

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