

Salto in lungo da fermo

Forza dinamica arti inferiori, capacità motorie generali

Osservazioni:

maschi	età	media cm	femmine	media cm
	11	165,5	11	165,6
	12	173,8	12	166,1
	13	187,1	13	174,6
	14	201,8	14	178,00

Salto quintuplo dal posto a piedi pari

Forza dinamica arti inferiori, capacità motorie generali

Osservazioni:

maschi	età	media cm	femmine	media cm
	11	830,4	11	804,9
	12	860,4	12	821,2
	13	926,8	13	852,3
	14	998,9	14	859,0

Salto in alto dal posto (Abalakov)

Forza dinamica arti inferiori

Osservazioni:

maschi	età	media cm	femmine	media cm
	11	34,5	11	32,9
	12	38,4	12	37,4
	13	42,1	13	39,4
	14	47,2	14	41,6

Lancio della palla medica (3kg) indietro

Forza dinamica arti superiori

Osservazioni:

maschi	età	media mt	femmine	media mt
	11	4,0	11	3,5
	12	4,6	12	4,1
	13	5,7	13	4,9
	14	6,9	14	5,3

Corsa di velocità (30 mt)

Rapidità, forza veloce arti inferiori, capacità motorie generali

Osservazioni:

tempo parziale a 15 mt e totale a 30mt, l'arrivo deve essere posto a 33 metri

Tempi totali

maschi	età	media	femmine	media
	11	5"48	11	5"58
	12	5"32	12	5"48
	13	5"11	13	5"53
	14	4"92	14	5"30

Tempi parziali

maschi	età	media	femmine	media
	11	3"04	11	3"08
	12	2"95	12	3"04
	13	2"86	13	2"97
	14	2"76	14	2"96

Circuito di destrezza

Abilità motorie generali

Osservazioni:

materiali:

6 bacchette a sezione tonda

6 paletti (mt 1.20 circa)

2 materassini (h 5/10 cm circa)

3 ostacoli da 0.50 cm

Striscie arrivo/partenza

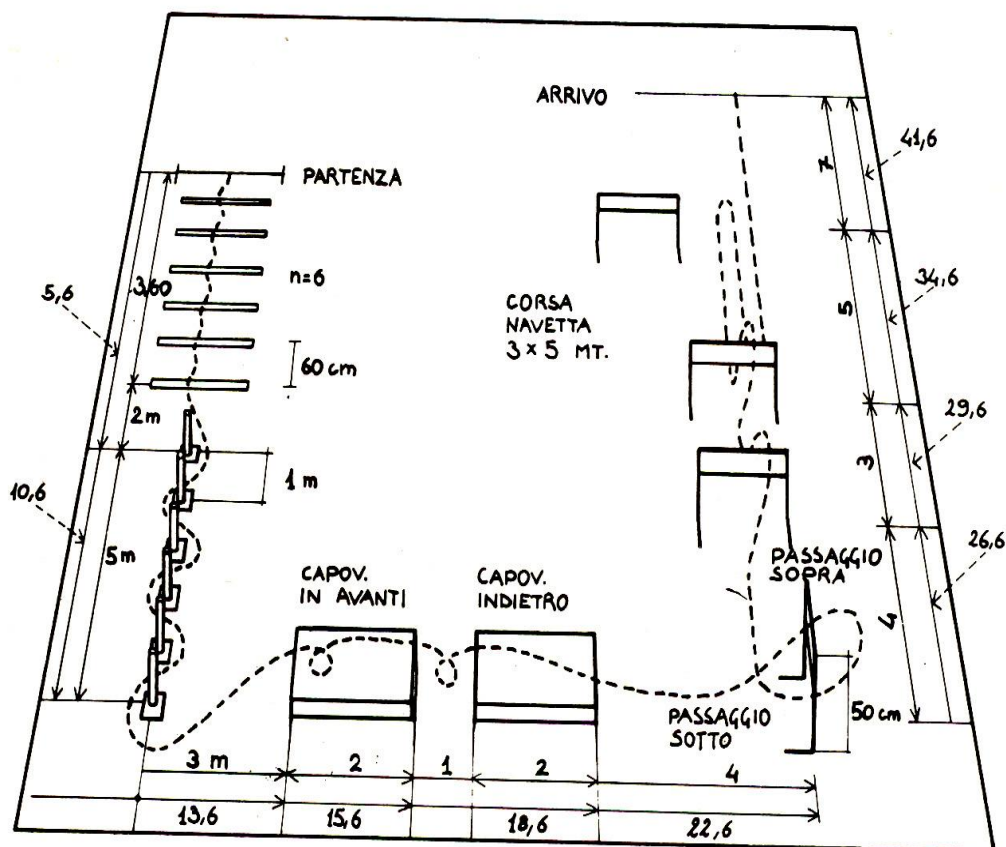
1 ostacolo a banchetto

Cronometro

Percorso

Il giovane corre ponendo i piedi negli spazi tra le bacchette senza saltarle, slalom tra i paletti, effettua una capovolta in avanti ed una indietro, supera il 1° ostacolo e poi passa sotto lo stesso, supera quindi i 2 ostacoli, compie una corsa a navetta avanti indietro avanti toccando con una mano i 2 ostacoli che delimitano lo spazio a navetta, infine corre in velocità fino all'arrivo.

Il tempo è rilevato in decimi di secondo.



maschi	età	media	femmine	media
	11	245,9	11	265,0
	12	244,9	12	263,9
	13	235,9	13	255,7
	14	232,1	14	258,4

Mobilità articolare cingolo scapolo omerale

Mobilità cingolo scapolo omerale

Osservazioni:

materiale:

1 bacchetta a sezione tonda graduata, con tacche ogni 5 cm e lunga almeno mt 1.20

Eeguire una circonduzione con le braccia partendo davanti e sopra la testa senza piegare le braccia e ritornando avanti, non deve essere mossa l'impugnatura, non si deve flettere il tronco in avanti o indietro.

maschi	età	media	femmine	media
	11	65,7	11	57,8
	12	69,3	12	60,7
	13	73,8	13	60,8
	14	76,0	14	58,7

Mobilità articolare flessione del tronco

Mobilità tronco (zona lombare)

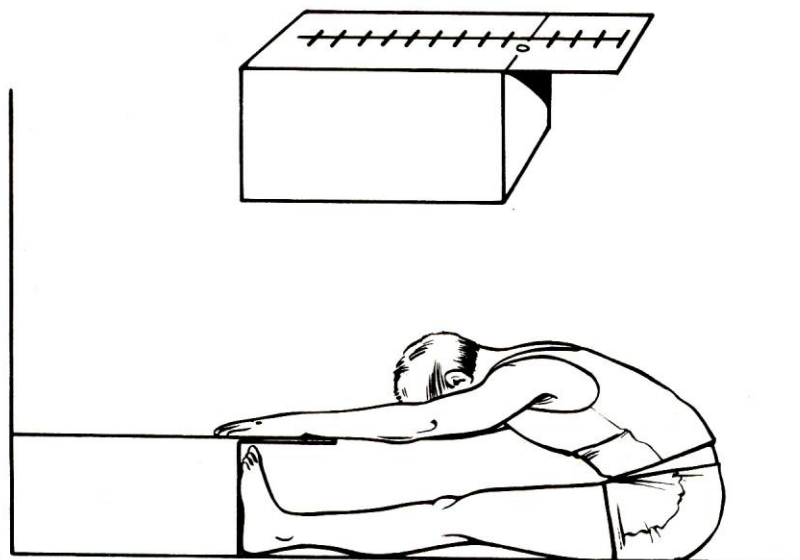
Osservazioni:

Materiale

— banchetto con taratura in centimetri negativa e positiva.

Descrizione

Il ragazzo si pone seduto con i piedi completamente aderenti al banchetto, le gambe estese; al via flette molto lentamente il busto con le braccia tese in avanti e passando sopra la lamina graduata raggiunge la massima misura possibile rimanendo per un po' con la testa tra le braccia.

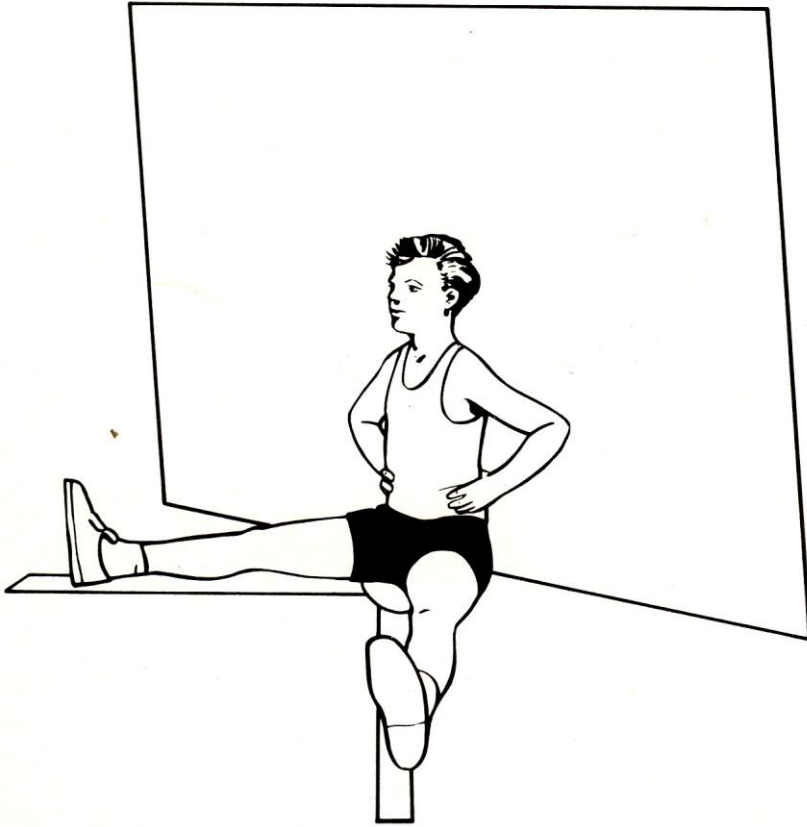


maschi	età	media	femmine	media
	11	+4	11	+8,4
	12	+3,2	12	+9,2
	13	+4,6	13	+10,2
	14	+5,9	14	+11,2

Mobilità articolare anche in abduzione

Mobilità articolare delle anche

Osservazioni:



Viene misurato l'angolo di apertura come goniometro.

maschi	età	media	femmine	media
	11	120,7	11	129,4
	12	115,8	12	120,2
	13	111,2	13	123,1
	14	112,0	14	124,2

Resistenza (corsa 1200 mt)

Capacità di resistenza

Osservazioni:

non partire mai veloce

maschi	età	media	femmine	media
	11	5'18"6	11	5'54"7
	12	5'19"3	12	5'48"6
	13	5'04"7	13	5'53"5
	14	5'05"5	14	6'17"6

le tabelle sono ricavate da TEST MOTORI di F. Merni e G. Carbonaro, somministrati da raduni tecnici estivi dei centri CAS. (1980)

Vengono indicati altri test per verificare la forza statica dei muscoli flessori delle dita della mano, la forza statica dei muscoli estensori delle gambe e la forza statica dei muscoli estensori del tronco ma occorrerebbe avere un dinamometro.

Note:

L'organizzazione e la sua esecuzione potrebbero essere eseguiti da un solo tecnico o istruttore avendo cura di effettuare le successive verifiche nel tempo trasmettendole poi all'allenatore del giovane.