

## LICEO SCIENTIFICO AD INDIRIZZO SPORTIVO

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

#### **SALTO IN LUNGO DA FERMO**

**OBIETTIVO:** misurare la forza esplosiva degli arti inferiori su cui influiscono il grado di coordinazione dell'allievo e la lunghezza degli arti.

**CONSEGNA:** la prova consiste nell'eseguire un salto in avanti il più lungo possibile partendo dalla posizione eretta.

**DESCRIZIONE DEL TEST:** dalla posizione eretta, con la punta dei piedi dietro la linea di partenza, piegare le gambe portare le braccia indietro, quindi eseguire un salto in avanti e in alto aiutandosi con lo slancio delle braccia. Atterrare a piedi pari il più avanti possibile.

**MISURAZIONE:** si misura la distanza in centimetri dal tallone (o dal punto più vicino alla linea di partenza) alla linea di partenza.

#### **TABELLA DI RIFERIMENTO**

PUNTI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Femm.	<113	113/122	123/134	135/147	148/154	155/169	170/181	182/191	192/204	>204
Masch.	<135	135/144	145/161	162/173	174/179	180/196	197/205	206/219	220/239	>239