

LICEO SCIENTIFICO AD INDIRIZZO SPORTIVO

TEST MOTORI DI ACCESSO ALLA CLASSE PRIMA PER L'ANNO SCOLASTICO 2019-2020

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