



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



CONVITTO NAZIONALE - "V.EMANUELE"-CAGLIARI
Prot. 0034150 del 12/12/2025
V-2 (Uscita)



Protocolli Test motori per l'accesso alla classe prima del Liceo Scientifico Sportivo a.s. 2026-27



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 2026/2027

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. 2026-2027, 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.**

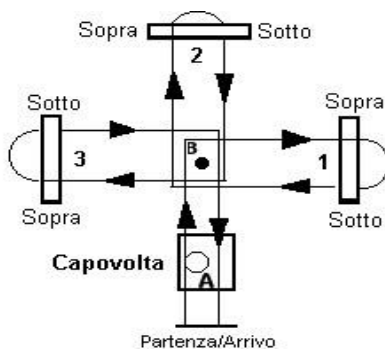
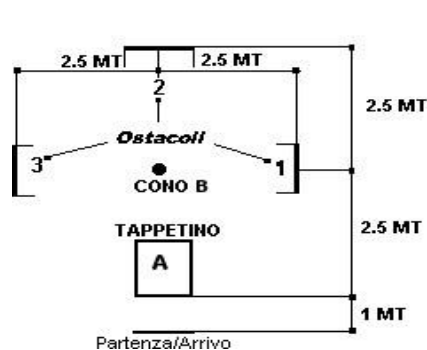
1. PERCORSO DI DESTREZZA DI HARRE

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 eccesso, al percentile più vicino.

N.B. In caso di prova nulla verrà assegnato al candidato il valore più basso (1) presente nella tabella percentile.

HARRE

Percentile	Maschi	Femmine
100	< 11,53	< 12,58
99	11,53	12,58
98	11,66	12,62
97	11,98	12,66
96	12,32	12,70
95	12,53	12,74
94	12,60	12,78
93	12,63	12,82
92	12,69	12,86
91	12,70	12,93
90	12,74	13,17
89	12,78	13,40
88	12,81	13,45
87	12,82	13,46
86	12,86	13,47
85	12,91	13,47
84	13,01	13,48
83	13,08	13,49
82	13,10	13,50
81	13,11	13,52
80	13,12	13,53
79	13,14	13,54
78	13,17	13,56
77	13,25	13,67
76	13,25	13,81
75	13,25	13,92
74	13,31	14,00
73	13,34	14,11
72	13,35	14,25
71	13,35	14,38
70	13,37	14,42
69	13,37	14,47
68	13,40	14,52
67	13,40	14,57
66	13,44	14,63
65	13,50	14,68
64	13,54	14,73
63	13,57	14,77
62	13,62	14,84
61	13,69	15,01
60	13,72	15,18
59	13,74	15,21
58	13,75	15,24
57	13,75	15,34
56	13,82	15,45
55	13,99	15,60
54	14,02	15,78
53	14,06	15,91
52	14,08	15,92
51	14,18	15,94

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

2. MOBILITÀ DEL RACHIDE

Standardizzazione: Ricerca Coni-Cas

Capacità motorie dominanti: Mobilità articolare

Impianto utilizzato: Palestra coperta Convitto

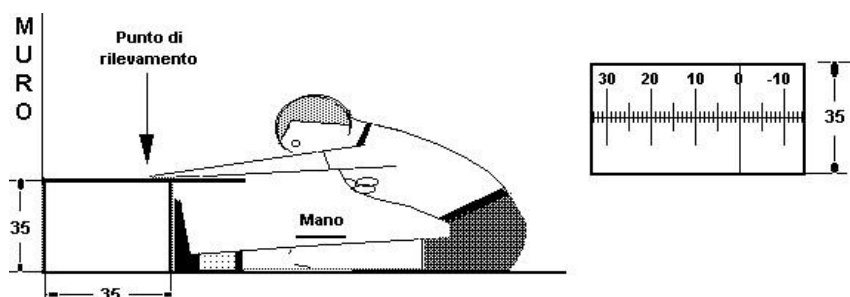
Materiale: Sistema Autoflex (banchetto con taratura in centimetri negativa e positiva e rilevazione automatizzata)

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. Si rileva la misura effettuata tramite asse centimetrata posta sul banchetto.



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 prova viene effettuata senza scarpe. Si effettuano due prove e si registra la migliore delle due.

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 eccesso, al percentile più vicino.

N.B. In caso di prova nulla verrà assegnato al candidato il valore più basso (1) presente nella tabella percentile.

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 e si registra 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 eccesso, al percentile più vicino.

N.B. In caso di prova nulla verrà assegnato al candidato il valore più basso (1) presente nella tabella percentile.

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 e si registra 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 eccesso, al percentile più vicino.

N.B. In caso di prova nulla verrà assegnato al candidato il valore più basso (1) presente nella tabella percentile.

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. 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. Ovviamente i tempi più bassi sono i migliori. Si effettuano due tentativi, verrà registrato quello più favorevole al soggetto. La rilevazione viene effettuata in secondi, decimi – centesimi - millesimi di secondo.

Valutazione:

Tramite scala percentile si trasforma in decimi (ad esempio il 94 percentile equivale ad un voto in decimi di 9,4).

N.B. In caso di prova nulla verrà assegnato al candidato il valore più basso (1) presente nella tabella percentile.

Reazione ottica

Percentile	Maschi	Femmine.
100	0,356	0,344
99	0,380	0,362
98	0,388	0,364
97	0,393	0,367
96	0,393	0,367
95	0,395	0,367
94	0,395	0,367
93	0,396	0,367
92	0,397	0,368
91	0,398	0,370
90	0,401	0,372
89	0,401	0,384
88	0,403	0,399
87	0,403	0,405
86	0,404	0,408
85	0,404	0,411
84	0,408	0,414
83	0,416	0,418
82	0,418	0,422
81	0,421	0,425
80	0,425	0,429
79	0,429	0,430
78	0,433	0,431
77	0,438	0,431
76	0,439	0,431
75	0,439	0,431
74	0,441	0,432
73	0,450	0,434
72	0,454	0,438
71	0,466	0,440
70	0,469	0,441
69	0,470	0,443
68	0,475	0,445
67	0,476	0,447
66	0,476	0,450
65	0,477	0,452
64	0,477	0,454
63	0,479	0,455
62	0,482	0,456
61	0,485	0,457
60	0,487	0,458
59	0,489	0,458
58	0,492	0,459
57	0,493	0,460
56	0,495	0,467
55	0,495	0,475
54	0,495	0,479
53	0,496	0,484
52	0,497	0,492
51	0,498	0,499

Percentile	Maschi	Femmine.
50	0,502	0,499
49	0,506	0,499
48	0,508	0,502
47	0,509	0,506
46	0,511	0,507
45	0,514	0,509
44	0,514	0,510
43	0,514	0,511
42	0,515	0,514
41	0,515	0,517
40	0,517	0,519
39	0,524	0,520
38	0,528	0,523
37	0,534	0,526
36	0,540	0,528
35	0,541	0,530
34	0,542	0,533
33	0,543	0,535
32	0,543	0,537
31	0,545	0,539
30	0,552	0,543
29	0,552	0,548
28	0,552	0,551
27	0,553	0,554
26	0,557	0,555
25	0,558	0,555
24	0,559	0,555
23	0,561	0,556
22	0,564	0,560
21	0,567	0,567
20	0,568	0,572
19	0,569	0,573
18	0,570	0,574
17	0,574	0,575
16	0,582	0,576
15	0,589	0,577
14	0,590	0,577
13	0,590	0,578
12	0,592	0,579
11	0,597	0,585
10	0,600	0,590
9	0,603	0,600
8	0,605	0,619
7	0,609	0,635
6	0,622	0,635
5	0,637	0,635
4	0,639	0,638
3	0,647	0,641
2	0,658	0,661
1	0,663	0,682

6. 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. Ovviamente i tempi più bassi sono i migliori. Si effettuano due tentativi, verrà registrato quello più favorevole al soggetto. La rilevazione viene effettuata in secondi, decimi – centesimi - millesimi di secondo.

Valutazione:

Tramite scala percentile si trasforma in decimi (ad esempio il 72 percentile equivale ad un voto in decimi di 7,2).

N.B. In caso di prova nulla verrà assegnato al candidato il valore più basso (1) presente nella tabella percentile.

Reazione acustica

Percentile	Maschi	Femmine.
100	0,499	0,525
99	0,516	0,527
98	0,529	0,528
97	0,533	0,529
96	0,533	0,529
95	0,540	0,536
94	0,544	0,543
93	0,545	0,549
92	0,548	0,554
91	0,554	0,560
90	0,561	0,566
89	0,566	0,574
88	0,576	0,583
87	0,586	0,586
86	0,588	0,587
85	0,590	0,589
84	0,592	0,591
83	0,599	0,594
82	0,603	0,598
81	0,605	0,600
80	0,609	0,601
79	0,614	0,604
78	0,616	0,608
77	0,620	0,610
76	0,625	0,611
75	0,627	0,612
74	0,629	0,614
73	0,631	0,616
72	0,635	0,617
71	0,636	0,619
70	0,642	0,621
69	0,647	0,622
68	0,648	0,623
67	0,649	0,627
66	0,653	0,635
65	0,656	0,641
64	0,660	0,643
63	0,666	0,646
62	0,667	0,655
61	0,682	0,655
60	0,694	0,656
59	0,716	0,657
58	0,722	0,660
57	0,732	0,663
56	0,766	0,663
55	0,795	0,663
54	0,803	0,664
53	0,806	0,665
52	0,819	0,666
51	0,828	0,666

Percentile	Maschi	Femmine.
50	0,842	0,669
49	0,852	0,672
48	0,853	0,674
47	0,854	0,677
46	0,854	0,685
45	0,856	0,694
44	0,858	0,695
43	0,859	0,696
42	0,860	0,696
41	0,861	0,697
40	0,863	0,700
39	0,865	0,704
38	0,871	0,706
37	0,875	0,707
36	0,881	0,717
35	0,886	0,731
34	0,887	0,741
33	0,889	0,749
32	0,892	0,758
31	0,897	0,768
30	0,898	0,787
29	0,902	0,812
28	0,902	0,824
27	0,914	0,828
26	0,920	0,833
25	0,922	0,838
24	0,925	0,855
23	0,928	0,885
22	0,929	0,903
21	0,930	0,907
20	0,938	0,911
19	0,950	0,913
18	0,956	0,917
17	0,958	0,922
16	0,959	0,929
15	0,961	0,936
14	0,964	0,943
13	0,971	0,946
12	0,985	0,949
11	0,989	0,951
10	0,995	0,953
9	1,008	0,955
8	1,009	0,958
7	1,011	0,962
6	1,014	0,982
5	1,022	1,000
4	1,036	1,005
3	1,120	1,011
2	1,441	1,057
1	1,470	1,103

7. 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 seggiolino 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. Verranno effettuate due prove e si registrerà il risultato più favorevole al candidato. La rilevazione viene effettuata in secondi, decimi – centesimi di secondo.

In caso la barra sfugga o si perda contatto con il seggiolino il candidato dovrà sistemarsi nella posizione corretta e riprendere la prova. Il cronometro non verrà fermato.

Valutazione:

Tramite scala percentile si trasforma in decimi (ad esempio il 54 percentile equivale ad un voto in decimi di 5,4).

N.B. In caso di prova nulla verrà assegnato al candidato il valore più basso (1) presente nella tabella percentile.

Concept - secondi

Percentile	Maschi	Femmine.
100	19,1	21,8
99	19,3	21,8
98	19,9	22,1
97	20,0	22,5
96	20,0	22,5
95	20,2	22,7
94	20,2	22,9
93	20,3	23,0
92	20,3	23,1
91	20,5	23,1
90	20,9	23,2
89	21,0	23,2
88	21,1	23,2
87	21,4	23,6
86	21,4	24,2
85	21,4	24,3
84	21,5	24,4
83	21,6	24,4
82	21,7	24,4
81	21,8	24,4
80	21,9	24,5
79	22,0	24,6
78	22,0	24,7
77	22,1	24,7
76	22,2	24,7
75	22,2	24,8
74	22,2	24,9
73	22,3	25,0
72	22,5	25,1
71	22,5	25,2
70	22,6	25,3
69	22,7	25,5
68	22,8	25,6
67	22,8	25,7
66	22,9	25,8
65	22,9	25,8
64	22,9	25,9
63	22,9	25,9
62	22,9	26,0
61	23,1	26,0
60	23,3	26,1
59	23,5	26,1
58	23,6	26,3
57	23,8	26,5
56	23,9	26,5
55	23,9	26,5
54	24,0	26,6
53	24,0	26,6
52	24,1	26,8
51	24,1	26,9

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