

**TEST INSERITI NELLA BANCA AL 30-9-2005**

Attualmente la Banca dei test contiene 129 test così suddivisi

	<b>15 RAPIDITA'</b>
	<b>6 FORZA</b>
	<b>22 FORZA RAPIDA</b>
<b>97 TEST GENERALI</b>	<b>5 FORZA RESISTENTE</b>
	<b>4 RESISTENZA</b>
	<b>1 RESISTENZA ALLA VELOCITA'</b>
	<b>3 MOBILITA' ARTICOLARE</b>
	<b>19 CAPACITA' COORDINATIVE</b>
	<b>6 ANTROPOMETRICI</b>
	<b>15 GARE DI ATLETICA LEGGERA</b>
	<b>7 CALCIO</b>
<b>32 TEST SPECIFICI</b>	<b>10 PALLACANESTRO</b>
	<b>11 PALLAMANO</b>
	<b>4 ORIENTEERING</b>

**TEST GENERALI**

15 TEST DI RAPIDITA'

TEST	STANDARDIZZAZIONE
Mt. 20	Cronometraggio Manuale
Mt. 30	Ricerca CONI-CAS
Mt. 60	Cronometraggio manuale
Mt. 80	Cronometraggio manuale
Mt. 20 Cronometraggio automatico	Ricerca Cagliari
Primi 10 mt. Cron. Automatico	Ricerca Cagliari
Secondi 10 mt. Cron. Automatico	Ricerca Cagliari
Corsa a spola 3 – 6 – 9	Ricerca Carrara su polisportività
Calciata dietro 40 battute	Ricerca Cagliari
Bacchetta 20 movimenti	Ricerca Cagliari
Tapping mano abile	Ricerca Carrara su polisportività
Tapping mano meno abile	Ricerca Carrara su polisportività
Tapping piede abile	Ricerca Carrara su polisportività
Tapping piede meno abile	Ricerca Carrara su polisportività
Comma test	Ricerca CONI-CAS

6 TEST DI FORZA

TEST	STANDARD.	TEST	STANDARD.
Panca	F.I.L.P.K.	Strappo	F.I.L.P.K.
Slancio	F.I.L.P.K.	Girata	F.I.L.P.K.
Squat	F.I.L.P.K.	Squat jump body wheight	C. Bosco

## 20 TEST DI FORZA RAPIDA

TEST	STANDARDIZZAZIONE
Sargeant	Sargeant
Abalakov	Ricerca CONI-CAS
Lungo da fermo	Ricerca CONI-CAS
Triplo da fermo	Atletica Leggera
Quintuplo a piedi pari	Ricerca CONI-CAS
Lancio dorsale pallone	Ricerca Cagliari
Lancio dorsale palla 2 kg.	Ricerca CONI-CAS modificato
Lancio dorsale palla 3 kg.	Ricerca CONI-CAS
Lancio frontale palla 2 kg.	Ricerca CONI-CAS
Lancio pallina 150 gr.	F.I.D.A.L.
Lancio avanti da seduto palla basket	Ricerca Cagliari
Lancio dietro da seduto palla basket	Ricerca Cagliari
Squat jump	C. Bosco
Counter movement jump	C. Bosco
Counter movement jump braccia	C. Bosco
Drop jump 30 cm	C. Bosco
Drop jump 50 cm	C. Bosco
Squat jump 20 kg	C. Bosco
Saltelli 15 secondi altezza media	C. Bosco
Saltelli 15 secondi potenza	C. Bosco
Coefficiente di elasticità	Indicatore da test di Bosco
Coefficiente di coordinazione	Indicatore da test di Bosco

## 6 TEST DI FORZA RESISTENTE

TEST	STANDARDIZZAZIONE
Push up ad esaurimento	Accademia Navale
Trazioni alla sbarra	Accademia Navale
Flessioni Addominali 60"	Accademia Navale
Flessioni Addominali 30"	Accademia Navale
Abdominal Compress 60"	Crea
Abdominal Compress 120"	Crea

## 4 TEST DI RESISTENZA

TEST
Mt. 1000
Mt. 1200
Cooper 6 minuti
Cooper 12 minuti

## 3 TEST DI MOBILITA' ARTICOLARE

TEST	STANDARDIZZAZIONE
Mobilità rachide	Ricerca CONI-CAS
Mobilità delle spalle	Ricerca CONI-CAS
Mobilità anche	Ricerca CONI-CAS

## 1 RESISTENZA ALLA VELOCITA'

TEST	STANDARDIZZAZIONE
Corsa a spola 5x5	O.C.M. CONI Livorno

## 17 TEST SU CAPACITA' COORDINATIVE ED ABILITA' GENERALI

TEST	STANDARDIZZAZIONE
Circuito di destrezza	Ricerca CONI-CAS
Circuito destrezza di Harre	Harre
Funicella 30 secondi	O.C.M. CONI Livorno
Funicella 60 secondi	O.C.M. CONI Livorno
Lancio e presa palla di ritmica	O.C.M. CONI Livorno
Equilibrio statico	Fleshman modificato Carrara
Equilibrio Delos E.B. Standard	G. Kratter
Equilibrio Delos E.B. Slalom	G. Kratter
Salto in basso con giro	Ricerca CONI-CAS
Lancio e prese pallina	Ricerca CONI-CAS
Equilibrio bacchetta	O.C.M. CONI Livorno
Tapping arti inferiori	Ricerca CONI-CAS
Lancio palla direzionato con mani	Ricerca Carrara su Polisportività
Calcio palla direzionato	Ricerca Carrara su Polisportività
Slalom tipo calcio	Ricerca Cagliari modificato
Slalom tipo basket	Ricerca Cagliari modificato
Reazione Bacchetta	Ricerca CONI-CAS modificato
Lancio avanti da seduto al 50%	Ricerca Cagliari
Lancio dietro da seduto al 50%	Ricerca Cagliari

## 12 GARE DI ATLETICA LEGGERA

Sono state inserite su richiesta degli operatori scolastici

Mt. 100	Salto in alto
Mt. 60 ostacoli	Salto in lungo
Mt. 80 ostacoli	Lancio del peso Kg. 2-3-4-5-6
Mt. 100 ostacoli	Lancio del disco Kg. 1.5 – 1
Mt. 110 ostacoli	Lancio del Vortex

## 6 MISURAZIONI ANTROPOMETRICHE

Altezza
Peso
Apertura braccia
Palmo mano
Altezza a braccio esteso
Indice di massa corporea

**32 TEST SPECIFICI**

CALCIO	7 test O.C.M. CONI Livorno
PALLACANESTRO	10 test ricerca CAS pilota F.I.P.
PALLAMANO	11 test Progetto Continuità F.G.H.B
ORIENTEERING	4 test