

Test di fitness dell'esercito (TFE) al reclutamento

SUFSM

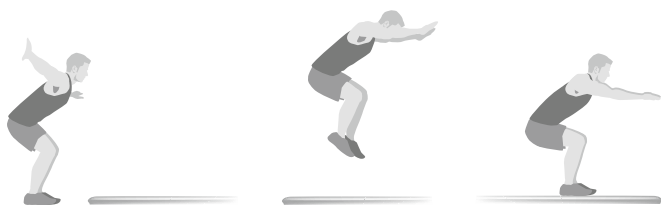
Scuola
universitaria
federale dello
sport Macolin

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. Lancio del pallone medicinale (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)

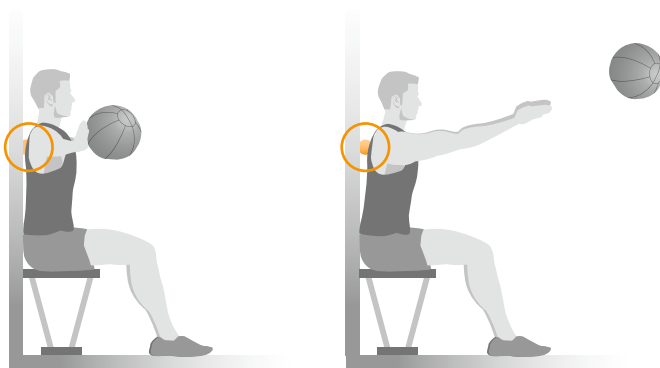
1. Salto in lungo da fermo

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 al l'atterraggio.



2. Lancio del pallone medicinale

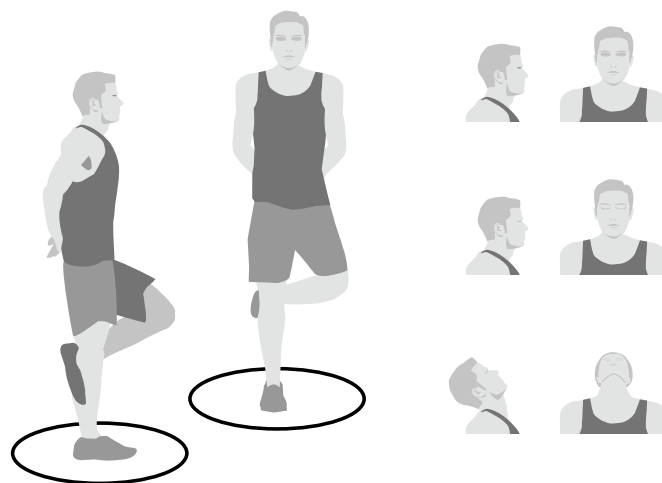
Lancio del pallone medicinale di 2 kg da seduti: viene misurata la distanza dalla parete dietro la panca fino al punto d'impatto della palla con il suolo.



3. Equilibrio su una gamba

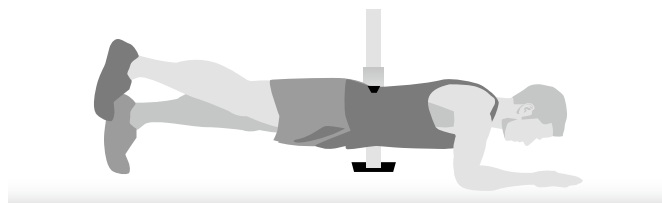
Dopo 10 secondi bisogna chiudere gli occhi. Dopo altri 10 secondi bisogna piegare la testa all'indietro verso la nuca continuando a tenere gli occhi chiusi. Viene calcolato il tempo fino al momento in cui si perde l'equilibrio sia sulla gamba sinistra che sulla gamba destra.

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

Per ogni disciplina è possibile ottenere al massimo 25 punti. Il punteggio massimo complessivo è di 125 punti.

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

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