

# Test di Fitness dell'Esercito TFE al reclutamento

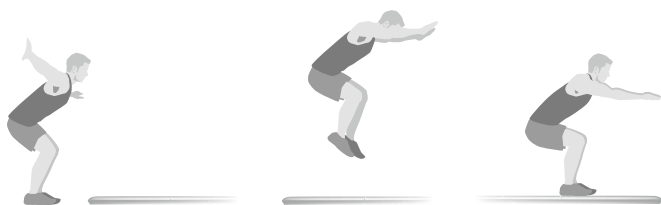
**SUFSM**  
Scuola  
universitaria  
federale dello  
sport Macolin

Il TFE esamina le capacità di prestazione fisica dei partecipanti maschili e femminili in occasione del reclutamento per l'Esercito svizzero. Vengono misurate le 5 discipline (fattori) seguenti:

1. Salto in lungo da fermo (forza esplosiva delle gambe)
2. Getto del pallone pesante (forza esplosiva delle braccia)
3. Equilibrio su una gamba (equilibrio)
4. Test globale della forza del tronco (forza muscolare del tronco)
5. Corsa progressiva di resistenza (resistenza fisica)

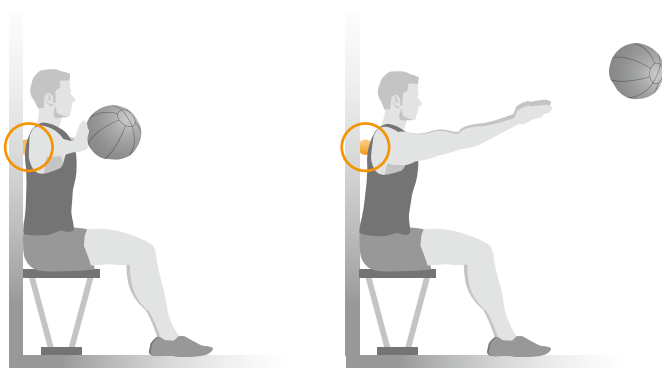
## 1. Salto in lungo da fermo

Salto in lungo da fermo con stacco dal pavimento della palestra e atterraggio sul tappetino: viene calcolata la distanza dalla linea di stacco fino al punto più arretrato di contatto del corpo con il tappetino all'atterraggio.



## 2. Getto del pallone pesante

Getto del pallone pesante di 2 kg da seduti: viene misurata la distanza dalla parete dietro la panca fino al punto d'impatto della palla con il suolo.



## 3. Equilibrio su una gamba

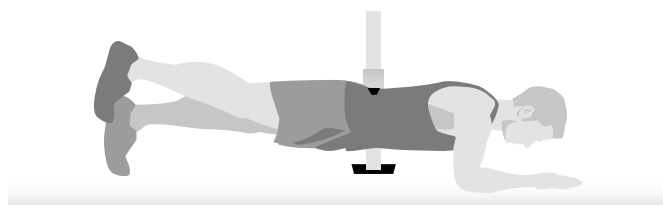
Dopo 10 secondi bisogna chiudere gli occhi. Dopo altri 10 secondi bisogna piegare la testa all'indietro verso la nuca continuando a tenere gli occhi chiusi. Viene calcolato il tempo fino al momento in cui si perde l'equilibrio sia sulla gamba sinistra che sulla gamba destra.

Il risultato viene calcolato come segue: tempo in equilibrio sulla gamba sinistra sommato al tempo in equilibrio sulla gamba destra (al massimo 60 secondi per gamba).



## 4. Test globale della forza del tronco

Nella posizione prestabilita (appoggio sugli avambracci) si sollevano in alternanza i piedi a pochi centimetri dal suolo al ritmo di un secondo. Viene misurato il tempo fino all'interruzione dell'esercizio.



## 5. Corsa progressiva di resistenza

Il test della resistenza viene svolto all'aperto su una pista di atletica oppure in palestra come corsa a pendolo su una distanza di 20 m. Per i due test non valgono le stesse tabelle di valutazione. La velocità di corsa viene scandita da un segnale acustico, come per il test di Conconi. La velocità di partenza è di 8,5 km/h. La velocità aumenta di 0,5 km/h ogni 200 m. Il tempo viene fermato quando il corridore non è più in grado di tenere il ritmo imposto.



### Tabella di valutazione

Per ogni disciplina è possibile ottenere al massimo 25 punti. Il punteggio massimo complessivo è di 125 punti. La distinzione di sport militare viene assegnata a partire da 80 punti (Tab.1). **Ai fini dell'ottenimento della distinzione di sport militare le prestazioni fisiche delle donne vengono valutate sulla base dell'apposita tabella** (Tab. 2).

Uomini e donne	Punti	Salto in lungo da fermo [m]	Getto del pallone pesante [m]	Equilibrio in appoggio su una gamba [s]	Test globale della forza del tronco [s]	Corsa progressiva della resistenza [min:s]	Corsa progressiva della resistenza come corsa pendolo su 20 m [min:s]
Eccellente	20-25	2,60-2,85	7,50-8,50	58-100	190-290	16:38-19:42	12:15-15:30
Ottimo	16-19	2,40-2,59	6,70-7,49	47-57	130-189	13:56-16:37	10:27-12:14
Buono	13-15	2,25-2,39	6,10-6,69	41-46	100-129	11:22-13:55	8:59-10:26
Sufficiente	7-12	1,95-2,24	4,90-6,09	29-40	40-99	6:21-11:21	5:12-8:58
Insufficiente	1-6	1,65-1,94	4,10-4,89	11-28	5-39	1:00-6:20	1:00-5:11

Tabella 1: valori per l'incorporazione militare

Donne (Distinzione sport militare)	Punti	Salto in lungo da fermo [m]	Getto del pallone pesante [m]	Equilibrio in appoggio su una gamba [s]	Test globale della forza del tronco [s]	Corsa progressiva della resistenza [min:s]	Corsa progressiva della resistenza come corsa pendolo su 20 m [min:s]
Eccellente	20-25	1,82-2,00	5,03-5,58	58-100	171-261	14:44-18:23	11:22-13:56
Ottimo	16-19	1,68-1,81	4,59-5,02	47-57	117-170	12:15-14:43	9:29-11:21
Buono	13-15	1,58-1,67	4,26-4,58	41-46	90-116	9:29-12:14	7:58-9:28
Sufficiente	7-12	1,37-1,57	3,60-4,25	29-40	36-89	5:12-9:28	4:00-7:57
Insufficiente	1-6	1,16-1,36	3,16-3,59	11-28	5-35	1:00-5:11	1:00-3:59

Tabella 2: valori per l'ottenimento della distinzione sport militare per le donne