

Descrizione della corsa progressiva di resistenza

Prova su pista

Installazione: pista circolare di 400 m/300 m
Preparazione: ogni 10 m è posato un cono di demarcazione

Prima d'iniziare la prova, far ascoltare ai partecipanti una breve sequenza del segnale acustico. Ogni partecipante parte da un punto di demarcazione diverso. Durante l'esecuzione del test gli esecutori devono trovarsi all'altezza della demarcazione seguente in concomitanza con il segnale acustico. Si parte con una cadenza di 8,5 km/h e, ogni 200 m, quest'ultima è aumentata di 0,5 km/h. Il test è terminato non appena il corridore non riesce più a mantenere il ritmo imposto. Il tempo è cronometrato al secondo.

Corsa a pendolo

Installazione: almeno 23 m di lunghezza. Larghezza: 1 m d'intervallo fra una persona e l'altra
Preparazione: devono essere marcate 2 linee di fondo, a 20 m di distanza, e una linea mediana

Prima d'iniziare la prova, far ascoltare ai partecipanti una breve sequenza del segnale acustico. I corridori partono uno di fianco all'altro ad un metro d'intervallo. Al primo segnale acustico gli esecutori devono trovarsi all'altezza della linea mediana. Al secondo devono toccare con un piede la linea di fondo e invertire la direzione di corsa. Se il corridore raggiunge in anticipo la linea di fondo, deve aspettare il segnale acustico prima di ripartire. Si parte con una cadenza di 8,5 km/h e, ogni 200 m, quest'ultima è aumentata di 0,5 km/h. Il test è terminato al momento in cui il corridore, per la seconda volta consecutiva, non riesce a toccare la linea di fondo per tempo, o se, in modo evidente, non riesce più a mantenere il ritmo imposto. Il tempo è cronometrato al secondo.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Tabella dei punteggi per la corsa progressiva di resistenza e per il test progressivo della corsa a pendolo al reclutamento dell'esercito svizzero

	Punti	Corsa progressiva di resistenza su pista [min:s]		Test progressivo della corsa a pendolo [min:s]	
		Donne	Uomini	Donne	Uomini
insufficiente	1	1:00	1:00	1:00	1:00
	2	1:12	1:25	1:12	1:25
	3	1:25	2:45	1:25	2:05
	4	2:05	4:00	2:05	2:45
	5	2:45	4:36	2:45	3:22
	6	4:00	5:12	3:22	4:00
sufficiente	7	5:12	6:21	4:00	5:12
	8	5:46	7:27	4:36	5:46
	9	6:21	7:58	5:12	6:21
	10	7:27	8:29	6:21	7:27
	11	8:29	9:29	6:54	7:58
	12	8:59	10:27	7:27	8:29
bene	13	9:29	11:22	7:58	8:59
	14	10:27	12:15	8:29	9:29
	15	11:22	13:07	8:59	9:58
molto bene	16	12:15	13:56	9:29	10:27
	17	13:07	14:44	9:58	10:54
	18	13:56	15:31	10:27	11:22
	19	14:20	16:16	10:54	11:48
eccellente	20	14:44	16:38	11:22	12:15
	21	15:31	17:00	11:48	13:07
	22	16:16	17:42	12:15	13:31
	23	16:59	18:23	13:07	13:56
	24	17:42	19:03	13:31	14:44
	25	18:23	19:42	13:56	15:30

Descrizione del test globale della forza del tronco

Test globale della forza del tronco

Impianto:

Pavimento della palestra o superficie piana con tappetino fitness e gli appositi apparecchi di standardizzazione del test.

Materiale:

4-6 apparecchi di standardizzazione per il test globale della forza del tronco, numeri pettorali, metronomo, lettore Cd, palmare, eventualmente un tappetino fitness.

Preparazione:

Il partecipante si distende sul ventre sotto l'apparecchio di standardizzazione. Da questa posizione si solleva in appoggio facciale sugli avambracci. A questo punto viene regolata l'altezza dell'apparecchio di standardizzazione in modo che le gambe e il tronco formino un'unica linea retta. La barra deve trovarsi a contatto con la zona lombare direttamente al di sopra dei glutei. Il partecipante può ora rimettersi nuovamente sdraiato sul ventre.

Esecuzione:

Quando il partecipante è pronto, si può rimettere in appoggio sugli avambracci (tenendo le braccia verticali, gli avambracci paralleli, le gambe tese e i piedi uniti) e iniziare a sollevare alternativamente di 2-5 cm i piedi dal suolo, al ritmo di un movimento al secondo.

Criteri d'interruzione:

La misurazione viene interrotta non appena il partecipante si rimette sul ventre, appoggia le ginocchia sul pavimento o appoggia la testa sulle braccia. Dopo simili pause non è permesso riprendere l'esercizio.

Tabella dei punteggi per il test globale della forza del tronco al reclutamento dell'esercito svizzero

	Punti	Test globale della forza del tronco [s]	
		Donne	Uomini
insufficiente	1	5	5
	2	9	10
	3	14	15
	4	18	20
	5	23	25
	6	27	30
sufficiente	7	36	40
	8	45	50
	9	54	60
	10	63	70
	11	72	80
	12	81	90
bene	13	90	100
	14	99	110
	15	108	120
molto bene	16	117	130
	17	131	145
	18	144	160
	19	158	175
eccellente	20	171	190
	21	189	210
	22	207	230
	23	225	250
	24	243	270
	25	261	290