

test 1a/b	RESISTENZA					
	CORSA CAMPESTRE					
Si consiglia di far precedere i test da opportuni allenamenti sui 5-10-15-20 minuti di corsa lenta a ritmo aerobico.						
Rilevamento: tempo impiegato nei 1.500 mt per le femmine 2.000 per i maschi. N° di prove: 1						
DATI INDICATIVI DI RIFERIMENTO (tempo)						
FEMMINE 1.500 mt		MASCHI 2.000 mt		GIUDIZIO	VOTO	
14-17 anni	18-19 anni	14-17 anni	18-19 anni			
6'50	6'	6'50	5'50	eccellente	10	
7'15	6'50	7'15	6'	ottimo	9	
7'40	7'	7'40	6'50	buono	8	
8'	7'40	8'	7'	discreto	7	
8'40	8'	8'40	7'50	sufficiente	6	
9'50	9'	9'50	8'50	scarso	5	
11'	10'50	11'	10'	m. scarso	4	

Rilevamento: tempo impiegato nei **1.000** sia per le femmine che per i maschi.
N° di prove: 1

DATI INDICATIVI DI RIFERIMENTO (tempo)						
FEMMINE 1.000 mt		MASCHI 1.000 mt		GIUDIZIO	VOTO	
14-17 anni	18-19 anni	14-17 anni	18-19 anni			
4'	3'50	3'	2'50	eccellente	10	
4'30	4'	3'50	3'	ottimo	9	
5'	4'50	4'	3'50	buono	8	
5'50	5'	4'50	4'	discreto	7	
6'	5'40	5'	4'50	sufficiente	6	
6'50	6'	5'50	5'	scarso	5	
7'50	7'	6'50	6'	m. scarso	4	

test 2	RESISTENZA					
	TEST COOPER					
La prova consiste nel realizzare il percorso più lungo possibile in 12 minuti di corsa.						
Rilevamento: quantificare in metri lo spazio percorso in 12 minuti . N° di prove: 1						
DATI INDICATIVI DI RIFERIMENTO						
FEMMINE		MASCHI		GIUDIZIO	VOTO	
14-17 anni	18-19 anni	14-17 anni	18-19 anni			
>2900	>3000	>3100	>3200	eccellente	10	
2401-2700	2501-3100	2701-3000	2801-3100	ottimo	9	
2201-2400	2301-2500	2401-2700	2501-2800	buono	8	
2001-2200	2101-2300	2201-2400	2301-2500	discreto	7	
1801-2000	1901-2100	1901-2200	2001-2300	sufficiente	6	
1401-1800	1501-1900	1501-1900	1601-2000	scarso	5	
<1400	<1500	<1500	<1600	m. scarso	4	

test 3	RESISTENZA					
	RESISTENZA SPECIFICA					
Il test si effettua su un tracciato di 25 metri ; vanno segnalate: linea di partenza + 5 coni/cinesini/paletti posti in linea retta a 5 metri l'uno dall'altro. L'allievo parte e aggira il 1° riferimento per tornare alla linea di partenza, ripete l'azione fino al 5° riferimento						
Rilevamento: quantificare il tempo necessario a compiere correttamente il percorso. N° di prove: 1						
DATI INDICATIVI DI RIFERIMENTO						
FEMMINE		MASCHI			GIUDIZIO	VOTO
14-17 anni	18-19 anni	14-17 anni	18-19 anni			
39"	38"	34"	33"	eccellente	10	
40"	39"	35"	34"	ottimo	9	
41"	40"	36"	35"	buono	8	
42"	41"	37"	36"	discreto	7	
43"	42"	38"	37"	sufficiente	6	
45"	44"	40"	39"	scarso	5	
47"	46"	42"	41"	m. scarso	4	

test 4	RESISTENZA					
	CIRCUIT TRAINING					
Sequenza di di esercizi da eseguire un numero prestabilito di volte oppure per un tempo stabilito. Calcolato il numero massimo di ripetizioni in 30" per ogni postazione, si esegue durante il circuito il 50% delle ripetizioni massime determinate con la prova di ogni singola postazione. Tra una postazione e l'altra vanno osservati 30" di recupero/riposo. La velocità di esecuzione non deve pregiudicare la correttezza dell'esecuzione						
Rilevamento: l'insegnante valuterà, osservando la corretta tecnica di esecuzione , negli spazi e nei tempi stabiliti, la performance di ciascuno studente. Terrà conto del livello globale di resistenza intuibile al termine della completa esecuzione dall'affaticamento dell'alunno dando una valutazione da 4 a 10 . L'ideale sarebbe l'utilizzo di un cardifrequenzimetro. N° di prove: 1						