

TEST MOTORI DI ACCESSO ALLA CLASSE PRIMA PER L'ANNO SCOLASTICO 2020-2021

3) Mobilità del rachide**Standardizzazione:** Ricerca Coni-Cas**Capacità motorie dominanti:** Mobilità articolare**Impianto consigliato:** Palestra**Materiale:** Banchetto con taratura in centimetri negativa e positiva**Descrizione:**

Il soggetto si pone seduto con i piedi completamente aderenti al piano del banchetto.

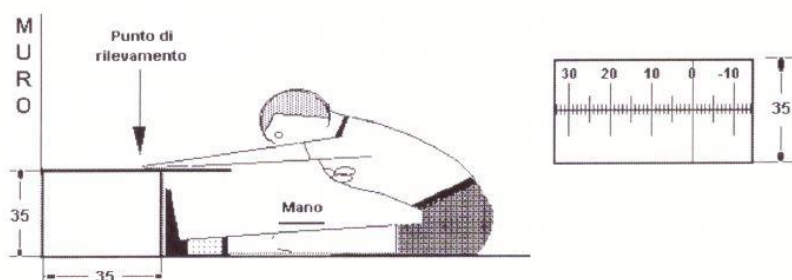
Esegue alcuni molleggi di stiramento della muscolatura delle gambe dopodiché porta le braccia in alto.

Al via si flette lentamente in avanti portando le mani a contatto con il piano graduato del banchetto il più lontano possibile rimanendovi alcuni secondi (3/4).

È tassativamente proibito flettere leggermente le gambe

Il rilevatore al fianco del soggetto mette una mano vicino alle ginocchia alla distanza di circa 1 cm, in modo da rilevare eventuali piegamenti delle gambe.

Rileva e registra la misurazione effettuata.

**Misurazione:**

Si effettuano una prova, viene rilevata la misura ottenuta con la punta delle dita delle mani, negativa se non viene raggiunta la punta dei piedi, positiva in caso contrario.

La prova deve essere ripetuta se le ginocchia toccano la mano del rilevatore

La prova viene effettuata senza scarpe.

Valutazione:

Tramite scala percentile elaborata su base nazionale e trasformata in decimi (ad esempio il 94 percentile equivale ad un voto in decimi di 9,4)

Indicativamente vengono forniti i seguenti parametri:

MASCHI	
3	-5/-2
4	-1/+4
5	+5/+6
6	+7/+12
7	+13/+16
8	+17/+21
9	+22/+26
10	< 26

FEMMINE	
3	-14/-10
4	-9/-5
5	-4/0
6	+1/+5
7	+6/+10
8	+11/+15
9	+16/+21
10	< 21