



I test

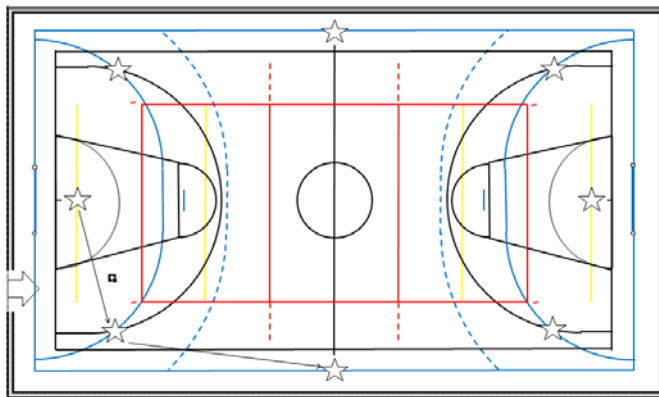
Altezza: a piedi nudi con squadra al muro.

Altezza con braccio: con scarpe, posizione a $\frac{3}{4}$, un braccio solo disteso.

Salto in alto da fermi: posizione a $\frac{3}{4}$, salto senza pre-salto, braccio disteso, la mano si deve appoggiare al metro altrimenti è da ripetere.

Elevazione: differenza tra i due precedenti.

Corsa 6 minuti: coni nella posizione stabilita; metri percorsi; 70 mt un giro, più parte dell'ultimo giro.



Mille: tempo al secondo; stesso giro dei 6 minuti; 15 giri.

70: tempo al decimo; stesso giro dei 6 minuti; 1 giro.

300: tempo al decimo; stesso giro dei 6 minuti; 4 giri.

Flessione busto: nuovo test, misura in centimetri positivi o negativi.

Lancio palla medica 2kg: usare solo le palle blu; seduti, schiena al muro bene aderente; lancio a due mani partendo con la palla al petto; un lancio di prova non forzato, tre lanci segnando il punto di caduta con il gesso; scrivere il nome solo sul miglior risultato; quando tutti hanno effettuato la prova si misura con la bindella; zero partendo dal muro.

Getto del peso 2kg donne , 3kg maschi: 1 getto di prova e 3 prove misurate come lancio palla medica; zero partendo dalla parte interna della linea da non oltrepassare dopo il lancio.

Lungo da fermi: due materassine tatami; partire con i piedi leggermente divaricati con le punte che sfiorano il bordo del materassino; slancio senza pre-salto; una prova per tutti senza forzare poi tre prove; segnare con il gesso il punto e il nome; far effettuare a tutti la prima prova poi ricominciare; nullo se si cade indietro.

Massimale panca: meno prove possibile aumentando anche di molto il peso se si vede che il sollevamento è facile; l'asta pesa 6 kg; il massimale si ha quando è possibile un solo sollevamento; se a 40 si fanno due sollevamenti e a 42 neanche uno il massimale è 40.