

VALUTAZIONE NELLA SCUOLA E NON PRATICANTI

	Batteria ridotta per la diagnosi (5-6 test)	Batteria estesa per la diagnosi (8-10 test)	Diagnosi dello sviluppo e controllo pedagogico	Valutazione globale in tempi brevi
Età fra 6 – 10 anni	Corsa veloce mt. 30 Mobilità del rachide Equilibrio dinamico Lancio pallina e presa Capovolte	Lungo da fermo Corsa veloce mt. 30 Corsa di resistenza Mobilità del rachide Mobilità spalle Test di tapping Reazione semplice Equilibrio dinamico Capovolte Circuito di destrezza	Lungo da fermo Mobilità del rachide Test di tapping Equilibrio dinamico	Corsa veloce mt. 30 e/o Circuito di destrezza
Età fra 11 – 14 anni	Corsa veloce mt. 30 o 60 Lungo da fermo o Sargeant Mobilità del rachide Equilibrio dinamico Salto in basso con giro Comma test	Corsa veloce mt. 30 o 60 Lungo da fermo o Sargeant Corsa di resistenza Mobilità del rachide Mobilità spalle Test di tapping Reazione semplice Equilibrio dinamico Capovolte Circuito di destrezza	Lungo da fermo o Sargeant Mobilità del rachide Mobilità spalle Equilibrio dinamico Test di tapping Salto in basso con giro	Corsa veloce mt. 60 e/o Corsa a spola
Età oltre 14 anni	Corsa veloce mt. 60 Lungo da fermo o Sargeant Mobilità del rachide Equilibrio dinamico Resistenza	Corsa veloce mt. 30 o 60 Lungo da fermo o Sargeant Corsa di resistenza Mobilità del rachide Mobilità spalle Equilibrio dinamico Test di tapping Reazione semplice Test specifici	Lungo da fermo o Sargeant Dinamometria Mobilità del rachide Mobilità spalle Corsa di resistenza Test specifici	Corsa veloce mt. 60 Lungo da fermo

Tabelle di G. Carbonaro – F.Merni Modificate (La valutazione nello sport nei giovani)

VALUTAZIONE PER GRUPPI DI SPORT IN PRATICANTI DI 11 – 14 ANNI

	Batteria ridotta per la diagnosi (5-6 test)	Batteria estesa per la diagnosi (8-10 test)	Diagnosi dello sviluppo e controllo pedagogico	Valutazione globale in tempi brevi
Sport di Forza e forza rapida	Corsa veloce mt. 60 Lungo da fermo o Sargeant Quintuplo piedi pari Lancio palla dietro Dinamometria	Corsa veloce mt. 60 Lungo da fermo o Abalakov Quintuplo e Multibalzi Lanci palla dietro Dinamometria Mobilità del rachide Mobilità spalle Test di tapping Test specifici	Corsa veloce mt. 60 Lungo da fermo o Abalakov Quintuplo e Multibalzi Lanci palla dietro Dinamometria Test specifici	Corsa veloce mt. 60 Lungo da fermo
Sport di Resistenza	Resistenza Corsa veloce Rapidità specifica o tapping Lungo da fermo Mobilità del rachide	Resistenza gen. e/o specifica Soglia anaerobica Rapidità specifica o tapping Lungo da fermo Multibalzi Dinamometro gambe Trazione sbarra Equilibrio dinamico Mobilità del rachide	Resistenza specifica e/o gare Soglia anaerobica Rapidità specifica Lungo da fermo Multibalzi	Resistenza generale Corsa veloce
Sport di Situazione	Corsa veloce Lungo da fermo Lancio pallone Mobilità del rachide Equilibrio dinamico	Corsa veloce Lungo da fermo o Sargeant Lancio pallone Mobilità del rachide Mobilità spalle Equilibrio dinamico Reazione multipla Test specifici	Corsa veloce Lungo da fermo o Sargeant Lancio pallone Mobilità del rachide Test specifici	Corsa a spola Sargeant
Sport tecnico compositori	Sargeant Equilibrio dinamico Mobilità del rachide Mobilità spalle Salto in basso con giro Circuito di destrezza	Corsa veloce Sargeant Equilibrio dinamico Mobilità del rachide Mobilità spalle Mobilità coxo-femorale Salto in basso con giro Dinamometro mano Test tecnici specifici	Sargeant Equilibrio dinamico Mobilità del rachide Mobilità spalle Test tecnici specifici	Salto in basso con giro Test delle figure
Sport di rapidità	Reazione semplice Reazione multipla Corsa veloce Test di tapping Mobilità del rachide Quintuplo a piedi pari	Reazione semplice Reazione multipla Corsa veloce mt. 30 o 60 Test di tapping Mobilità del rachide Mobilità spalle Lungo da fermo o Quintuplo Comma test	Reazione multipla Corsa veloce Test di tapping Mobilità del rachide Test specifici	Corsa veloce mt. 30 o 0 Test di tapping