

		FORZA					
test 1	FORZA DEGLI ARTI SUPERIORI						
	Lancio della palla medica						
In piedi, dietro una linea, lancio frontale a due mani da sopra la palla medica (3Kg femmine - 4Kg maschi). Piedi allineati pari o leggermente divaricati sagittalmente. Lancio nullo al superamento della linea.							
Rilevamento: distanza in metri dalla linea di lancio al punto di caduta della palla.							
N° di prove: 3 (miglior risultato)							
DATI INDICATIVI DI RIFERIMENTO (metri)							
FEMMINE		MASCHI				GIUDIZIO	VOTO
14-17 anni	18-19 anni	14-17 anni	18-19 anni				
6.50	7	8.50	9		eccellente	10	
6	6.50	8	8.50		ottimo	9	
5.50	6	7.50	8		buono	8	
5	5.50	7	7.50		discreto	7	
4.50	5	6.50	7		sufficiente	6	
4	4.50	6	6.50		scarso	5	
3.50	4	5.50	6		m. scarso	4	

		FORZA					
test 2	FORZA DEGLI ARTI INFERIORI						
	Salto in lungo da fermi						
Da posizione eretta, piegare le gambe fino a 90°, effettuare un balzo portando in avanti il più lontano possibile i piedi. E' opportuno l'uso di un tappetino per ammortizzare la caduta.							
Rilevamento: distanza in metri dalla linea di salto al tallone.							
N° di prove: 3 (miglior risultato)							
DATI INDICATIVI DI RIFERIMENTO (metri)							
FEMMINE		MASCHI				GIUDIZIO	VOTO
14-17 anni	18-19 anni	14-17 anni	18-19 anni				
2.10	2.30	2.60	2.80		eccellente	10	
1.90	2.10	2.40	2.60		ottimo	9	
1.70	1.90	2.20	2.40		buono	8	
1.50	1.70	2.00	2.20		discreto	7	
1.30	1.50	1.80	2.00		sufficiente	6	
1.10	1.40	1.60	1.80		scarso	5	
0.90	1.30	1.40	1.60		m. scarso	4	

		FORZA					
test 3	FORZA DEGLI ADDOMINALI						
	Addominali alti						
Supini, arti inferiori piegati ad angolo retto, pianta dei piedi a terra, mani alla nuca, senza spingervi contro, salire con il tronco fino a toccare le ginocchia.							
Rilevamento: contare il numero corretto di ripetizioni in un'unica serie							
N° di prove: 1							
DATI INDICATIVI DI RIFERIMENTO							
FEMMINE		MASCHI				GIUDIZIO	VOTO
14-17 anni	18-19 anni	14-17 anni	18-19 anni				
>40	>45	>50	>60		eccellente	10	
30-39	35-44	41-49	51-59		ottimo	9	
20-29	25-34	34-40	41-50		buono	8	
11-19	16-24	27-33	31-40		discreto	7	
8-10	10-15	19-26	21-30		sufficiente	6	
4-7	6-9	9-18	11-20		scarso	5	
0-3	0-5	0-8	0-10		m. scarso	4	

	FORZA						
test 4	FORZA DEI DORSALI						
	Dorsali						
Proni, arti inferiori e superiori uniti tra loro, sollevare il busto quanto serve alle mani di battere fra loro avanti e dietro al dorso.							
Rilevamento: contare il numero corretto di ripetizioni							
N° di prove: 1							
DATI INDICATIVI DI RIFERIMENTO							
FEMMINE		MASCHI			GIUDIZIO	VOTO	
14-17 anni	18-19 anni	14-17 anni	18-19 anni				
>40	>42	>40	>42	eccellent	10		
35-40	37-42	35-40	37-42	ottimo	9		
29-34	31-36	29-34	31-36	buono	8		
23-28	25-30	23-28	25-30	discreto	7		
17-22	19-24	17-22	19-24	sufficiente	6		
14-16	16-18	14-16	16-18	scarso	5		
10-13	12-15	10-13	12-15	m. scarso	4		

	FORZA						
test 5	FORZA DEGLI ARTI INFERIORI						
	Sergent test						
Da posizione eretta, rilevare il punto più alto sulla scala centimetrata a parete. Piegare le gambe, effettuare un balzo portando il più alto possibile la mano sulla scala centimetrata. E' opportuno l'uso di un tappetino per ammortizzare la caduta.							
Rilevamento: differenza, in centimetri, tra la massima estensione dopo il balzo e la misura di partenza.							
N° di prove: 3 (miglior risultato)							
DATI INDICATIVI DI RIFERIMENTO (centimetri)							
FEMMINE		MASCHI			GIUDIZIO	VOTO	
14-17 anni	18-19 anni	14-17 anni	18-19 anni				
>46	>50	>51	>70	ottimo	10		
41-45	45-49	46-50	61-70	buono	8		
36-40	40-44	41-45	54-60	sufficiente	6		
<35	<39	<40	<53	scarso	4		

	FORZA						
test 6	FORZA DEGLI ARTI SUPERIORI						
	trazioni alla sbarra fissa/scala orizzontale						
In presa alla sbarra fissa, facilmente accessibile, effettuare il maggior numero di trazioni valide. La trazione viene ritenuta valida ove il mento arrivi all'altezza della presa.							
Rilevamento: numero delle trazioni valide							
N° di prove: 1							
DATI INDICATIVI DI RIFERIMENTO							
FEMMINE		MASCHI			GIUDIZIO	VOTO	
14-17 anni	18-19 anni	14-17 anni	18-19 anni				
>8	>10	>11	>13	eccellent	10		
5-7	7-9	8-10	10-12	buono	8		
2-4	4-6	5-7	7-9	sufficiente	6		
<1	<3	<4	<6	scarso	5		