

Direttive tecniche per il Test di Fitness dell'Esercito TFE al reclutamento



SUFSM
Scuola
universitaria
federale dello
sport Macolin

Indice

Informazioni generali	2
1 Informazione	2
1.1 Organizzazione	2
1.2 Svolgimento del test	3
Direttive per lo svolgimento delle prove	6
2.1 Postazione 1: Salto in lungo da fermo	6
2.2 Postazione 2: Getto del pallone medicinale	9
2.3 Postazione 3: Equilibrio su una gamba	12
2.4 Postazione 4: Test globale della forza del tronco	15
2.5 Postazione 5a: Corsa progressiva di resistenza (pista circolare)	19
2.6 Postazione 5b: Corsa progressiva di resistenza (a pendolo 20 m)	22
Valutazione	25
Tabelle dei valori per l'incorporazione militare (uomini e donne)	26
Tabelle dei valori per l'ottenimento della distinzione sport militare (donne)	27
Elenco del materiale	28

Informazioni generali

1 Informazione

La capacità fisica di prestazione dei coscritti maschili e femminili o dei militari (mil) è esaminata durante il reclutamento, nella scuola reclute e ufficiali come pure nei SIF (IDR 2) tramite il test di fitness dell'esercito 5 discipline (FTE5) che comprende le discipline seguenti.

- Disciplina 1: salto in lungo da fermo
- Disciplina 2: getto del pallone medicinale
- Disciplina 3: equilibrio su una gamba
- Disciplina 4: test globale della forza del tronco
- Disciplina 5: corsa progressiva di resistenza

L'incorporazione militare di reclutandi uomini e donne si basa su un'unica tabella di punteggio. Il TFE (che dà diritto anche alla distinzione di sport militare (DSM) se concluso con il punteggio richiesto) prevede invece due tabelle distinte per uomini e donne. Per ottenere il DSM devono essere svolte e superate le prove in tutte e cinque le discipline. La valutazione è comunicata personalmente, se possibile, durante un colloquio personale e serve anche da indicazione per l'allenamento.

1.1 Organizzazione

Ad ogni postazione sono espone le direttive e la tabella di valutazione per l'esecuzione della disciplina da svolgere. **Durante tutta la prova, i partecipanti devono indossare scarpe da ginnastica e pettorale.**

Nei tempi di attesa fra una prova e l'altra non è possibile esercitarsi.

Per lo svolgimento del TFE devono essere presenti almeno 4 esperti di sport (responsabili del test) e 2 aiutanti. I gruppi non possono superare i 30 partecipanti.

La presenza di altri aiutanti durante il reclutamento o il servizio di truppa facilita il controllo/la raccolta di risultati e rende più rapido lo svolgimento del test.

1.2 Svolgimento del test

Dopo la distribuzione dei pettorali i partecipanti vengono informati sulla procedura del TFE. Conclusa la fase di riscaldamento, si procede al test nelle postazioni in palestra seguito dal test della resistenza, in palestra o all'aperto.

Durante il reclutamento per il TFE sono previsti in principio 90 minuti

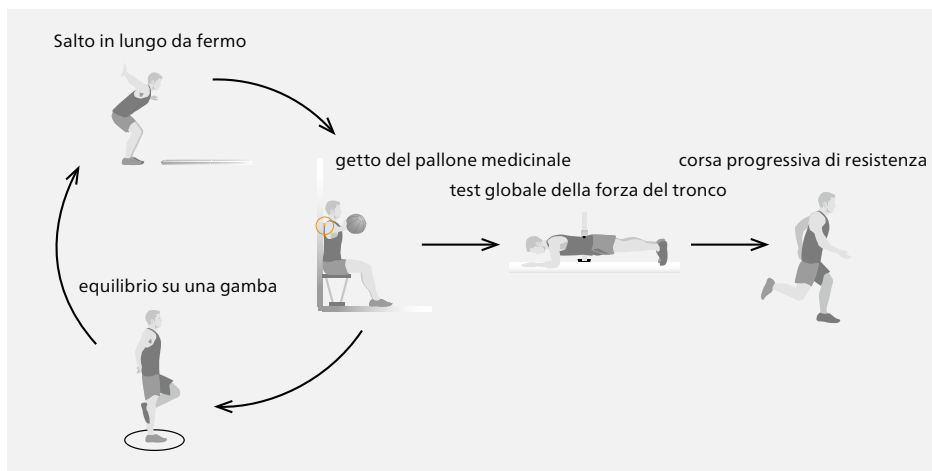
1.2.1 Riscaldamento

Prima del test si fa un riscaldamento (guidato) che dura dai 10 ai 15 minuti, di cui circa 10 minuti destinati all'attivazione del sistema cardiovascolare e circa 5 minuti alla mobilizzazione delle articolazioni/a ginnastica funzionale.

1.2.2 Attività a stazioni in palestra

Nella palestra sono installate 4 postazioni:

- Postazione 1: salto in lungo da fermo
- Postazione 2: getto del pallone medicinale
- Postazione 3: equilibrio su una gamba
- Postazione 4: test globale della forza del tronco



Prima si lavora in gruppi alternandosi alle postazioni 1-3 (max. 10 partecipanti per gruppo) e poi tutti insieme fanno la prova della postazione 4.

A ogni postazione è presente un responsabile del test che spiega le regole e istruisce i partecipanti sulla corretta esecuzione dell'esercizio. Quando tutti i partecipanti del gruppo hanno terminato le prove si spostano alla postazione successiva secondo l'ordine prestabilito. Se la nuova postazione è ancora occupata, il gruppo attende nello spazio che divide le due postazioni (consigliata una panchina per l'attesa). I responsabili restano sempre alla stessa postazione. Una volta terminati gli esercizi alle postazioni 1-3, ciascun gruppo si reca con il rispettivo responsabile alla postazione 4 ed effettua il test globale della forza del tronco. Durante il lavoro alle postazioni (1-3), il quarto responsabile può fungere da responsabile del giorno o aiutare presso le singole postazioni. I risultati del test globale della forza del tronco sono registrati da tutti e quattro i responsabili.

1.2.3 Test della resistenza

Dopo che tutti i partecipanti hanno terminato le prove delle postazioni in palestra viene effettuato il test della resistenza sotto forma di corsa progressiva di resistenza.

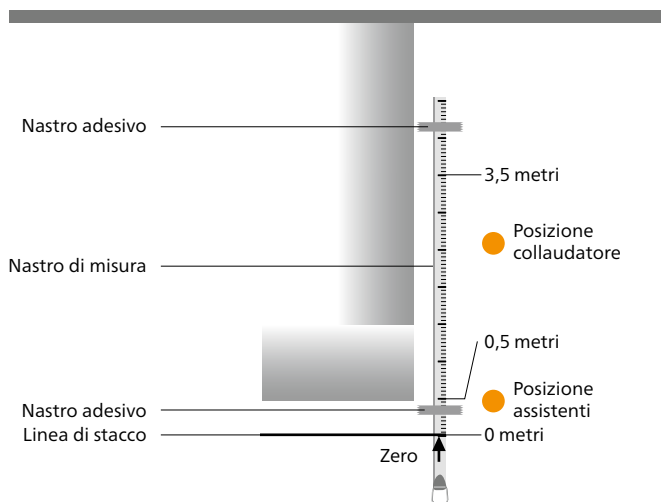
Per lo svolgimento della corsa progressiva di resistenza sono possibili due varianti. Il test della resistenza consiste essenzialmente nella corsa progressiva di resistenza effettuata su una pista all'aperto (postazione 5a). Con condizioni che potrebbero compromettere la salute dei partecipanti (ad es. temporale, caldo o freddo eccessivi), se il risultato della prova rischia di essere pregiudicato da fattori ambientali (ad es. ghiaccio, tempesta di neve) o se non si dispone della necessaria infrastruttura, la corsa progressiva di resistenza può essere svolta come corsa a pendolo sui 20 metri in palestra (postazione 5b).

Direttive per lo svolgimento delle prove

2.1 Postazione 1: Salto in lungo da fermo

2.1.1 Impianto

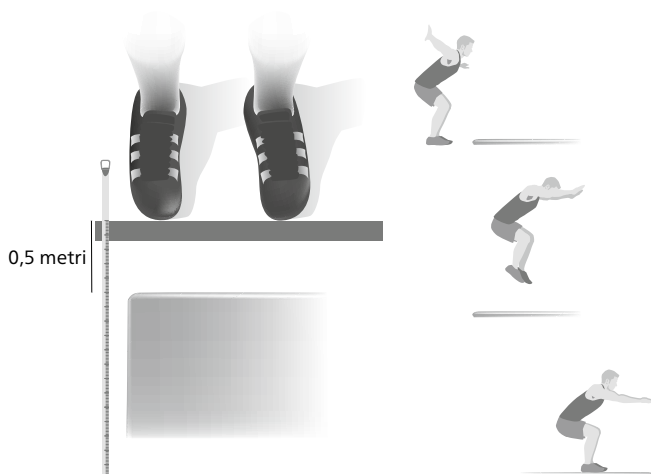
Segnare a terra la linea di stacco e fissare (con nastro adesivo) un metro a nastro di circa 3,5 m sul pavimento della palestra perpendicolarmente alla stessa. Lo zero del nastro corrisponde al bordo anteriore della linea di stacco (bordo rivolto verso il saltatore). Al lato del nastro si dispongono nella zona di atterraggio tre tappetini (a partire da 0,5 m per evitare ogni intralcio). Per evitare che zone di giunzione nella zona d'atterraggio prevista il primo tappetino è sistemato nel senso della larghezza, gli altri due nel senso della lunghezza. Per evitare che i tappetini scivolino, il terzo viene messo a contatto con la parete.



2.1.2 Esecuzione

Il partecipante deve saltare simultaneamente con entrambe le gambe a partire dalla stazione eretta: sono permessi molleggiamenti sulle gambe, ma non saltelli sul posto. I piedi sono davanti alla linea di stacco e prima del salto devono rimanere costantemente a contatto con il suolo. Se i piedi toccano la linea di stacco il salto è nullo. Il partecipante deve saltare sulla corsia di tappetini (la tabella di valutazione corrisponde a questa variante). Un salto al lato dei tappetini è vietato anche in considerazione degli aspetti di sicurezza. Il partecipante non deve mantenere la posizione di atterraggio, ma lasciare la postazione camminando in avanti.

Consiglio: prima di saltare il partecipante dovrebbe flettere leggermente le ginocchia, mettere il corpo in pretensione, assumere una posizione leggermente inclinata in avanti e poi effettuare una vigorosa spinta con le gambe. La distensione delle braccia in avanti (oscillazione) contribuisce alla riuscita. Durante il salto le gambe sono flesse e nell'atterraggio vengono distese il più possibile in avanti, senza però perdere l'equilibrio e cadere all'indietro.



2.1.3 Tentativi

Tre consecutivi, viene valutato il migliore ma deve essere eseguito almeno un salto valido.

I tre tentativi possono essere eseguiti senza pausa, oppure tutti i partecipanti a turno fanno il primo, poi il secondo e infine il terzo tentativo (le pause tra i salti possono influenzare i risultati, ma poiché le divergenze sono minime si rinuncia a delle valutazioni differenziate).

2.1.4 Misurazione

Per la valutazione del salto viene misurata al centimetro (arrotondato secondo le regole matematiche), la distanza tra il bordo anteriore della linea di stacco e il punto d'impatto più arretrato del corpo al suolo (normalmente si tratta dei talloni).

2.1.5 Controllo

Il responsabile del test si posiziona presso la zona d'atterraggio prevista e controlla l'esecuzione corretta del salto, verificando in particolare che prima del salto non si siano fatti saltelli o si sia superata la linea di stacco. Subito dopo l'atterraggio segna con una bacchetta il punto di atterraggio per misurare la lunghezza del salto. Il risultato viene registrato subito elettronicamente o annotato nel formulario e poi valutato in forma elettronica.

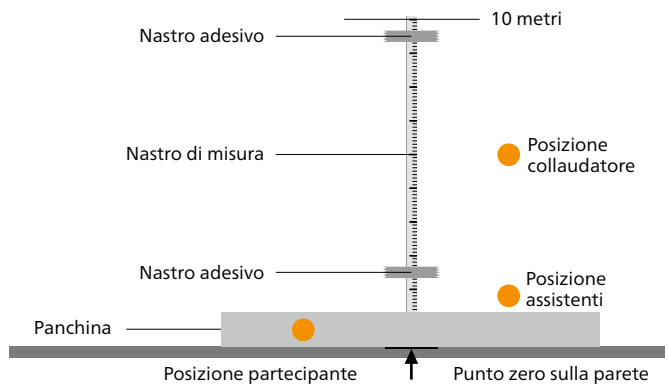
2.1.6 Materiale

Metro a nastro, nastro adesivo, 3 tappetini (7 cm), bacchetta, formulario di registrazione dei dati con materiale di scrittura oppure apparecchio per la registrazione elettronica dei dati.

2.2 Postazione 2: Getto del pallone medicinale

2.2.1 Impianto

Una panchina è sistemata a contatto con la parete. L'altezza della panchina senza carico è di 37-38 cm; con una persona seduta al centro della panchina l'altezza arriva a 35-36 cm. Fissare con nastro adesivo un metro a nastro di 10 m sul pavimento perpendicolarmente rispetto alla parete. **Il punto 0 corrisponde alla parete.**



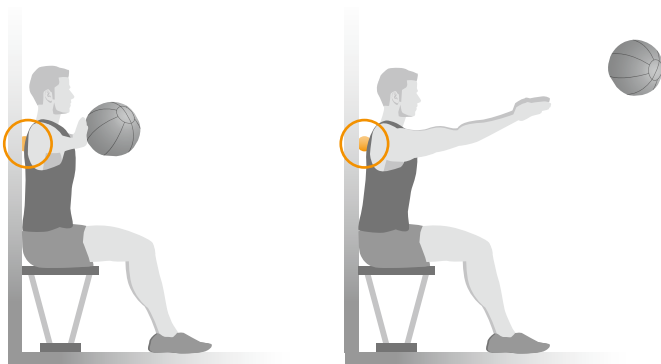
2.2.2 Esecuzione

Il partecipante è seduto sulla panchina con glutei e dorso che toccano la parete. Fra le scapole è posta una pallina di gomma-piuma o soft-tennis, che deve essere schiacciata contro la parete.

Il pallone medicinale (2 kg, \varnothing 28 cm) è tenuto con entrambe le mani contro il petto e va gettato da questa posizione.

Il getto del pallone medicinale non è valido se durante l'esecuzione del movimento i glutei perdono il contatto con la panchina, se il dorso si stacca dalla parete (controllare se la pallina si sposta o cade) o se il getto non è effettuato con entrambe le mani.

Consiglio: il partecipante deve spingersi con la forza delle gambe contro la parete per mantenere il dorso contro il muro al momento del getto. Il pallone va tenuto fermamente e deve essere lanciato con un'angolazione di circa 45 gradi. Prima del getto il partecipante dovrebbe raggiungere una certa tensione del tronco per poter poi eseguire il getto finale in modo per quanto possibile esplosivo.



2.2.3 Tentativi

Tre consecutivi, viene valutato il migliore ma deve essere eseguito almeno un salto valido.

I tre tentativi possono essere eseguiti senza pausa, oppure tutti i partecipanti a turno fanno il primo, poi il secondo e infine il terzo tentativo (le pause tra i getti possono influenzare i risultati, ma poiché le divergenze sono minime si rinuncia a delle valutazioni differenziate).

2.2.4 Misurazione

Viene misurata al centimetro (arrotondato secondo le regole matematiche), la distanza dalla parete al punto d'impatto del pallone al suolo (centro del pallone).

2.2.5 Controllo

Un responsabile del test si mette vicino al punto d'atterraggio previsto. Controlla che il getto sia eseguito correttamente: i glutei devono restare sulla panchina, la schiena a contatto con la parete (la pallina di gommapiuma/soft-tennis non si sposta o cade) e il getto è effettuato contemporaneamente con entrambe le braccia. Il punto d'atterraggio (centro del pallone) è segnalato immediatamente con la bacchetta per verificare la lunghezza del getto. Il risultato viene registrato subito elettronicamente o annotato nel formulario e poi valutato in forma elettronica.

2.2.6 Materiale

Panchina, metro a nastro, nastro adesivo, 2-3 palloni medicinali (**2 kg, ø 28 cm**), pallina di gommapiuma (soft-tennis), bacchetta, formulario di registrazione dei dati (con materiale di scrittura) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

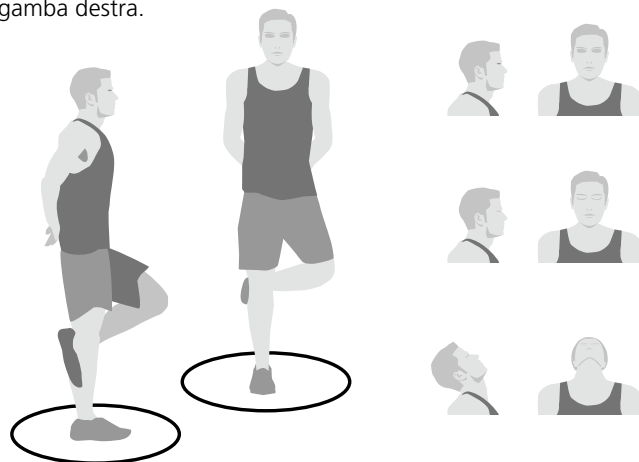
2.3 Postazione 3: Equilibrio su una gamba

2.3.1 Impianto

Pavimento piano con un cerchio da ginnastica di 70 cm di diametro.

2.3.2 Esecuzione

Il partecipante posiziona il piede sinistro al centro del cerchio e appoggia quello destro nell'incavo del ginocchio della gamba sinistra. Il tronco è eretto, la gamba d'appoggio tesa, le mani giunte dietro la schiena. Questa posizione viene assunta al comando di partenza «Pronti, via!» con cui ha inizio il cronometraggio. Dopo 10 secondi segue il comando «chiudere gli occhi» e dopo altri 10 secondi, l'ulteriore comando **«portare la testa all'indietro verso la nuca»**. Al comando i partecipanti eseguono quanto loro richiesto. **Dopo 60 secondi**, viene fermato il tempo e registrata la durata massima. Infine il test viene ripetuto in appoggio sulla gamba destra.



Il cronometraggio viene fermato non appena:

- il piede d'appoggio si stacca dal pavimento (sono ammessi dei piccoli spostamenti laterali, ma non è permesso saltellare),
- il piede d'appoggio tocca il cerchio,
- il piede libero perde il contatto con l'incavo del ginocchio,
- si staccano le mani o
- non si eseguono più i comandi (si aprono gli occhi o si rialza la testa).

2.3.3 Tentativi

Un tentativo per gamba.

I due tentativi si fanno uno dopo l'altro senza pausa.

2.3.4 Misurazione

Il risultato finale è la somma del tempo ottenuto per ciascuna gamba.

Il tempo viene cronometrato al decimo di secondo (arrotondato secondo le regole matematiche).

Servizio di truppa:

Variante: il tempo viene cronometrato al secondo (risultati secondo la banda sonora del CD).

2.3.5 Controllo

Prima dell'inizio il responsabile spiega in modo chiaro i criteri d'interruzione della prova. Specialmente per questa postazione è importante controllare che i partecipanti non possano esercitarsi. Durante il test, il responsabile provvede a far regnare calma e concentrazione e impartisce gli ordini («chiudere gli occhi!» dopo 10 secondi, «testa all'indietro!» dopo 20 secondi). Il responsabile si sposta continuamente per far rispettare i criteri: stando più lontano verifica che la gamba d'appoggio sia ben tesa, avvicinandosi e cambiando angolo verifica che gli occhi siano ben chiusi. Nel momento in cui il partecipante non adempie più i criteri, il responsabile ferma la prova e registra il tempo. Il risultato è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato in formato elettronico.

Nel caso ideale un responsabile cronometra un partecipante. Tuttavia, se il tempo stringe, un responsabile può cronometrare due partecipanti (con 2 cronometri) con il sostegno di un aiutante che aiuta a registrare il risultato.

Un aiutante può essere impiegato per coadiuvare l'esperto di sport e/o registrare il risultato.

Per ulteriori informazioni in merito si veda il promemoria «Equilibrio su una gamba nel reclutamento»: <https://www.baspo.admin.ch/it/promozione-dello-sport/breitensport/fitnesstest-armee-fta-rekrutierung.html>

2.3.6 Materiale

1 cerchio da ginnastica (Ø 70 cm) per partecipante, 1-2 cronometri, formulario di registrazione dei dati (con materiale di scrittura) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

2.4 Postazione 4: Test globale della forza del tronco

2.4.1 Impianto

Pavimento della palestra, o superficie piana, con tappetino fitness. Per il reclutamento o il servizio di truppa si usano due metodi diversi. Per il servizio di truppa occorre un impianto audio con un CD che conta al ritmo di un secondo, mentre per il reclutamento serve un CD che produce un segnale acustico per secondo.

Per controllare la posizione di appoggio frontale sugli avambracci, nel reclutamento si usa un apparecchio di standardizzazione della posizione.

2.4.2 Esecuzione

Appoggio frontale sugli avambracci:

Gambe e tronco formano una linea retta. Le gambe poggiano sulle dita dei piedi e il dorso sugli avambracci posati a terra in posizione parallela. Le mani sono poste parallele e non possono toccarsi, le braccia in posizione verticale (a 90 gradi rispetto al gomito). Il partecipante solleva i piedi alternativamente di 2-5 cm al ritmo di un secondo. Se il partecipante non riesce a seguire la cadenza, il responsabile lo corregge. Il test può svolgersi anche se il partecipante non riesce a seguire il ritmo perché la cadenza influisce solo poco sulla prestazione.

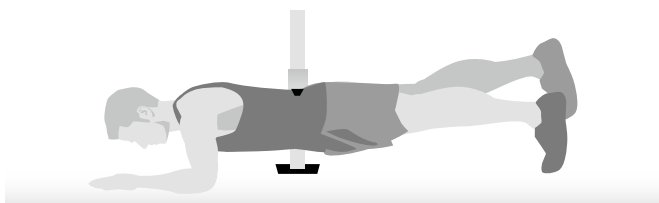
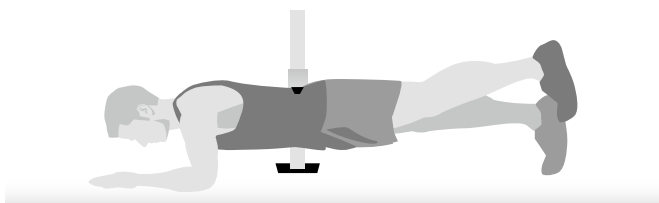
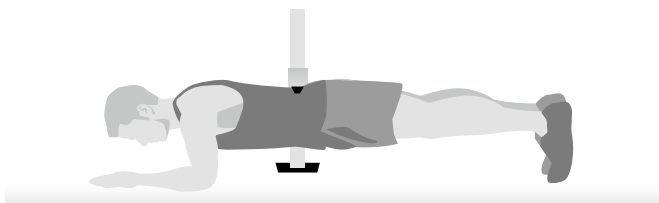
La prova è interrotta se il partecipante

- non riesce a mantenere la posizione sugli avambracci o si stende sul ventre;
- appoggia le ginocchia a terra o
- poggia la testa sulle braccia.

Il partecipante viene ammonito, ma il cronometraggio continua, se

- le mani si toccano o si congiungono.

Il partecipante si sdraia sul ventre (sul tappetino) sotto l'apparecchio di misurazione e all'ordine del monitore si solleva in appoggio frontale sugli avambracci. Il responsabile regola l'altezza dell'apparecchio in modo che le gambe e il tronco formino una linea retta. La barra trasversale deve trovarsi a contatto con la zona lombare direttamente al di sopra dei glutei. Solo dopo queste regolazioni il partecipante può tornare in posizione ventrale e **il responsabile del test azzerava il cronometro integrato nell'apparecchio di misurazione**. Non appena è pronto per il test, il partecipante si rimette in appoggio sugli avambracci e ha inizio il cronometraggio. L'apparecchio cronometra la durata del contatto tra il corpo e la barra trasversale, **ossia la zona lombare del corpo deve esercitare una leggera pressione contro la barra**. Se il cronometraggio è interrotto anzitempo, il partecipante rimane disteso sotto l'apparecchio fino a quando il responsabile ha registrato il tempo. Il partecipante deve provare a mantenere la posizione corretta il più lungo che possibile.



2.4.3 Tentativi

Uno.

Se si verifica un criterio di interruzione (una pausa), il partecipante non può proseguire la prova.

2.4.4 Misurazione

Il tempo viene cronometrato al secondo (risultato secondo l'apparecchio di misurazione o il CD).

2.4.5 Controllo

Prima di iniziare, il responsabile spiega esplicitamente i criteri per l'interruzione del test. Durante la prova controlla l'esecuzione corretta: le mani non devono toccarsi, la testa non poggia sugli avambracci, i piedi sono sollevati secondo il ritmo e il contatto fra corpo e apparecchio non è interrotto. Se il partecipante non riesce a seguire la cadenza perché gli manca il senso del ritmo, il monitore lo corregge. Il contatto corretto tra corpo e barra trasversale può essere facilmente controllato tramite la spia luminosa di cui è munito il dispositivo di cronometraggio. Se il contatto è interrotto, il responsabile del test incita subito il partecipante a ristabilirlo. Il risultato è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato elettronicamente.

Il responsabile spiega inoltre che il cronometraggio funziona solo se c'è contatto fra corpo e barra di cronometraggio. Il responsabile regola l'altezza dell'apparecchio di standardizzazione per ciascun partecipante e azzerà il cronometro.

Durante l'esercizio non si può modificare la posizione della barra trasversale. Solo quando il responsabile ha registrato il risultato finale, il partecipante è autorizzato ad abbandonare la postazione.

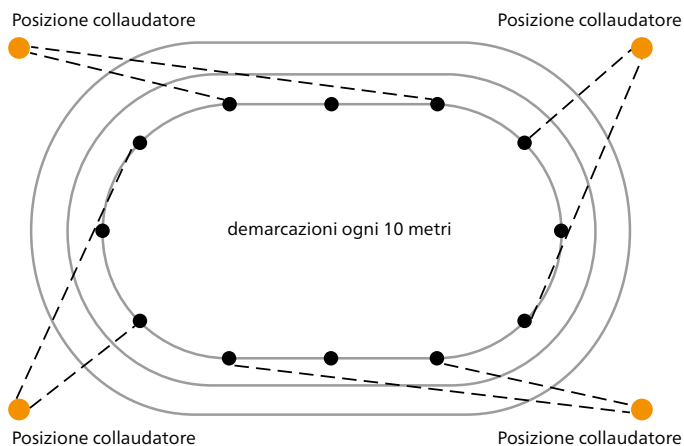
2.4.6 Materiale

4-8 Apparecchi di standardizzazione per il test globale della forza del tronco, 1 tappetino per partecipante, CD con segnale acustico a secondi (o metronomo), formulario di registrazione dei dati (con materiale di scrittura) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

2.5 Postazione 5a: Corsa progressiva di resistenza (pista di atletica)

2.5.1 Impianto

Se le condizioni lo permettono, la corsa progressiva di resistenza si svolge all'esterno (v. cap. 1.2.3 Test della resistenza) su una pista di atletica di almeno 200 metri. La superficie deve essere piana e solida (la pista finlandese non è pertanto adeguata perché la morbidezza del suolo richiede uno sforzo supplementare che distorce i risultati). Sul lato interno della pista, ogni 10 m, sono poste delle demarcazioni (coni). Se sono disponibili, si possono piazzare anche delle lampade di segnalazione (sui coni). Se non sono disponibili le lampade, va installato un impianto audio (con un CD con segnale acustico) in modo tale che il segnale si senta bene in qualsiasi punto della pista.



2.5.2 Esecuzione

Ogni partecipante parte da un punto di demarcazione diverso. In casi eccezionali (ad es. quando manca il tempo) due partecipanti possono prendere il via dalla stessa demarcazione. Al segnale di partenza il partecipante inizia a correre in senso antiorario. Durante il test, il partecipante deve trovarsi all'altezza della demarcazione successiva in concomitanza con il segnale acustico o visivo. Se la raggiunge troppo presto, alla demarcazione seguente deve attendere. Il test è terminato non appena il partecipante non riesce più a seguire il ritmo imposto e passa la demarcazione successiva troppo tardi senza poter recuperare il ritardo. Chi interrompe la corsa deve spostarsi sul lato esterno della pista e proseguire fino al primo responsabile che incontra lungo il percorso per controllare che il suo tempo sia stato registrato (rivolgersi al responsabile del settore in cui si è usciti).

2.5.3 Tentativi

Uno.

2.5.4 Misurazione

Il tempo è cronometrato al secondo (il risultato viene arrotondato secondo le regole matematiche).

Nella corsa progressiva di resistenza su pista circolare si parte con una velocità di 8,5 km/h, aumentata di 0,5 km/h ogni 200 metri.

2.5.5 Controllo

Se i partecipanti partono sul percorso nell'ordine dei pettorali il controllo è più facile perché l'errore – sotto forma di anticipo o ritardo rispetto al segnale – è più facile da rilevare. Prima d'iniziare, diffondere una breve sequenza del segnale acustico o visivo per i partecipanti. Al comando di partenza i responsabili del test fanno partire simultaneamente i propri cronometri. Durante la prova, i responsabili si accertano che i partecipanti rispettano la cadenza data dal segnale e passano la demarcazione al momento giusto. Chi è troppo veloce viene ammonito ad adeguare il ritmo di corsa o attendere per sintonizzarsi sul segnale acustico o visivo. I responsabili seguono i partecipanti e annotano il tempo di corsa di chi interrompe la gara nel tragitto fra la propria postazione e quella del responsabile seguente (attribuzione dei settori). Se un partecipante che accumula un ritardo non interrompe la corsa, il responsabile lo fa uscire dalla pista e annota il tempo. Il risultato è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato in forma elettronica.

Consigli per suddividere i settori: i quattro responsabili si posizionano agli «angoli» della pista (inizio/fine delle curve).

2.5.6 Materiale

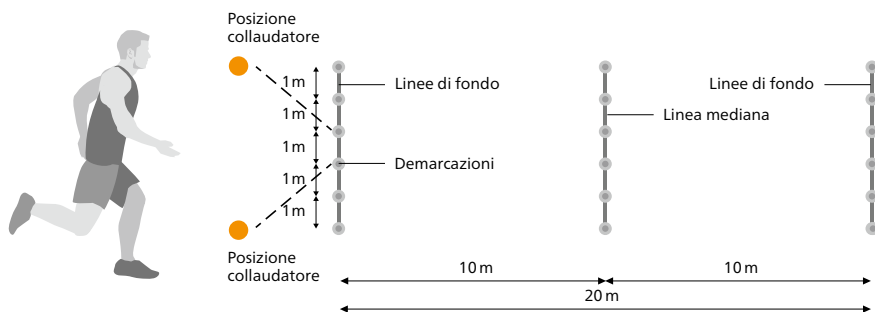
1 demarcazione per ogni 10m di pista, coni o piloni (per apparecchio di segnale acustico o visivo), odometro o metro a nastro (se non sono già marcate le distanze), impianto audio con apposito CD (oppure impianto di segnalazione visiva), 1 cronometro per ogni responsabile, formulario di registrazione dei dati (con penna) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

2.6 Postazione 5b: Corsa progressiva di resistenza (a pendolo su una distanza di 20 m)

2.6.1 Impianto

Se le condizioni non permettono di svolgere all'esterno la corsa progressiva di resistenza, la prova si svolge in palestra (v. cap. 1.2.3 Test della resistenza). A tal fine la palestra deve disporre di una pista di almeno 22 m di lunghezza (20 m fra le linee di fondo e 1 metro su ogni lato per l'inversione) e di una larghezza di 1 m per partecipante. Le linee di fondo e la linea mediana devono essere segnalate in modo ben visibile (coni). Inoltre, bisogna disporre di un'installazione audio con un CD per i segnali acustici. Il segnale acustico deve essere regolato in modo che sia ben udibile da tutti i partecipanti.

La palestra deve avere una larghezza di almeno 30 m per poter svolgere la prova in un solo girone (risparmio di tempo).



2.6.2 Esecuzione

I partecipanti si dispongono lungo la linea fra due demarcazioni (coni) a distanza di un metro l'uno dall'altro. Al segnale di partenza corrono verso l'altra linea di fondo. Ad ogni segnale acustico devono trovarsi all'altezza della linea successiva (di fondo o mediana). Giunto alla linea di fondo, il partecipante la deve toccare con un piede prima di invertire la direzione di corsa. I partecipanti fanno il pendolo fra le linee di fondo. Il partecipante troppo veloce rispetto al segnale deve attendere quello successivo presso una linea. Il test termina nel momento in cui **il partecipante non riesce a seguire il ritmo**, tocca la linea di fondo in ritardo e non è più in grado di recuperare il tempo. Chi interrompe la prova abbandona la pista e va dal responsabile del test per accertarsi che il suo tempo sia stato registrato (rivolgersi al responsabile del settore in cui si è usciti).

2.6.3 Tentativi

Uno.

2.6.4 Misurazione

Il tempo è cronometrato al secondo (arrotondato secondo le regole matematiche).

Nella corsa progressiva di resistenza a pendolo si parte con una velocità di 8,5 km/h che viene aumentata di 0,5 km/h ogni 200 metri.

2.6.5 Controllo

Prima d'iniziare, diffondere una breve sequenza del segnale acustico. **Al comando di partenza i responsabili del test fanno partire simultaneamente i propri cronometri.** Durante la prova, i responsabili si accertano che i partecipanti rispettano la cadenza e passano la linea (di fondo/mediana) al segnale acustico. Chi è troppo veloce o fa un sorpasso viene ammonito ad adeguare il ritmo di corsa al segnale acustico o di aspettare il segnale suc-

cessivo stazionando sulla linea. Il responsabile segue i partecipanti e annota il tempo di corsa di coloro che interrompono la gara nel tragitto fra la propria postazione e quella del responsabile seguente (attribuzione dei settori). Se un partecipante non interrompe la corsa sebbene sia chiaro che non riesce a seguire oltre il ritmo, il responsabile lo fa uscire dal percorso e annota il tempo. Il risultato è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato in formato elettronico.

Consigli per suddividere i settori: i quattro responsabili si posizionano ad intervalli regolari sulla pista (ad es. per 30 partecipanti 2 settori ciascuno con 7 o 8 partecipanti).

2.6.6 Materiale

3 demarcazioni (coni) per partecipante, metro a nastro, impianto audio con apposito CD (oppure impianto di segnalazione visiva), 1 cronometro per ogni responsabile, formulario di registrazione dei dati (con penna) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

Valutazione

Valutazione globale

100-125 punti	Eccellente
80-99 punti	Ottimo
65-79 punti	Buono
35-64 punti	Sufficiente
0-34 punti	Insufficiente



L'incorporazione militare (uomini e donne) viene effettuata seguendo la tabella dei punteggi a pagina 25.



Per **l'ottenimento della distinzione sport militare (DSM)** le prestazioni fisiche delle donne sono valutate tramite l'apposita tabella che tiene conto delle differenze fisiologiche riportata a pagina 26.

Tabelle dei valori per l'incorporazione militare (uomini e donne)

Uomini/Donne		Punti	Salto in lungo da fermo [m]	Getto del pallone medicinale [m]	Equilibrio su una gamba [s]	Test globale della forza del tronco [s]	Corsa progressiva della resistenza (pista circolare) [min:s]	Corsa progressiva della resistenza (20 m a pendolo) [min:s]
Eccellente	25	2,85	8,50	100	290	19:42	15:30	
	24	2,80	8,30	88	270	19:03	14:44	
	23	2,75	8,10	79	250	18:23	13:56	
	22	2,70	7,90	71	230	17:42	13:31	
	21	2,65	7,70	64	210	17:00	13:07	
	20	2,60	7,50	58	190	16:38	12:15	
Ottimo	19	2,55	7,30	54	175	16:16	11:48	
	18	2,50	7,10	51	160	15:31	11:22	
	17	2,45	6,90	49	145	14:44	10:54	
	16	2,40	6,70	47	130	13:56	10:27	
Buono	15	2,35	6,50	45	120	13:07	9:58	
	14	2,30	6,30	43	110	12:15	9:29	
	13	2,25	6,10	41	100	11:22	8:59	
Sufficiente	12	2,20	5,90	39	90	10:27	8:29	
	11	2,15	5,70	37	80	9:29	7:58	
	10	2,10	5,50	35	70	8:29	7:27	
	9	2,05	5,30	33	60	7:58	6:21	
	8	2,00	5,10	31	50	7:27	5:46	
	7	1,95	4,90	29	40	6:21	5:12	
Insufficiente	6	1,90	4,70	26	30	5:12	4:00	
	5	1,85	4,50	23	25	4:36	3:22	
	4	1,80	4,40	20	20	4:00	2:45	
	3	1,75	4,30	17	15	2:45	2:05	
	2	1,70	4,20	14	10	1:25	1:25	
	1	1,65	4,10	11	5	1:00	1:00	

Tabelle dei valori per l'ottenimento della distinzione sport militare (donne)

Donne		Punti	Salto in lungo da fermo [m]	Getto del pallone medicinale [m]	Equilibrio su una gamba [s]	Test globale della forza del tronco [s]	Corsa progressiva della resistenza (pista circolare) [min:s]	Corsa progressiva della resistenza (20 m a pendolo) [min:s]
Eccellente	25	2,00	5,58	100	261	18:23	13:56	
	24	1,96	5,47	88	243	17:42	13:31	
	23	1,93	5,36	79	225	16:59	13:07	
	22	1,89	5,25	71	207	16:16	12:15	
	21	1,86	5,14	64	189	15:31	11:48	
	20	1,82	5,03	58	171	14:44	11:22	
Ottimo	19	1,79	4,92	54	158	14:20	10:54	
	18	1,75	4,81	51	144	13:56	10:27	
	17	1,72	4,70	49	131	13:07	9:58	
	16	1,68	4,59	47	117	12:15	9:29	
Buono	15	1,65	4,48	45	108	11:22	8:59	
	14	1,61	4,37	43	99	10:27	8:29	
	13	1,58	4,26	41	90	9:29	7:58	
Sufficiente	12	1,54	4,15	39	81	8:59	7:27	
	11	1,51	4,04	37	72	8:29	6:54	
	10	1,47	3,93	35	63	7:27	6:21	
	9	1,44	3,82	33	54	6:21	5:12	
	8	1,40	3,71	31	45	5:46	4:36	
	7	1,37	3,60	29	36	5:12	4:00	
Insufficiente	6	1,33	3,49	26	27	4:00	3:22	
	5	1,30	3,38	23	23	2:45	2:45	
	4	1,26	3,32	20	18	2:05	2:05	
	3	1,23	3,27	17	14	1:25	1:25	
	2	1,19	3,21	14	9	1:12	1:12	
	1	1,16	3,16	11	5	1:00	1:00	

Elenco del materiale

- 30 pettorali
- 2 bacchette
- 3 tappetini (7 cm)
- 3 palloni medicinali da **2 kg** ø 28 cm
- 2 palline di gommapiuma (soft-tennis)
- 1 o 2 cerchi da ginnastica ø 70 cm
- nastro adesivo (per demarcazioni)
- 3 nastri di misurazione
- 2-4 panchine (getto del pallone pesante e 3 panchine d'attesa)
- 4 cronometri
- 4-8 apparecchi di misurazione per il test globale della forza del tronco
- 40 demarcazioni per l'esterno (bandierine, coni)
- impianto audio con relativo
- CD con segnali acustici per il test globale della forza del tronco e il test progressivo della resistenza
- 4 apparecchi per la registrazione dei dati (tablet, laptop o palmare, come riserva carta e penna)
- solo per il test della resistenza in palestra: nastro di delimitazione e demarcazioni

Se disponibile:

- impianto di segnalazione visiva per il test progressivo della resistenza

Raccomandati:

4 responsabili delle prove e almeno 2 aiutanti (militari CR)

Ein Produkt der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM

Autoren: Christiane Beuchat, Thomas Wyss, Lilian Roos
Redaktion: Christa Grötzinger Strupler

Foto: Samuel Gmür
Layout: Lernmedien J+S

Ausgabe: 2019
Spezialausgabe des Fitnesstests der Armee 5 Disziplinen (FTA5)
Dokument 0202; der Technischen Weisung für die
Sportprüfungen der Armee/Ausgabe 01.03.2018/Gültigkeit 01.10.2018

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Internet: www.baspo.ch

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art –
auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers
und unter Quellenangabe gestattet.