

SALTELLI CON LA FUNICELLA IN 30 SECONDI

OBIETTIVO: coordinazione, tempismo, forza degli arti inferiori

CONSEGNA: eseguire il maggior numero possibile di saltelli nel tempo dato.

MATERIALE: una funicella. un cronometro.

DESCRIZIONE DEL TEST: al segnale il soggetto deve eseguire il maggior numero di salti nel tempo di 30 secondi

MISURAZIONE: si rileva il numero di salti eseguiti in successione nel tempo dato. In caso di errore si riprende la numerazione da dove era stata interrotta.

NOTE: è possibile scegliere il tipo di salto da eseguire

TABELLA DI RIFERIMENTO

PUNTI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Femm.	<10	10/19	20/29	30/38	39/46	47/55	56/61	62/71	72/80	>80
Masch.	<10	10/19	20/29	30/38	39/47	48/57	58/67	68/76	77/85	>85

1) Percorso di destrezza di Harre

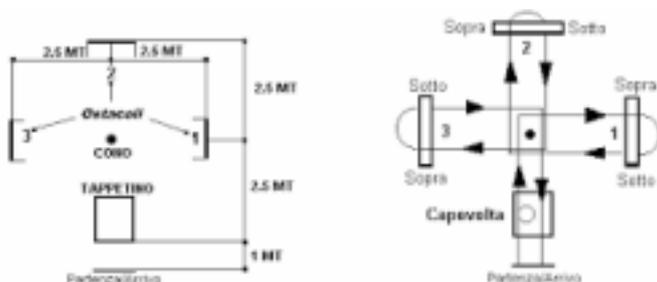
Standardizzazione: D. Harre

Capacità motorie dominanti: Coordinazione Generale e velocità di spostamento

Impianto utilizzato: impianto sportivo

Materiale: Materassin0 2 x 1, cono, 3 ostacoli alti 50 cm, cronometro centesimale

o cellule fotoelettriche, decametro.



Descrizione:

Il soggetto parte in piedi verso il materassino, esegue una capovolta in avanti, corre verso il pallone medicinale e si dirige verso l'ostacolo 1, lo salta e poi vi passa di sotto ed ancora pallone - ostacolo 2 - pallone - ostacolo 3 - pallone - linea di arrivo.

Il pallone quando il soggetto gira deve sempre trovarsi alla sua destra e non deve essere toccato mentre la capovolta deve essere effettuata solo una volta dopo la partenza.

Misurazione:

Si effettuano due prove con misurazione al centesimo di secondo.

Valutazione:

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 90 percentile equivale ad un voto in decimi di 9, non vengono attribuite frazioni di punto, i valori intermedi vengono approssimati, per difetto o eccesso, al decimale più vicino)

Le tabelle valutative aggiornate sono le seguenti:

Voto * Maschi Femmine		
10	≤ 13,07	≤ 14,870
9	13,43	15,908
8	13,94	16,309
7	14,34	16,876
6	14,7	17,45
5	14,81	17,86
4	15,14	18,591
3	16,15	19,09
2	18	20,48
1	> 18	> 20,48

7) LANCIO AVANTI CON PALLA MEDICA

Denominazione: PALLA AV 2 KG

Standardizzazione: RICERCA CONI-CAS

Capacità motoria dominante: Forza rapida

Impianto consigliato: Qualsiasi ambiente

Materiale:

- Palla zavorrata 2 kg
- Doppio decametro
- Picchetto

- Linee a pavimento

Descrizione:

Il soggetto, fermo fronte alla direzione di lancio e con entrambi i piedi a terra, effettua un lancio della palla da sopra la testa.

E' consentito spostare i piedi dopo il lancio.

Non deve essere consentito spostare i piedi prima del lancio.

Misurazione:

Viene rilevata la misura dalla linea di lancio al punto più vicino di caduta della palla.

Vengono effettuate 3 prove con la registrazione della migliore.

Osservazioni:

Eseguire con esercitazione individuale o a coppie diversi lanci di prova.

Le tabelle valutative aggiornate sono le seguenti:

Voto * Maschi Femmine		
10	≥ 8,56	≥ 5,93
9	6,70	4,86
8	5,92	4,41
7	5,35	4,08
6	4,87	3,81
5	4,42	3,55
4	3,97	3,28
3	3,49	3,01
2	2,92	2,68
1	< 2,14	< 2,23

PROVA DI ABILITÀ CON PALLA.

L'allievo utilizzando una palla di pallavolo, a distanza di due metri, deve eseguire dei lanci al muro e la relativa presa.

Vengono valutati il numero di lanci e prese eseguiti.

Tempo a disposizione 30 secondi.



Valutazione test prova di abilità con la palla

(10 punti)

>20 Lanci e prese	10 punti
Da 18 a 20	8 punti
15 a 17	6 punti
12 a 14	4 punti
< 11	2 punti