

		COORDINAZIONE							
test 1	Coordinazione braccia gambe								
In piedi a gambe unite, mani lungo i fianchi, divaricare con un saltello sul piano frontale e portare le braccia contemporaneamente fuori-avanti-alto sul piano frontale; ritorno. Divaricare ancora le gambe e contemporaneamente portare avanti-alto solo il braccio DX, poi il SX, poi entrambi, poi di nuovo il SX, poi il DX, poi entrambi. Eseguire l'esercizio per 30 secondi.									
Rilevamento: si valuta la qualità dell'esercizio.									
N° di prove: 1									
DATI INDICATIVI DI RIFERIMENTO									
Esecuzione				GIUDIZIO		VOTO			
svolto con la massima sincronia e sicurezza				eccellente ottimo		10 - 9			
ben svolto con coordinazione e scioltezza				buono discreto		8 - 7			
svolto con sincronia ma con rigidità				sufficiente		6			
svolto con insicurezza e fuori ritmo				scarso		5			
svolto in modo scoordinato con molta insicurezza				m. scarso		4			
		COORDINAZIONE							
test 2	Funicella								
Saltellare per 2/3 minuti con la funicella. Variare modalità del salto ogni 30/40 secondi.									
Rilevamento: valutare nel complesso stile e sincronia.									
N° di prove: 1									
DATI INDICATIVI DI RIFERIMENTO									
Esecuzione				GIUDIZIO		VOTO			
svolto con sincronia e scioltezza, con stili diversi, senza errori				eccellente ottimo		10 - 9			
ben svolto con destrezza ma con qualche imprecisione				buono discreto		8 - 7			
svolto con frequenti indecisioni e ritmo non sempre preciso				sufficiente		6			
svolto in modo impreciso e difficoltoso				scarso		5			
incapacità a svolgere l'esercizio, dimostrando grandi difficoltà				m. scarso		4			
		COORDINAZIONE							
test 3	Percorso di destrezza								
1	capovolta avanti su materasso semirigido a 2 metri dalla linea di partenza; - alto 100 cm								
2	slalom, pallone di pallamano, su 7 coni posti a 1,5 metri a dx e sx di una linea di riferimento e distanti fra loro sempre 1,5 metri;								
3	corsa all'indietro riportando il pallone di pallamano alla partenza dello slalom;								
4	salire sulla trave divisa in 3 settori, percorrere il primo in avanti, il secondo lateralmente il terzo all'indietro;								
5	eseguire 10 palleggi di pallavolo a parete da una distanza di 2,5 metri ad una altezza superiore ad una linea tratteggiata a 2,80 metri sulla parete;								
6	scavalcare due panche con appoggio delle mani e volteggio uno a dx ed il secondo a sx;								
7	eseguire uno slalom con pallone da calcio fra 5 coni posti in linea retta a 2 metri uno dall'altro; alla fine arrestare il pallone nel cerchio d'arrivo ad 1 metro dal 5° cono;								
8	dallo stesso cerchio, prendere il pallone di pallacanestro ed effettuare uno slalom con cambio di mano su 8 coni in linea retta posti ad 1 metro uno dall'altro; palla nel cerchio posto ad 1 metro dall'ultimo cono;								
9	strisciare sotto il cavallo e scavalcarlo al ritorno, in qualunque modo, e ritorno al cerchio precedente;								
10	su di una panca a 7 metri dalla parete una racchetta (badminton-tennis-goo bakc) e palline effettuare 3 battute valide sulla linea segnata a parete;								
11	passando all'esterno della panca al n° 6, superare 10 over in linea retta distanti fra loro 0,80 metri ed arrivare alla linea mediana del campo. STOP								
Rilevamento: rilevazione cronometrica del tempo di percorrenza									
N° di prove: 1									
DATI INDICATIVI DI RIFERIMENTO									
FEMMINE		MASCHI				GIUDIZIO		VOTO	
14-17 anni	18-19 anni	14-17 anni		18-19 anni					
2'	1'55"	1'40"		1'35"		eccellente		10	
2'15"	2'10"	1'55"		1'50"		ottimo		9	
2'30"	2'25"	2'10"		2'05"		buono		8	
2'45"	2'40"	2'25"		2'20"		discreto		7	
2'50"	2'45"	2'30"		2'25"		sufficiente		6	
3'15"	3'10"	2'55"		2'50"		scarso		5	
3'40"	3'35"	3'10"		3'15"		m. scarso		4	