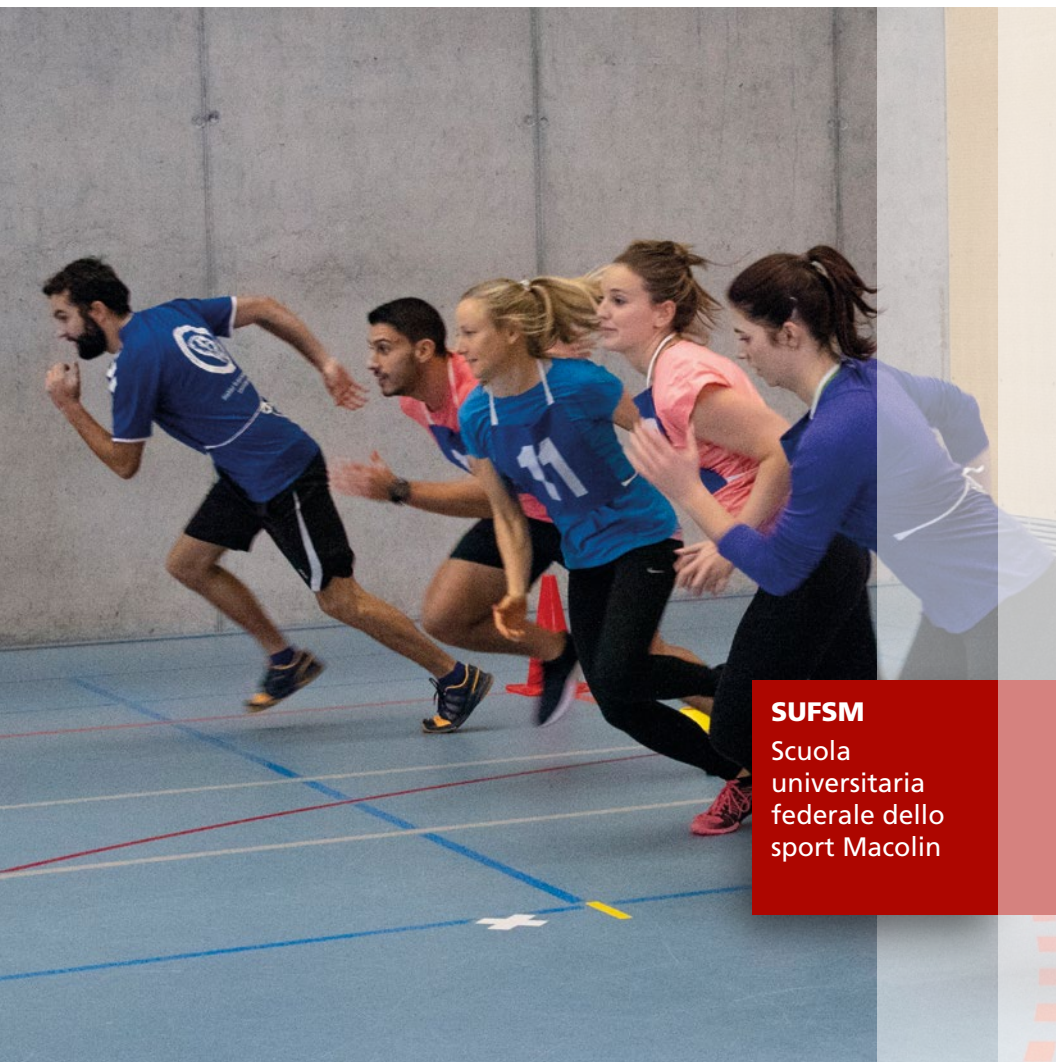


Direttive tecniche per il Test di fitness dell'esercito (TFE) al reclutamento



SUFSM

Scuola
universitaria
federale dello
sport Macolin



Indice

Informazioni generali	2
1 Informazione	2
1.1 Organizzazione	2
1.2 Svolgimento del test	3
Direttive per lo svolgimento delle prove	5
2.1 Postazione 1: Salto in lungo da fermo	5
2.2 Postazione 2: Lancio del pallone medicinale	8
2.3 Postazione 3: Equilibrio su una gamba	11
2.4 Postazione 4: Test globale della forza del tronco	14
2.5 Postazione 5a: Corsa progressiva di resistenza (pista circolare)	18
2.6 Postazione 5b: Corsa progressiva di resistenza (a pendolo 20 m)	21
Tabella per l'assegnazione dei punti per ogni disciplina durante il reclutamento	24
Elenco del materiale	26

Informazioni generali

1 Informazione

La capacità di prestazione fisica degli uomini soggetti all'obbligo di leva e delle donne (reclutamento volontario) viene esaminata in occasione del reclutamento tramite le cinque discipline del test di fitness dell'esercito (TFE5).

- Disciplina 1: salto in lungo da fermo
- Disciplina 2: lancio del pallone medicinale
- Disciplina 3: equilibrio su una gamba
- Disciplina 4: test globale della forza del tronco
- Disciplina 5: corsa progressiva di resistenza

Per la valutazione dei requisiti fisici per ogni incorporazione militare, sia per le donne che per gli uomini si applica la tabella dei valori per il reclutamento (cfr. pagina 24). Per ottenere la distinzione di sport militare (DSM) gli uomini devono raggiungere un punteggio complessivo di 80 punti e le donne di 55 punti; inoltre devono svolgere tutte le discipline sportive.

1.1 Organizzazione

Ad ogni postazione sono espone le direttive per lo svolgimento delle prove della relativa disciplina. **Durante tutta la prova, i/le partecipanti devono indossare scarpe da ginnastica e pettorale.**

Nei tempi di attesa fra una prova e l'altra non è possibile esercitarsi.

Per lo svolgimento del TFE devono essere presenti almeno 4 esperti/e di sport (responsabili del test) e 2 aiutanti. I gruppi non possono superare i/le 30 partecipanti.

La presenza di altri/e aiutanti durante il reclutamento o il servizio di truppa facilita il controllo/la raccolta di risultati e rende più rapido lo svolgimento del test.

1.2 Svolgimento del test

Dopo la distribuzione dei pettorali i/e partecipanti vengono informati/e sulla procedura del TFE. Conclusa la fase di riscaldamento, si procede al test nelle postazioni in palestra seguito dal test della resistenza, in palestra o all'aperto. **Lo svolgimento del TFE dura in linea di principio 90 minuti.**

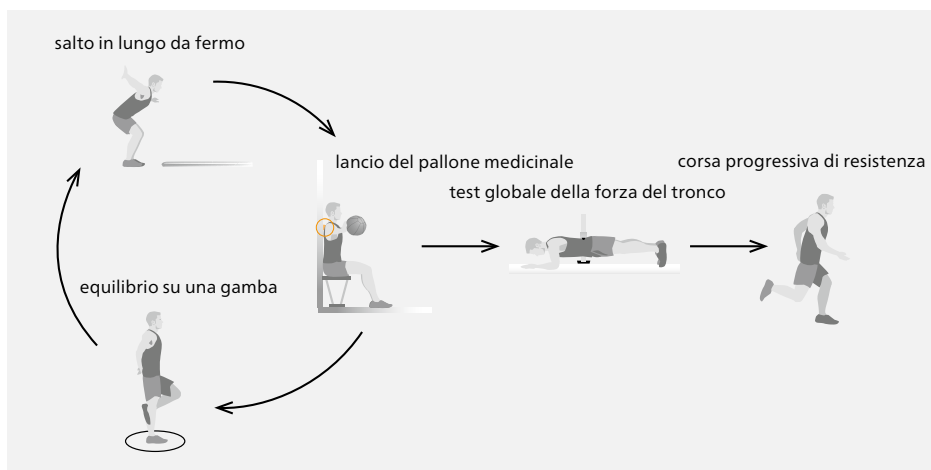
1.2.1 Riscaldamento

Prima del test si fa un riscaldamento (guidato) che dura dai 10 ai 15 minuti, di cui circa 10 minuti destinati all'attivazione del sistema cardiovascolare e circa 5 minuti alla mobilizzazione delle articolazioni/alla ginnastica funzionale.

1.2.2 Attività a stazioni in palestra

Nella palestra sono installate 4 postazioni:

- Postazione 1: salto in lungo da fermo
- Postazione 2: lancio del pallone medicinale
- Postazione 3: equilibrio su una gamba
- Postazione 4: test globale della forza del tronco



Prima si lavora in gruppi alternandosi alle postazioni 1-3 (max. 10 partecipanti per gruppo) e poi tutti insieme si esegue la prova della postazione 4.

A ogni postazione è presente un/una responsabile del test che spiega le regole e istruisce i/le partecipanti sulla corretta esecuzione dell'esercizio. Quando tutti/e i/le partecipanti del gruppo hanno terminato le prove si spostano alla postazione successiva secondo l'ordine prestabilito. Se la nuova postazione è ancora occupata, il gruppo attende nello spazio che divide le due postazioni (consigliata una panchina per l'attesa). I/Le responsabili restano sempre alla stessa postazione. Una volta terminati gli esercizi alle postazioni 1-3, ciascun gruppo si reca con il/la rispettivo/a responsabile alla postazione 4 ed effettua il test globale della forza del tronco. Durante il lavoro alle postazioni (1-3) i/le responsabili del test possono occuparsi dell'organizzazione generale (modalità di cambio) o dell'assistenza a una postazione. I risultati del test globale della forza del tronco sono registrati da tutti/e i/le responsabili del test.

1.2.3 Test della resistenza

Dopo che tutti/e i/le partecipanti hanno terminato le prove delle postazioni in palestra viene effettuato il test della resistenza sotto forma di corsa progressiva di resistenza.

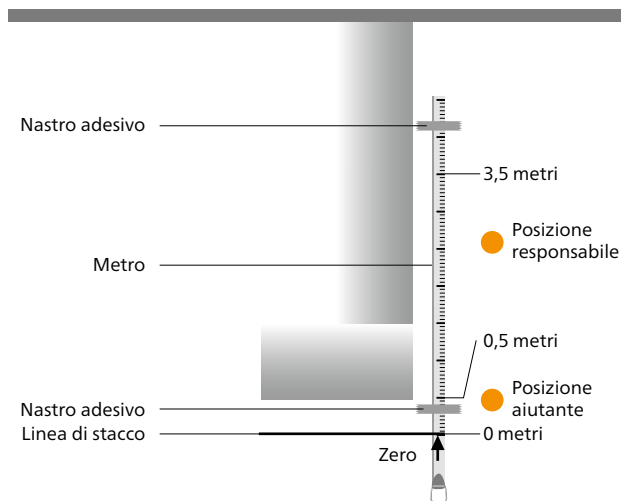
Per lo svolgimento della corsa progressiva di resistenza sono possibili due varianti. Il test della resistenza consiste essenzialmente nella corsa progressiva di resistenza effettuata su una pista all'aperto (postazione 5a). Nel caso di condizioni che potrebbero compromettere la salute dei/delle partecipanti (ad es. temporale, caldo o freddo eccessivi), se il risultato della prova rischia di essere pregiudicato da fattori ambientali (ad es. ghiaccio, tempesta di neve) o se non si dispone della necessaria infrastruttura, la corsa progressiva di resistenza può essere svolta come corsa a pendolo sui 20 metri in palestra (postazione 5b).

Direttive per lo svolgimento delle prove

2.1 Postazione 1: Salto in lungo da fermo

2.1.1 Impianto

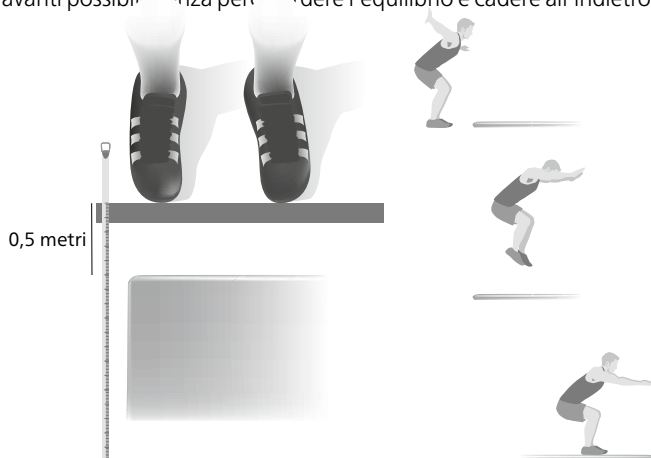
Sul pavimento della palestra viene segnata una linea di stacco e un metro della lunghezza di 3,5 metri viene incollato perpendicolarmente a quest'ultima mediante del nastro adesivo. Lo zero del nastro corrisponde al bordo anteriore della linea di stacco (bordo rivolto verso chi salta). Al lato del nastro si dispongono nella zona di atterraggio tre tappetini (a partire da 0,5 m per evitare ogni intralcio). Per evitare che zone di giunzione nella zona d'atterraggio prevista il primo tappetino è sistemato nel senso della larghezza, gli altri due nel senso della lunghezza. Per evitare che i tappetini scivolino, il terzo viene messo a contatto con la parete.



2.1.2 Esecuzione

Da fermi il/la partecipante deve saltare con entrambe le gambe contemporaneamente: sono permessi molleggiamenti sulle gambe, ma non saltelli sul posto. I piedi sono davanti alla linea di stacco e prima del salto devono rimanere costantemente a contatto con il suolo. Se i piedi toccano la linea di stacco il salto è nullo. Il/La partecipante deve saltare sulla corsia di tappetini (la tabella di valutazione corrisponde a questa variante). Un salto al lato dei tappetini è vietato anche in considerazione degli aspetti di sicurezza. Il/La partecipante non deve mantenere la posizione di atterraggio, ma dopo il salto deve lasciare la postazione camminando in avanti.

Consiglio: prima di saltare il/la partecipante dovrebbe flettere leggermente le ginocchia, mettere il corpo in pretensione, assumere una posizione leggermente inclinata in avanti e poi effettuare una vigorosa spinta con le gambe. La distensione delle braccia in avanti (oscillazione) contribuisce alla riuscita. Durante il salto le gambe sono flesse e nell'atterraggio vengono posizionate il più avanti possibile senza però perdere l'equilibrio e cadere all'indietro.



2.1.3 Tentativi

I/Le partecipanti dispongono di tre tentativi (conta il migliore). È necessario almeno un tentativo valido.

I tre tentativi possono essere eseguiti senza pausa, oppure tutti/e i/le partecipanti a turno fanno il primo, poi il secondo e infine il terzo tentativo (le pause tra i salti possono influenzare i risultati, ma poiché le divergenze sono minime si rinuncia a delle valutazioni differenziate).

2.1.4 Misurazione

Per la valutazione del salto viene misurata al centimetro (arrotondato secondo le regole matematiche), la distanza tra il bordo anteriore della linea di stacco e il punto d'impatto più arretrato del corpo al suolo (normalmente si tratta dei talloni).

2.1.5 Controllo

Il/La responsabile del test si posiziona presso la zona d'atterraggio prevista e controlla l'esecuzione corretta del salto, verificando in particolare che prima del salto non si siano fatti saltelli o si sia superata la linea di stacco. Subito dopo l'atterraggio segna con una bacchetta il punto di atterraggio per misurare la lunghezza del salto. Il risultato viene registrato subito elettronicamente o annotato nel formulario e poi valutato in forma elettronica.

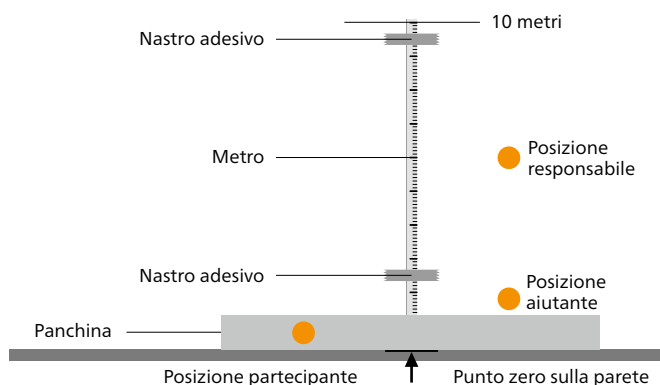
2.1.6 Materiale

Metro a nastro, nastro adesivo, 3 tappetini (7 cm), bacchetta, formulario di registrazione dei dati con materiale per scrivere oppure apparecchio per la registrazione elettronica dei dati.

2.2 Postazione 2: Lancio del pallone medicinale

2.2.1 Impianto

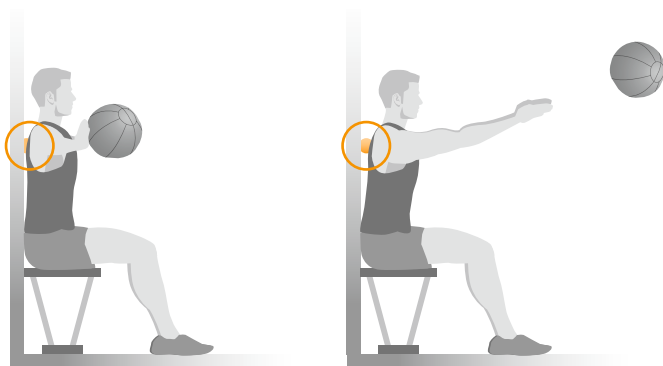
Una panchina è sistemata a contatto con la parete. L'altezza della panchina senza carico è di 37-38 cm; con una persona seduta al centro della panchina l'altezza arriva a 35-36 cm. Fissare con nastro adesivo un metro a nastro di 10 m sul pavimento perpendicolarmente rispetto alla parete. **Il punto 0 corrisponde alla parete.**



2.2.2 Esecuzione

Il/La partecipante è seduto/a sulla panchina con glutei e dorso che toccano la parete. Fra le scapole è posta una pallina di gomma-piuma o soft-tennis, che deve essere schiacciata contro la parete. **Il pallone medicinale (2 kg, ø 28 cm) è tenuto con entrambe le mani contro il petto e va lanciato da questa posizione.** Il lancio del pallone medicinale non è valido se durante l'esecuzione del movimento i glutei perdono il contatto con la panchina, se il dorso si stacca dalla parete (controllare se la pallina si sposta o cade) o se il lancio non è effettuato con entrambe le mani.

Consiglio: il/la partecipante deve spingersi con la forza delle gambe contro la parete per mantenere il dorso contro il muro al momento del lancio. Il pallone va tenuto fermamente e deve essere lanciato con un'angolazione di circa 45 gradi. Prima del lancio il/la partecipante dovrebbe raggiungere una certa tensione del tronco per poter poi eseguire il lancio finale in modo per quanto possibile esplosivo.



2.2.3 Tentativi

I/Le partecipanti dispongono di tre tentativi (conta il migliore). È necessario almeno un tentativo valido.

I tre tentativi possono essere eseguiti senza pausa, oppure tutti i/le partecipanti a turno fanno il primo, poi il secondo e infine il terzo tentativo (le pause tra i lanci possono influenzare i risultati, ma poiché le divergenze sono minime si rinuncia a delle valutazioni differenziate).

2.2.4 Misurazione

Viene misurata al centimetro (arrotondato secondo le regole matematiche), la distanza dalla parete al punto d'impatto del pallone al suolo (centro del pallone).

2.2.5 Controllo

Un/Una responsabile del test si mette vicino al punto d'atterraggio previsto. Controlla che il lancio sia eseguito correttamente: i glutei devono restare sulla panchina, la schiena a contatto con la parete (la pallina di gommapiuma/soft-tennis non si sposta o cade) e il lancio è effettuato contemporaneamente con entrambe le braccia. Il punto d'atterraggio (centro del pallone) è segnalato immediatamente con la bacchetta per verificare la lunghezza del lancio. Il risultato viene registrato subito elettronicamente o annotato nel formulario e poi valutato in forma elettronica. Gli/Le aiutanti possono assistere nel controllo dell'esecuzione corretta dell'esercizio e/o essere impiegati per registrare i risultati.

2.2.6 Materiale

Panchina, metro a nastro, nastro adesivo, 2-3 palloni medicinali **(2 kg, ø 28 cm)**, pallina di gommapiuma (soft-tennis), bacchetta, formulario di registrazione dei dati (con materiale di scrittura) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

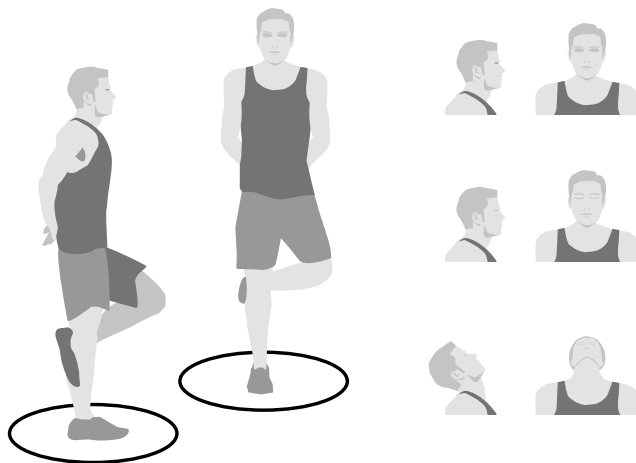
2.3 Postazione 3: Equilibrio su una gamba

2.3.1 Impianto

Pavimento piano con un cerchio da ginnastica di 70 cm di diametro.

2.3.2 Esecuzione

Il/La partecipante posiziona il piede sinistro al centro del cerchio e appoggia quello destro nell'incavo del ginocchio della gamba sinistra. Il tronco è eretto, la gamba d'appoggio tesa, le mani giunte dietro la schiena. Questa posizione viene assunta al comando di partenza «Pronti, via!» con cui ha inizio il cronometraggio. Dopo 10 secondi segue il comando «chiudere gli occhi» e dopo altri 10 secondi, l'ulteriore comando **«a occhi chiusi, portare la testa all'indietro.»** Al comando il/le partecipanti eseguono quanto loro richiesto. **Dopo 60 secondi** viene fermato il tempo e registrata la durata massima. Infine il test viene ripetuto in appoggio sulla gamba destra.



Il cronometro viene fermato non appena:

- il piede d'appoggio si stacca dal pavimento (sono ammessi dei piccoli spostamenti laterali, ma non è permesso saltellare),
- il piede d'appoggio tocca il cerchio,
- il piede libero perde il contatto con l'incavo del ginocchio,
- si staccano le mani o
- non si eseguono più i comandi (si aprono gli occhi o si raddrizza la testa).

2.3.3 Tentativi

Un tentativo per gamba.

I due tentativi si fanno uno dopo l'altro senza pausa.

2.3.4 Misurazione

Il risultato finale è la somma del tempo ottenuto per ciascuna gamba.

Il tempo viene cronometrato al decimo di secondo (arrotondato secondo le regole matematiche).

2.3.5 Controllo

Prima dell'inizio il/la responsabile spiega in modo chiaro i criteri d'interruzione della prova. Specialmente per questa postazione è importante controllare che **i/le partecipanti non possano esercitarsi**. Durante il test il/la responsabile assicura che vi sia calma e concentrazione e impartisce gli ordini («chiudere gli occhi!» dopo 10 secondi, «testa all'indietro!» dopo 20 secondi). Il/La responsabile si sposta continuamente per far rispettare i criteri: stando più lontano verifica che la gamba d'appoggio sia ben tesa, avvicinandosi e cambiando angolo verifica che gli occhi siano ben chiusi. Nel momento in cui il/la partecipante non adempie più i criteri, il/la responsabile ferma la prova e registra il tempo. Il risultato è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato in formato elettronico.

Nel caso ideale un/una responsabile cronometra un/una partecipante. Tuttavia, se il tempo stringe, un/una responsabile può cronometrare due partecipanti (con 2 cronometri) con il sostegno di un/una aiutante che aiuta a registrare il risultato.

Un/Una aiutante può essere impiegato/a per assistere nel controllo dello svolgimento dell'esercizio e/o per registrare il risultato.

Per ulteriori informazioni in merito si veda il promemoria «Equilibrio su una gamba nel reclutamento»: <https://www.baspo.admin.ch/it/promozione-dello-sport/breitensport/fitnesstest-armee-fta-rekrutierung.html>

2.3.6 Materiale

1 cerchio da ginnastica (ø 70 cm) per partecipante, 1-2 cronometri, formulario di registrazione dei dati (con materiale di scrittura) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

2.4 Postazione 4: Test globale della forza del tronco

2.4.1 Impianto

Pavimento della palestra, o superficie piana, con tappetino fitness (opzionale). Per il reclutamento serve un CD che produce un segnale acustico (ogni secondo).

Per controllare la posizione di appoggio frontale sugli avambracci, nel reclutamento si usa un apparecchio di standardizzazione della posizione.

2.4.2 Esecuzione

Appoggio frontale sugli avambracci:

Gambe e tronco formano una linea retta. Le gambe poggiano sulle dita dei piedi e il dorso sugli avambracci posati a terra in posizione parallela. Le mani sono poste parallele e non possono toccarsi, le braccia in posizione verticale (a 90 gradi rispetto al gomito). Il/La partecipante solleva i piedi alternativamente di 2-5 cm al ritmo di un secondo. Se il/La partecipante non riesce a seguire la cadenza, il/La responsabile lo/la corregge. Il test può svolgersi anche se il/La partecipante non riesce a seguire il ritmo perché la cadenza influisce solo poco sulla prestazione.

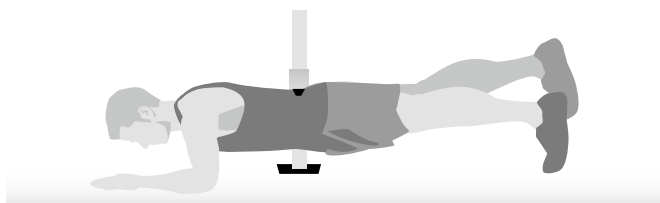
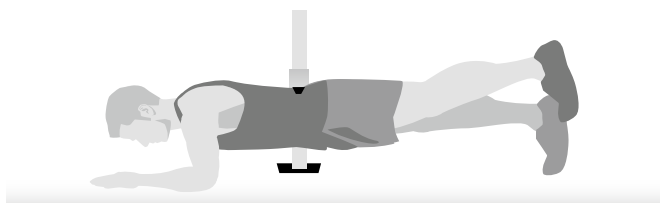
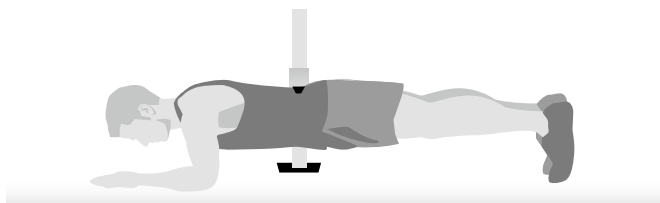
La prova è interrotta se il/La partecipante

- non riesce a mantenere la posizione sugli avambracci o si stende sul ventre;
- appoggia le ginocchia a terra o
- poggia la testa sulle braccia.

Il/La partecipante viene ammonito, ma il cronometraggio continua, se

- le mani si toccano o si congiungono.

Il/La partecipante si sdraia sul ventre (sul tappetino) sotto l'apparecchio di standardizzazione e all'ordine del/della responsabile del test si solleva in appoggio frontale sugli avambracci. Il/La responsabile regola l'altezza dell'apparecchio in modo che le gambe e il tronco formino una linea retta. La barra trasversale deve trovarsi a contatto con la zona lombare direttamente al di sopra dei glutei. Solo dopo queste regolazioni il/la partecipante può tornare in posizione ventrale e **il/la responsabile del test azzerà il cronometro integrato nell'apparecchio di standardizzazione della posizione**. Non appena è pronto per il test, il partecipante si rimette in appoggio sugli avambracci e ha inizio il cronometraggio. L'apparecchio cronometra la durata del contatto tra il corpo e la barra trasversale, **ossia la zona lombare del corpo deve esercitare una leggera pressione contro la barra**. Se il cronometraggio è interrotto anzitempo, il/la partecipante rimane disteso sotto l'apparecchio fino a quando il/la responsabile ha registrato il tempo. Il/La partecipante deve provare a mantenere la posizione corretta il più lungo che possibile.



2.4.3 Tentativi

Il/La partecipante ha a disposizione un solo tentativo.

Se si verifica un criterio di interruzione (una pausa), il/la partecipante non può proseguire la prova.

2.4.4 Misurazione

Il tempo viene cronometrato al secondo (risultato secondo l'apparecchio di standardizzazione della posizione per il test globale).

2.4.5 Controllo

Prima di iniziare, il/la responsabile spiega esplicitamente i criteri per l'interruzione del test. Durante la prova controlla l'esecuzione corretta: le mani non devono toccarsi, la testa non poggia sugli avambracci, i piedi sono sollevati secondo il ritmo e il contatto fra corpo e apparecchio non è interrotto. Se il/la partecipante non riesce a seguire la cadenza perché gli manca il senso del ritmo, il/la responsabile del test lo/la corregge. Il contatto corretto tra corpo e barra trasversale può essere facilmente controllato tramite la spia luminosa di cui è munito il dispositivo di cronometraggio. Se il contatto è interrotto, il/la responsabile del test incita subito il/la partecipante a ristabilirlo. Il risultato è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato elettronicamente.

Il/La responsabile spiega inoltre che il cronometraggio funziona solo se c'è contatto fra corpo e barra trasversale. Il/La responsabile regola l'altezza dell'apparecchio di standardizzazione per ciascun partecipante e azzerava il cronometro.

Durante l'esercizio non si può modificare la posizione responsabile trasversale. Solo quando il/la responsabile ha registrato il risultato da al/alla partecipante l'autorizzazione a lasciare la postazione.

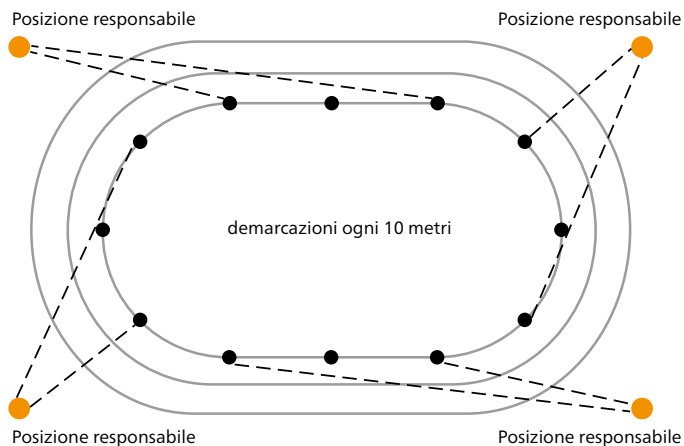
2.4.6 Materiale

4-8 Apparecchi di standardizzazione della posizione per il test globale, 1 tappetino per partecipante, CD con segnale acustico a secondi (o metronomo), formulario di registrazione dei dati (con materiale di scrittura) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

2.5 Postazione 5a: Corsa progressiva di resistenza (pista di atletica)

2.5.1 Impianto

Se le condizioni lo permettono, la corsa progressiva di resistenza si svolge all'esterno (v. cap. 1.2.3 Test della resistenza) su una pista di atletica di almeno 200 metri. La superficie deve essere piana e solida (la pista finlandese non è pertanto adeguata perché la morbidezza del suolo richiede uno sforzo supplementare che distorce i risultati). Sul lato interno della pista, ogni 10m, sono poste delle demarcazioni (coni). Se sono disponibili, si possono piazzare anche delle lampade di segnalazione (sui coni). Se non sono disponibili le lampade, va installato un impianto audio (con un CD con segnale acustico) in modo tale che il segnale si senta bene in qualsiasi punto della pista.



2.5.2 Esecuzione

Tutti i/le partecipanti partono da un punto di demarcazione diverso. In casi eccezionali (ad es. quando manca il tempo) due partecipanti possono prendere il via dalla stessa demarcazione. Al segnale di partenza il/la partecipante inizia a correre in senso antiorario. Durante il test, il/la partecipante deve trovarsi all'altezza della demarcazione successiva in concomitanza con il segnale acustico o visivo. Se la raggiunge troppo presto, alla demarcazione seguente deve attendere. Il test è terminato non appena il/la partecipante **non riesce più a seguire il ritmo imposto** e passa la demarcazione successiva troppo tardi senza poter recuperare il ritardo. Chi interrompe la corsa deve spostarsi sulla corsia esterna e assicurarsi che il suo tempo venga registrato (rivolgersi al/alla responsabile del settore in cui si è usciti).

2.5.3 Tentativi

I/le partecipanti hanno a disposizione un solo tentativo.

2.5.4 Misurazione

Il tempo è cronometrato al secondo (il risultato viene arrotondato secondo le regole matematiche).

Nella corsa progressiva di resistenza su pista circolare si parte con una velocità di 8,5 km/h, aumentata di 0,5 km/h ogni 200 metri.

2.5.5 Controllo

Se i/le partecipanti partono sul percorso nell'ordine dei pettorali il controllo è più facile perché l'errore – sotto forma di anticipo o ritardo rispetto al segnale – è più semplice da rilevare. Prima d'iniziare, diffondere una breve sequenza del segnale acustico o visivo per i/le partecipanti. **Al comando di partenza i/le responsabili del test fanno partire simultaneamente i propri cronometri.** Durante la prova, i/le responsabili si accertano che i/le partecipanti rispettano la cadenza data dal segnale e passano la demarcazione al momento giusto. Chi è troppo veloce viene ammonito ad adeguare il ritmo di corsa o attendere per sintonizzarsi sul segnale acustico o visivo. I/Le responsabili volgono lo sguardo nel senso opposto alla direzione di corsa dei/delle partecipanti e annotano il tempo di corsa di chi interrompe il test nel tragitto tra la propria postazione e quella precedente (assegnazione dei settori) il test nel tragitto tra la propria postazione e quella precedente (assegnazione dei settori). Se un/una partecipante che accumula un ritardo non interrompe la corsa, il/la responsabile lo fa uscire dalla pista e annota il tempo. Il risultato è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato in forma elettronica.

Consigli per suddividere i settori: i/le quattro responsabili si posizionano agli «angoli» della pista (inizio/fine delle curve).

2.5.6 Materiale

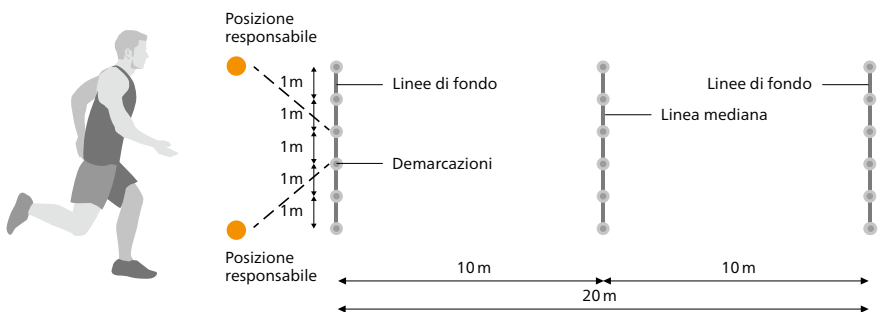
Una demarcazione per ogni 10 m di pista, coni o piloni (per apparecchio di segnale acustico o visivo), impianto audio con apposito CD (oppure impianto di segnalazione visiva), 1 cronometro per ogni responsabile, formulario di registrazione dei dati (con penna) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

2.6 Postazione 5b: Corsa progressiva di resistenza (a pendolo su una distanza di 20 m)

2.6.1 Impianto

Se le condizioni non permettono di svolgere all'esterno la corsa progressiva di resistenza, la prova si svolge in palestra (v. cap. 1.2.3 Test della resistenza). A tal fine la palestra deve disporre di una pista di almeno 22 m di lunghezza (20 m fra le linee di fondo e 1 metro su ogni lato per l'inversione) e di una larghezza di 1 m per partecipante. Le linee di fondo e la linea mediana devono essere segnalate in modo ben visibile (coni). Inoltre, bisogna disporre di un'installazione audio con un CD per i segnali acustici. Il segnale acustico deve essere regolato in modo che sia ben udibile da tutti/tutte i/le partecipanti.

La palestra deve avere una larghezza di almeno 30 m per poter svolgere la prova in un solo turno (risparmio di tempo).



2.6.2 Esecuzione

I/Le partecipanti si dispongono lungo la linea fra due demarcazioni (coni) a distanza di un metro l'uno dall'altro. Al segnale di partenza corrono verso l'altra linea di fondo. Ad ogni segnale acustico devono trovarsi all'altezza della linea successiva (di fondo o mediana). Giunto alla linea di fondo, il/la partecipante la deve toccare con un piede prima di invertire la direzione di corsa. I/Le partecipanti fanno il pendolo fra le linee di fondo. Il/La partecipante troppo veloce rispetto al segnale deve attendere quello successivo presso una linea. Il test termina nel momento in cui il/la partecipante **non riesce a seguire il ritmo**, tocca la linea di fondo in ritardo e non è più in grado di recuperare il tempo. Chi interrompe la prova abbandona la pista e va dal/dalla responsabile del test per accertarsi che il suo tempo sia stato registrato (rivolgersi al/alla responsabile del settore in cui si è usciti).

2.6.3 Tentativi

I/Le partecipanti hanno a disposizione un tentativo.

2.6.4 Misurazione

Il tempo è cronometrato al secondo (arrotondato secondo le regole matematiche).

Nella corsa progressiva di resistenza a pendolo si parte con una velocità di 8,5 km/h che viene aumentata di 0,5 km/h ogni 200 metri.

2.6.5 Controllo

Prima d'iniziare, diffondere una breve sequenza del segnale acustico. **Al comando di partenza i/le responsabili del test fanno partire simultaneamente i propri cronometri.** Durante la prova, i/le responsabili si accertano che i/le partecipanti rispettano la cadenza e passano la linea (di fondo/mediana) al segnale acustico. Chi è troppo veloce o fa un sorpasso viene ammonito ad adeguare il ritmo di corsa al segnale acustico o di aspettare il segnale successivo stazionando sulla linea. Il/La responsabile segue i/le partecipanti e annota il tempo di corsa di coloro che interrompono la gara nel tragitto fra la propria postazione e quella del/della responsabile seguente (attribuzione dei settori). Se un/una partecipante non interrompe la corsa sebbene sia chiaro che non riesce a seguire oltre il ritmo, il/la responsabile lo/la fa uscire dal percorso e annota il tempo. Il risultato è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato in formato elettronico.

Consigli per suddividere i settori: i/le quattro responsabili si posizionano ad intervalli regolari sulla pista (ad es. per 30 partecipanti 2 settori ciascuno con 7 o 8 partecipanti).

2.6.6 Materiale

Tre demarcazioni (coni) per partecipante, metro a nastro, impianto audio con apposito CD (oppure impianto di segnalazione visiva), 1 cronometro per ogni responsabile, formulario di registrazione dei dati (con penna) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

Tabella per l'assegnazione dei punti per ogni disciplina durante il reclutamento

Punti	Salto in lungo da fermo [m]	Lancio del pallone medicinale [m]	Equilibrio su una gamba [s]	Test globale della forza del tronco [s]	Corsa progressiva della resistenza (pista circolare) [min:s]	Corsa progressiva della resistenza (20 m a pendolo) [min:s]
25	2,85	8,50	100	290	19:42	15:30
24	2,80	8,30	88	270	19:03	14:44
23	2,75	8,10	79	250	18:23	13:56
22	2,70	7,90	71	230	17:42	13:31
21	2,65	7,70	64	210	17:00	13:07
20	2,60	7,50	58	190	16:38	12:15
19	2,55	7,30	54	175	16:16	11:48
18	2,50	7,10	51	160	15:31	11:22
17	2,45	6,90	49	145	14:44	10:54
16	2,40	6,70	47	130	13:56	10:27
15	2,35	6,50	45	120	13:07	9:58
14	2,30	6,30	43	110	12:15	9:29
13	2,25	6,10	41	100	11:22	8:59
12	2,20	5,90	39	90	10:27	8:29
11	2,15	5,70	37	80	9:29	7:58
10	2,10	5,50	35	70	8:29	7:27
9	2,05	5,30	33	60	7:58	6:21
8	2,00	5,10	31	50	7:27	5:46
7	1,95	4,90	29	40	6:21	5:12
6	1,90	4,70	26	30	5:12	4:00
5	1,85	4,50	23	25	4:36	3:22
4	1,80	4,40	20	20	4:00	2:45
3	1,75	4,30	17	15	2:45	2:05
2	1,70	4,20	14	10	1:25	1:25
1	1,65	4,10	11	5	1:00	1:00

Indipendentemente dalla prestazione nelle singole discipline del TFE che ha un influsso diretto sull'incorporazione militare i/le partecipanti possono ottenere un riconoscimento personale per il proprio punteggio complessivo. Il riconoscimento viene assegnato tenendo conto delle differenze di genere.

Punteggio complessivo TFE (reclutamento)	Distinzione di sport militare (DSM)	Diploma	Distinzione di Macolin
Uomini	80	100	110
Donne	55	75	85

Elenco del materiale

- 30 pettorali
- 2 bacchette
- 3 tappetini (7 cm)
- 3 palloni medicinali da **2 kg** ø 28 cm
- 2 palline di gommapiuma (soft-tennis)
- 1 o 2 cerchi da ginnastica ø 70 cm
- nastro adesivo (per demarcazioni)
- 3 nastri di misurazione
- 2-4 panchine (lancio del pallone pesante e 3 panchine d'attesa)
- 4 cronometri
- 4-8 apparecchi di standardizzazione della posizione per il test globale della forza del tronco
- 40 demarcazioni per l'esterno (bandierine, coni)
- impianto audio o lettore CD con amplificatore
- CD con segnali acustici per il test globale della forza del tronco e il test progressivo della resistenza
- 4 apparecchi per la registrazione dei dati (tablet, laptop o palmare, come riserva carta e penna)
- solo per il test della resistenza in palestra: nastro di delimitazione e demarcazioni

Se disponibile:

- impianto di segnalazione visiva per il test progressivo della resistenza

Raccomandati:

4 responsabili del test e almeno 2 aiutanti (militari CR)

Un prodotto della Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUF5M

Autore: Christiane Beuchat, Thomas Wyss, Lilian Roos, Alain Dössegger
Traduzione: Servizi linguistici UF5PO

Fotografie: Samuel Gmür
Layout: Media didattici Gioventù+Sport

Edizione: 2021
Edizione speciale del Test di Fitness dell'Esercito 5 discipline (TFE5).
Documento 0202 delle direttive tecniche per il test di Fitness dell'Esercito/
Edizione 01.03.2018/Validità 01.10.2018

Editore: Ufficio federale dello sport UF5PO
Internet: www.uf5po.ch

Proprietà letteraria riservata. La riproduzione e la diffusione – anche parziali – sono ammesse solo previa autorizzazione da parte dell'editore e con indicazione della fonte.