6	202,2	243,5
5	258,0	243,8
4	313,7	244,0
3	317,0	244,0
2	317,0	244,0
1	317,0	244,0

8. 100 metri sprint con Remo-ergometro Concept 2

Standardizzazione: C.V.M.A.

Capacità motorie dominanti: Espressione veloce della forza degli arti superiori

Impianto utilizzato: palestra

Materiale: Remoergometro Concept 2

Descrizione:

Il test viene eseguito con l'allievo che si dispone seduto sul "seggolino" del remo-ergometro. Afferra la barra posta di fronte a lui con entrambe le mani e al segnale sonoro dato dal software, inizia a pagaiare al massimo della sua velocità, portando la barra verso il torace. Contemporaneamente, piegando ed estendendo gli arti inferiori in modo coordinato, sposterà avanti e indietro il seggolino che scorre su un apposito carrello.

Misurazione:

Il test rileva il tempo impiegato a percorrere 100 metri virtuali, impostati dal software.

La resistenza esterna regolabile sul vogatore in una scala da 1 a 10 verrà impostata a 6 per le donne e 8 per gli uomini. Verrà effettuata un'unica prova. In caso la barra sfugga o si perda contatto con il seggolino il candidato dovrà sistemarsi nella posizione corretta e riprendere la prova. Il cronometro non verrà fermato.

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)

Concept - secondi

Percentile	Maschi	Femmine.
100	20,00	23,20
99	20,00	23,20
98	20,02	23,20
97	20,36	23,50
96	20,70	23,95
95	21,06	24,40
94	21,57	24,70
93	22,08	24,70
92	22,52	24,70
91	22,62	24,70
90	22,72	24,79
89	22,81	24,88
88	22,84	24,97
87	22,88	25,08
86	22,90	25,20
85	22,90	25,32
84	22,90	25,45
83	22,90	25,60
82	22,90	25,75
81	22,90	25,90
80	22,97	25,93
79	23,14	25,96
78	23,31	25,99
77	23,46	26,02
76	23,60	26,05
75	23,74	26,08
74	23,82	26,19
73	23,85	26,46
72	23,89	26,73
71	23,92	27,00
70	23,95	27,03
69	23,99	27,06
68	24,04	27,09
67	24,11	27,10
66	24,18	27,10
65	24,32	27,10
64	24,49	27,17
63	24,66	27,38
62	24,83	27,59
61	25,00	27,80
60	25,17	27,80
59	25,23	27,80
58	25,26	27,80
57	25,30	27,80
56	25,33	27,80
55	25,36	27,80
54	25,40	27,83
53	25,43	27,92
52	25,47	28,01
51	25,50	28,10

Percentile	Maschi	Femmine.
50	25,57	28,39
49	25,64	28,67
48	25,70	28,96
47	25,74	29,10
46	25,77	29,18
45	25,82	29,25
44	25,95	29,33
43	26,09	29,42
42	26,24	29,51
41	26,44	29,60
40	26,64	29,66
39	26,81	29,72
38	26,84	29,78
37	26,88	30,04
36	26,93	30,40
35	27,03	30,76
34	27,13	31,04
33	27,24	31,16
32	27,34	31,28
31	27,44	31,40
30	27,54	31,55
29	27,64	31,70
28	27,75	31,85
27	27,85	31,94
26	27,95	32,00
25	28,05	32,06
24	28,19	32,12
23	28,36	32,18
22	28,53	32,24
21	28,64	32,30
20	28,71	32,51
19	28,78	32,72
18	28,82	32,93
17	28,86	33,02
16	28,89	33,05
15	28,95	33,08
14	29,02	33,12
13	29,08	33,18
12	29,39	33,24
11	29,76	33,30
10	30,13	34,23
9	30,31	35,16
8	30,45	36,09
7	30,58	36,42
6	30,78	36,45
5	30,98	36,48
4	31,19	36,50
3	31,20	36,50
2	31,20	36,50
1	31,20	36,50