



# CONVITTO NAZIONALE STATALE "VITTORIO EMANUELE II" CAGLIARI

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

LICEO CLASSICO – LICEO CLASSICO EUROPEO – LICEO CLASSICO IN CONVENZIONE CON IL CONSERVATORIO

LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO – LICEO SCIENTIFICO INTERNAZIONALE CON LINGUA CINESE

SEDE CENTRALE SEGRETERIA: VIA PINTUS S.N. LOC. TERRAMAINI 09134 PIRRI (CA) TEL. 070 500675

SEDE STORICA: VIA MANNO, 14 – 09124 CAGLIARI

C.F. CONVITTO 80004010924 – C.F. SCUOLE ANNESSE 92107580927 – Cod. Mecc. CAVC010001

[www.convittocagliari.gov.it](http://www.convittocagliari.gov.it) - [CAVC010001@istruzione.it](mailto:CAVC010001@istruzione.it)



## Test Motori di accesso alla classe prima per l'anno scolastico 2022 – 2023

### Premessa

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

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

Riportiamo le parole chiare e sintetiche del Manuale:

*"Consiste in una valutazione in rilevamenti successivi, ottenendo 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). I grafici che derivano da una diagnosi dello sviluppo ben fatta ed intersecata con gli aspetti motivazionali del soggetto e del tipo di allenamento, danno informazioni molto superiori permettendo di valutare, oltre le capacità di prestazione, l'andamento nel tempo di tali capacità 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 debbono possedere le seguenti caratteristiche: STANDARDIZZAZIONE, VALIDITÀ, OGGETTIVITÀ, ATTENDIBILITÀ, SELETTIVITÀ"*

Per le iscrizioni alla classe prima dell'a.s. 2022-2023, una volta acquisite le domande, verrà stilata una graduatoria degli ammessi determinata dal merito scolastico e 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<sup>a</sup> della scuola sec. di I grado.

**Test attitudinali alla pratica sportiva (incidenza al 30%):** somministrazione di una batteria di test che verrà comunicato agli interessati. La valutazione sarà espressa in decimi.



# CONVITTO NAZIONALE STATALE "VITTORIO EMANUELE II" CAGLIARI

CONVITTO – SEMICONVITTO - SCUOLA PRIMARIA – SCUOLA SEC. I GRADO – SCUOLA SEC. I GRADO AD INDIRIZZO MUSICALE  
 LICEO CLASSICO – LICEO CLASSICO EUROPEO – LICEO CLASSICO IN CONVENZIONE CON IL CONSERVATORIO  
 LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO – LICEO SCIENTIFICO INTERNAZIONALE CON LINGUA CINESE  
 SEDE CENTRALE SEGRETERIA: VIA PINTUS S.N. LOC. TERRAMAINI 09134 PIRRI (CA) TEL. 070 500675  
 SEDE STORICA: VIA MANNO, 14 – 09124 CAGLIARI  
 C.F. CONVITTO 80004010924 – C.F. SCUOLE ANNESSE 92107580927 - COD. MECC. CAVC010001  
[www.convittocagliari.gov.it](http://www.convittocagliari.gov.it) - [CAVC010001@istruzione.it](mailto:CAVC010001@istruzione.it)



## Descrizione Test Motori di accesso alla classe prima per l'anno scolastico 2022 – 2023

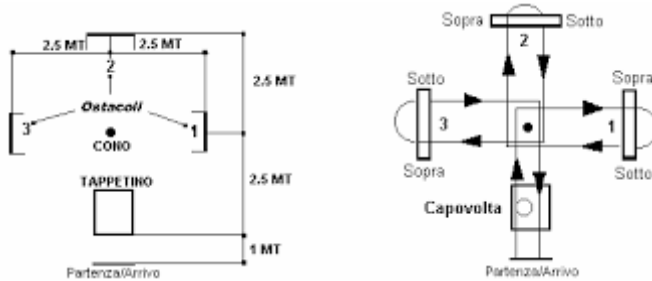
### 1) Percorso di destrezza di Harre

**Standardizzazione:** D. Harre

**Capacità motorie dominanti:** Coordinazione Generale e velocità di spostamento

**Impianto utilizzato:** impianto sportivo Convitto

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



#### Descrizione:

Il soggetto parte in piedi 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 capovolta 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 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:

Voto *	Maschi	Femmine
10	≤ 13,07	≤ 14,870
9	13,43	15,908
8	13,94	16,309
7	14,34	16,876
6	14,7	17,45
5	14,81	17,86
4	15,14	18,591
3	16,15	19,09
2	18	20,48
1	> 18	> 20,48

\* Da tabella percentile



## CONVITTO NAZIONALE STATALE "VITTORIO EMANUELE II" CAGLIARI

CONVITTO – SEMICONVITTO – SCUOLA PRIMARIA – SCUOLA SEC. I GRADO – SCUOLA SEC. I GRADO AD INDIRIZZO MUSICALE  
LICEO CLASSICO – LICEO CLASSICO EUROPEO – LICEO CLASSICO IN CONVENZIONE CON IL CONSERVATORIO  
LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO – LICEO SCIENTIFICO INTERNAZIONALE CON LINGUA CINESE  
SEDE CENTRALE SEGRETERIA: VIA PINTUS S.N. LOC. TERRAMAINI 09134 PIRRI (CA) TEL. 070 500675  
SEDE STORICA: VIA MANNO, 14 – 09124 CAGLIARI  
C.F. CONVITTO 80004010924 – C.F. SCUOLE ANNESSE 92107580927 – Cod. Mecc. CAVC010001  
[www.convittocagliari.gov.it](http://www.convittocagliari.gov.it) - [CAVC010001@istruzione.it](mailto:CAVC010001@istruzione.it)



### 2) Mobilità del rachide

**Standardizzazione:** Ricerca Coni-Cas

**Capacità motorie dominanti:** Mobilità articolare

**Impianto utilizzato:** impianto sportivo Convitto

**Materiale:** Banchetto con taratura in centimetri negativa e positiva

#### **Descrizione:**

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

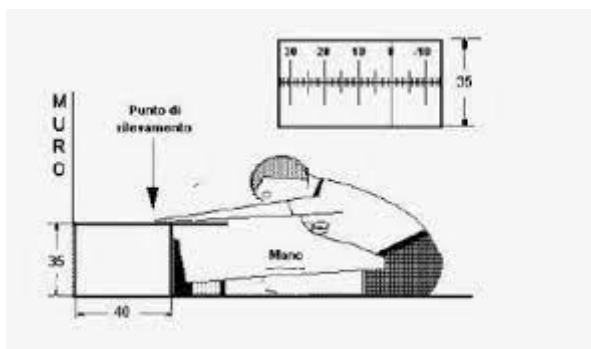
Esegue alcuni molleggi di stiramento della muscolatura delle gambe dopodiché porta le braccia in alto.

Al via si flette lentamente in avanti portando le mani a contatto con il piano graduato del banchetto il più lontano possibile 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:

Voto *	Maschi	Femmine
10	≥ 13	≥ 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



## CONVITTO NAZIONALE STATALE "VITTORIO EMANUELE II" CAGLIARI

CONVITTO – SEMICONVITTO – SCUOLA PRIMARIA – SCUOLA SEC. I GRADO – SCUOLA SEC. I GRADO AD INDIRIZZO MUSICALE  
LICEO CLASSICO – LICEO CLASSICO EUROPEO – LICEO CLASSICO IN CONVENZIONE CON IL CONSERVATORIO  
LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO – LICEO SCIENTIFICO INTERNAZIONALE CON LINGUA CINESE  
SEDE CENTRALE SEGRETERIA: VIA PINTUS S.N. LOC. TERRAMAINI 09134 PIRRI (CA) TEL. 070 500675  
SEDE STORICA: VIA MANNO, 14 – 09124 CAGLIARI  
C.F. CONVITTO 80004010924 – C.F. SCUOLE ANNESSE 92107580927 – COD. MECC. CAVC010001  
[www.convittocagliari.gov.it](http://www.convittocagliari.gov.it) - [CAVC010001@istruzione.it](mailto:CAVC010001@istruzione.it)



### 3) Equilibrio monopodalico alternato su tavoletta basculante ad un grado di libertà

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

**Capacità motorie dominanti:** Equilibrio statico

**Impianto utilizzato:** impianto sportivo Convitto

**Materiale:** Sistema Autobalance



#### Descrizione:

Preso di contatto con l'attrezzo, l'allievo sale sulla pedana ancora bloccata, in appoggio bipodalico e con assistenza preventiva. La pedana, una volta tolto il sistema di blocco, oscilla sul piano sagittale (in senso antero-posteriore). Il soggetto cerca di mantenersi in equilibrio, ovvero di mantenere la pedana in posizione orizzontale. Successivamente (dopo circa 5 secondi) viene invitato dall'operatore a passare ad un appoggio monopodalico scegliendo il piede preferito. Dopo 10 secondi verrà invitato, senza soluzione di continuità e senza ausilio esterno, 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 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:

Voto *	Maschi	Femmine
10	≤ 2,8	≤ 2,84
9	3,44	3,55
8	3,78	3,72
7	3,96	4,48
6	4,49	4,69
5	4,86	4,85
4	5,06	5,65
3	6,01	6,45
2	7,33	6,92
1	> 7,33	> 6,92

\* Da tabella percentile



# CONVITTO NAZIONALE STATALE "VITTORIO EMANUELE II" CAGLIARI

CONVITTO – SEMICONVITTO – SCUOLA PRIMARIA – SCUOLA SEC. I GRADO – SCUOLA SEC. I GRADO AD INDIRIZZO MUSICALE  
LICEO CLASSICO – LICEO CLASSICO EUROPEO – LICEO CLASSICO IN CONVENZIONE CON IL CONSERVATORIO  
LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO – LICEO SCIENTIFICO INTERNAZIONALE CON LINGUA CINESE  
SEDE CENTRALE SEGRETERIA: VIA PINTUS S.N. LOC. TERRAMAINI 09134 PIRRI (CA) TEL. 070 500675  
SEDE STORICA: VIA MANNO, 14 – 09124 CAGLIARI  
C.F. CONVITTO 80004010924 – C.F. SCUOLE ANNESSE 92107580927 – Cod. Mecc. CAVC010001  
[www.convittocagliari.gov.it](http://www.convittocagliari.gov.it) - [CAVC010001@istruzione.it](mailto:CAVC010001@istruzione.it)



## 4) CMJ (salto con contromovimento)

**Standardizzazione:** C. Bosco

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

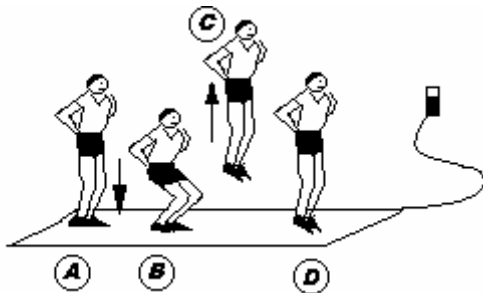
**Impianto utilizzato:** laboratorio di valutazione motoria

**Impianto utilizzato:** impianto sportivo Convitto

**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 di 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 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:

Voto *	Maschi	Femmine
10	≥ 38,82	≥ 33,27
9	34,64	30,68
8	31,90	29,70
7	30,16	27,98
6	28,80	26,00
5	27,72	24,92
4	27,16	21,81
3	24,66	20,76
2	23,06	20,04
1	< 23,06	< 20,04

\* Da tabella percentile



## CONVITTO NAZIONALE STATALE "VITTORIO EMANUELE II" CAGLIARI

CONVITTO – SEMICONVITTO - SCUOLA PRIMARIA – SCUOLA SEC. I GRADO – SCUOLA SEC. I GRADO AD INDIRIZZO MUSICALE  
LICEO CLASSICO – LICEO CLASSICO EUROPEO – LICEO CLASSICO IN CONVENZIONE CON IL CONSERVATORIO  
LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO – LICEO SCIENTIFICO INTERNAZIONALE CON LINGUA CINESE  
SEDE CENTRALE SEGRETERIA: VIA PINTUS S.N. LOC. TERRAMAINI 09134 PIRRI (CA) TEL. 070 500675  
SEDE STORICA: VIA MANNO, 14 – 09124 CAGLIARI  
C.F. CONVITTO 80004010924 – C.F. SCUOLE ANNESSE 92107580927 - COD. MECC. CAVC010001  
[www.convittocagliari.gov.it](http://www.convittocagliari.gov.it) - [CAVC010001@istruzione.it](mailto:CAVC010001@istruzione.it)



### 5) 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:** impianto sportivo Convitto

**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 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:

Voto *	Maschi	Femmine
10	≥ 44,48	≥ 38,96
9	40,68	34,94
8	37,92	33,24
7	37,32	32,42
6	34,70	32,05
5	33,38	30,36
4	32,82	28,21
3	31,02	26,44
2	26,46	22,66
1	< 26,46	< 22,66

\* Da tabella percentile



# CONVITTO NAZIONALE STATALE "VITTORIO EMANUELE II" CAGLIARI

CONVITTO – SEMICONVITTO – SCUOLA PRIMARIA – SCUOLA SEC. I GRADO – SCUOLA SEC. I GRADO AD INDIRIZZO MUSICALE  
LICEO CLASSICO – LICEO CLASSICO EUROPEO – LICEO CLASSICO IN CONVENZIONE CON IL CONSERVATORIO  
LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO – LICEO SCIENTIFICO INTERNAZIONALE CON LINGUA CINESE  
SEDE CENTRALE SEGRETERIA: VIA PINTUS S.N. LOC. TERRAMAINI 09134 PIRRI (CA) TEL. 070 500675  
SEDE STORICA: VIA MANNO, 14 – 09124 CAGLIARI  
C.F. CONVITTO 80004010924 – C.F. SCUOLE ANNESSE 92107580927 – Cod. Mecc. CAVC010001  
[www.convittocagliari.gov.it](http://www.convittocagliari.gov.it) - [CAVC010001@istruzione.it](mailto:CAVC010001@istruzione.it)



## 6) 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 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:

Voto *	Maschi	Femmine
10	≥ 1,33	≥ 1,32
9	1,29	1,29
8	1,25	1,25
7	1,23	1,20
6	1,21	1,18
5	1,18	1,17
4	1,15	1,16
3	1,12	1,12
2	1,07	1,06
1	< 1,07	< 1,06

\* Da tabella percentile

## 7) LANCIO AVANTI CON PALLA MEDICA

**Denominazione:** PALLA AV 2 KG

**Standardizzazione:** RICERCA CONI-CAS

**Capacità motoria dominante:** Forza rapida

**Impianto consigliato:** Qualsiasi ambiente

**Materiale:**

- Palla zavorrata 2 kg
- Doppio decametro
- Picchetto
- Linee a pavimento

### Descrizione:

Il soggetto, fermo fronte alla direzione di lancio e con entrambi i piedi a terra, effettua un lancio della palla da sopra la testa.

E' consentito spostare i piedi dopo il lancio.

Non deve essere consentito spostare i piedi prima del lancio.

### Misurazione:

Viene rilevata la misura dalla linea di lancio al punto più vicino di caduta della palla.

Vengono effettuate 3 prove con la registrazione della migliore.

### Osservazioni:

Eseguire con esercitazione individuale o a coppie diversi lanci di prova.



## CONVITTO NAZIONALE STATALE "VITTORIO EMANUELE II" CAGLIARI

CONVITTO – SEMICONVITTO - SCUOLA PRIMARIA – SCUOLA SEC. I GRADO – SCUOLA SEC. I GRADO AD INDIRIZZO MUSICALE  
LICEO CLASSICO – LICEO CLASSICO EUROPEO – LICEO CLASSICO IN CONVENZIONE CON IL CONSERVATORIO  
LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO – LICEO SCIENTIFICO INTERNAZIONALE CON LINGUA CINESE  
SEDE CENTRALE SEGRETERIA: VIA PINTUS S.N. LOC. TERRAMAINI 09134 PIRRI (CA) TEL. 070 500675  
SEDE STORICA: VIA MANNO, 14 – 09124 CAGLIARI  
C.F. CONVITTO 80004010924 – C.F. SCUOLE ANNESSE 92107580927 - COD. MECC. CAVC010001  
[www.convittocagliari.gov.it](http://www.convittocagliari.gov.it) - [CAVC010001@istruzione.it](mailto:CAVC010001@istruzione.it)



Le tabelle valutative aggiornate sono le seguenti:

Voto *	Maschi	Femmine
10	≥ 8,56	≥ 5,93
9	6,70	4,86
8	5,92	4,41
7	5,35	4,08
6	4,87	3,81
5	4,42	3,55
4	3,97	3,28
3	3,49	3,01
2	2,92	2,68
1	< 2,14	< 2,23

\* Da tabella percentile