

Protocolli Test

Regione Toscana

Centro Studi F.I.H.P.

Protocolli Test Hockey Pista

			Anni					
			12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	
Antropometrici		Altezza	•	•	•	•	•	
		Peso	•	•	•	•	•	
	Circonferenze		Addome	•	•	•	•	•
			Torace	•	•	•	•	•
			Fianchi	•	•	•	•	•
			Collo	•	•	•	•	•
Forza Vel. A.I.		Balzo da fermo	•	•	•	•	•	
		Lancio palla basket Avanti	•	•	•	•	•	
		Corsa veloce 20 metri	•	•	•	•	•	
		Corsa di velocità a navetta 20 m	•	•	•	•	•	
		RSA Capanna	•	•	•	•	•	
		Luc Legér	•	•	•	•	•	
Mobilità		Coxo-Femorale	•	•	•	•	•	
		Rachide	•	•	•	•	•	
		Scapolo-Omerale	•	•	•	•	•	
Coordinativi		Percorso destrezza	•	•	•	•	•	
		Equilibrio statico Cicogna	•	•	•	•	•	
Specifici	Pattinaggio	Percorso destrezza	•	•	•	•	•	
	Palleggio	Gangi	•	•	•	•	•	
		S-L-S-L	•	•	•	•	•	

Protocolli Test Hockey Pista

Statura

Capacità valutate

Obiettivo
Misurazione altezza

Viene misurata l'altezza del soggetto senza scarpe con l'approssimazione del ½ Cm.

Attrezzature:

Metro o asta
misuratrice

Organizzazione

N° 1 rilevatori

Note

Si consiglia di più
stazioni
contemporaneamente.

Dati di raffronto

	<i>Percentili</i>				
	10	25	50	75	90
8 Anni					
9 Anni					
10Anni					
11 Anni					
12 Anni					
13 Anni					
14 Anni					

SDS

osservazioni

.....

.....

Protocolli Test Hockey Pista

Peso

Capacità valutate

Obiettivo :
Misurazione peso corporeo

Viene rilevato il peso del soggetto in abbigliamento intimo con l'approssimazione di 100 gr.

Attrezzature:

Bilancia pesapersone

Organizzazione

N° 1 rilevatori

Note

Dati di raffronto					
	<i>Percentili</i>				
	10	25	50	75	90
8 Anni					
9 Anni					
10Anni					
11 Anni					
12 Anni					
13 Anni					
14 Anni					

SDS

osservazioni

.....

.....

Protocolli Test Hockey Pista

Circonferenze

Capacità valutate

Vengono misurate la circonferenza del soggetto

Obiettivo :
Misurazione circonferenze corporee

Collo = sotto la laringe con l'approssimazione del mm

Torace = misurare la circonferenza tenendo il nastro orizzontale sotto le ascelle sopra i capezzoli con l'approssimazione del ½ cm

Addome = misurare la circonferenza tenendo il nastro orizzontale, a livello delle creste iliache e dell'ombelico con l'approssimazione del ½ cm

Attrezzature:

Metro da sarti.

Fianchi = misurare la circonferenza tenendo il nastro orizzontale, a livello della larghezza massima con l'approssimazione del ½ cm

Organizzazione

N° 1 rilevatori

Note

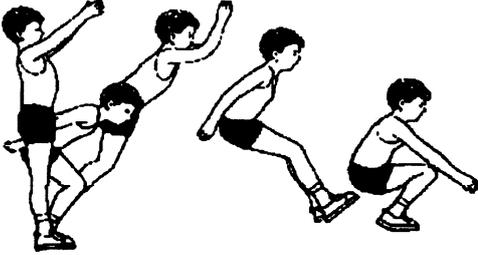
Dati di raffronto				
	<i>Destra</i>		<i>Sinistra</i>	
	Media	Dev Std.	Media	Dev Std.
8 Anni				
9 Anni				
10 Anni				
11 Anni				
12 Anni				
13 Anni				
14 Anni				
SDS				

osservazioni

.....

.....

Protocolli Test Hockey Pista

Test salto in lungo da fermo																										
<p>Capacità valutate</p> <p>Obiettivo Forza rapida arti inferiori, capacità motorie generali</p>	<p>Il ragazzo si pone in posizione eretta, piedi leggermente divaricati con le punte dietro la linea di partenza. Si prepara al salto piegando le gambe e portando le braccia indietro. Quindi salta slanciando le braccia in avanti e ricadendo a piedi pari senza oscillazioni (nessun contromovimento ma solo ½ accosciata). Si misura la distanza dal punto di partenza al tallone del piede posteriore nell'atterraggio.</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div>																									
<p>Attrezzature:</p> <ul style="list-style-type: none"> . metro . nastri adesivi . 																										
<p>Organizzazione</p> <p>Il primo rilevatore controlla che le punte dei piedi siano dietro la linea di partenza, il secondo controlla che il ragazzo non ricada indietro ed effettua la misurazione</p> <p>Note Se il ragazzo cade indietro è opportuno fare ripetere la prova Effettuare più di una volta il salto durante il riscaldamento</p>	<div style="border: 1px solid black; background-color: #f0f0f0; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Dati di raffronto</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 5px 0;"> <thead> <tr> <th colspan="5" style="text-align: left; padding: 2px;">Dati di raffronto</th> </tr> <tr> <th style="width: 15%;"></th> <th style="width: 20%;">Maschi</th> <th style="width: 15%;"></th> <th style="width: 20%;">Femmine</th> <th style="width: 30%;"></th> </tr> <tr> <th></th> <th>Media</th> <th>dev. Se</th> <th>Media</th> <th>dev. St</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13 anni</td> <td>187,1</td> <td>20,6</td> <td>174,6</td> <td>18,4</td> </tr> <tr> <td>13 anni</td> <td>201,8</td> <td>20,7</td> <td>178,0</td> <td>19,5</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center; margin: 0;">SDS</p> </div>	Dati di raffronto						Maschi		Femmine			Media	dev. Se	Media	dev. St	13 anni	187,1	20,6	174,6	18,4	13 anni	201,8	20,7	178,0	19,5
Dati di raffronto																										
	Maschi		Femmine																							
	Media	dev. Se	Media	dev. St																						
13 anni	187,1	20,6	174,6	18,4																						
13 anni	201,8	20,7	178,0	19,5																						

Protocolli Test Hockey Pista

Lancio pallone da basket (Avanti)

Capacità valutate Obiettivo Forza rapida arti superiori	Il decametro viene steso per terra con lo zero corrispondente alla proiezione sul terreno della parte interna della sedia. Il soggetto seduto con il tronco appoggiato allo schienale, prende il pallone da basket con due mani e lo lancia dal petto in avanti il più lontano possibile senza staccare le spalle dallo schienale (è possibile tenere fermo il tronco tramite fascia non elastica passata sotto le ascelle e tenuta da un rilevatore). Effettuare due lanci con adeguato intervallo. Misurare il punto di atterraggio del pallone.																									
Attrezzature: – 3 palloni standard da basket. – Sedia senza braccioli di altezza adeguata. – Doppio decametro.																										
Organizzazione Il rilevatore deve seguire la traiettoria del pallone per individuare esattamente il punto di caduta e rilevare la misura. Note Durante il lancio il dorso deve rimanere completamente appoggiato alla parete: Delle prove si registra la migliore.	<table border="1" data-bbox="566 1115 1337 1402"><thead><tr><th colspan="5">Dati di raffronto</th></tr><tr><th></th><th>Maschi</th><th></th><th>Femmine</th><th></th></tr><tr><th></th><th>Media</th><th>Dev. St</th><th>Media</th><th>Dev. St</th></tr></thead><tbody><tr><td>13 anni</td><td>604,40</td><td>114,38</td><td>530,70</td><td>79,42</td></tr><tr><td>13 anni</td><td>676,80</td><td>120,08</td><td>560,10</td><td>78,27</td></tr></tbody></table> <p>SDS</p> <p>osservazioni</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	Dati di raffronto						Maschi		Femmine			Media	Dev. St	Media	Dev. St	13 anni	604,40	114,38	530,70	79,42	13 anni	676,80	120,08	560,10	78,27
Dati di raffronto																										
	Maschi		Femmine																							
	Media	Dev. St	Media	Dev. St																						
13 anni	604,40	114,38	530,70	79,42																						
13 anni	676,80	120,08	560,10	78,27																						

Protocolli Test Hockey Pista

Corsa di velocità 20 metri

Capacità valutate

Obiettivo
Forza rapida arti inferiori,
capacità motorie generali

Attrezzature:

Cordella metrica
Cronometro
Strisce di partenza ed arrivo
Riferimenti 5 – 10 – 20 metri.

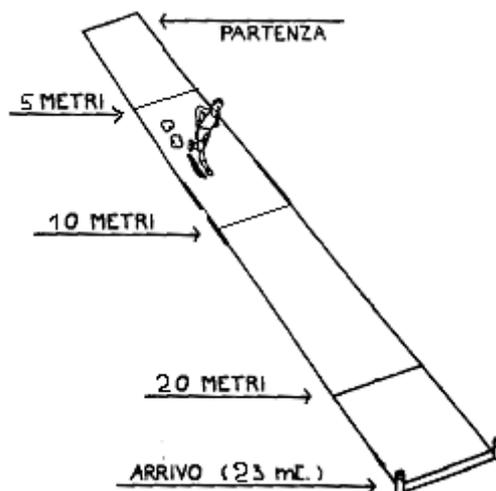
Organizzazione

Un rilevatore alla partenza mostra la partenza al ragazzo facendolo partire quando è pronto. Il secondo rilevatore all'arrivo rileva il tempo

Note

Il cronometro si fa partire quando il ragazzo stacca il tallone del piede posteriore da terra.
Fare eseguire una prova, senza registrazione, una volta prima del test
Raccomandare al ragazzo di correre alla massima velocità fino all'arrivo ai 23 metri.
Il tempo viene rilevato quando supera la linea dei 20 metri.
Posizionarsi all'altezza della linea dei 10 metri esternamente alla corsia ad una distanza di 4 – 5 metri

Il soggetto parte in piedi, senza comando, con un piede avanti all'altro, appena dietro la linea di partenza e corre al massimo della velocità fino all'arrivo, posto a 3 metri oltre i 20 metri misurati e contrassegnati da una striscia visibile a terra e da due paletti laterali
Esegue tre prove, distanziate da sufficiente intervallo.
Rilevare il tempo complessivo e il tempo di passaggio ai 5 e 10 metri.



ati di raffronto

	Maschi		Femmine	
	Media	Dev. St	Media	Dev. St
8 anni				
9 anni				
10 anni				
11 anni				
12 anni				
13 anni				
14 anni				

SDS

osservazioni

.....

.....

Corsa di velocità navetta 20 metri (10-5-10-5-10)

Capacità valutate

Obiettivo
Forza rapida arti inferiori,
capacità motorie generali,
capacità di cambio di direzione

Attrezzature:

Cordella metrica
Cronometro
Strisce di partenza ed arrivo
Riferimenti 5 - 10 - 15 - 20
metri.

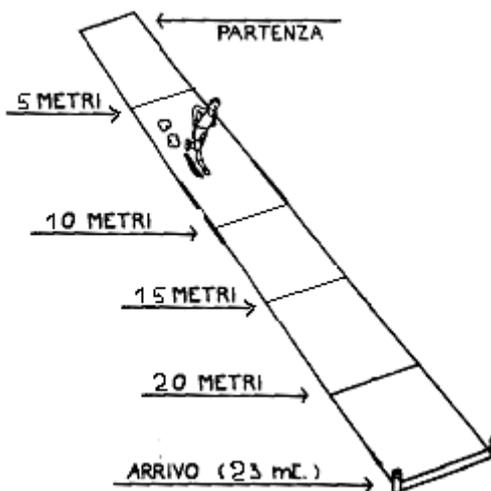
Organizzazione

Un rilevatore alla partenza mostra la partenza al ragazzo facendolo partire quando è pronto. Il secondo rilevatore all'arrivo rileva il tempo

Note

Il cronometro si fa partire quando il ragazzo stacca il tallone del piede posteriore da terra.
Fare eseguire una prova, senza registrazione, una volta prima del test
Raccomandare al ragazzo di correre alla massima velocità fino all'arrivo ai 23 metri.
Il tempo viene rilevato quando supera la linea dei 20 metri.
Posizionarsi all'altezza della linea dei 10 metri esternamente alla corsia ad una distanza di 4 - 5 metri

Il soggetto parte in piedi, senza comando, con un piede avanti all'altro, appena dietro la linea di partenza e corre al massimo della velocità fino a superare con entrambe i piedi la linea di riferimento posta ai 10 m , inverte la marcia tornando verso la partenza fino a superare la linea posta ai 5 m con entrambe i piedi e mantenendo la fronte sempre sullo stesso lato, da qui invertendo la marcia ripete i cambi di direzione ai 15 metri ed ai 10 metri sprintando poi fino all'arrivo, posto a 3 metri oltre i 20 metri misurati e contrassegnati da una striscia visibile a terra e da due paletti laterali
Esegue due prove, distanziate da sufficiente intervallo.
Rilevare il tempo complessivo.



ati di raffronto

	Maschi		Femmine	
	Media	Dev. St	Media	Dev. St
8 anni				
9 anni				
10 ann				
11 anni				
12 anni				
13 anni				
14 anni				

SDS

osservazioni

.....

.....

Protocolli Test Hockey Pista

RSA Capanna. 20+20

Capacità valutate

Obiettivo
Resistenza alla velocità
Cambio Direzione 180°

il test è stato sviluppato allo scopo di valutare i livelli di resistenza di atleti di giochi sportivi di natura intermittente e prevede variazioni di ritmo, durante il suo percorso, dovute al superamento di due ostacoli ed a movimenti a navetta tra due coni.

Attrezzature:

Cordella metrica
5 birilli
2 Cronometro
Nastro adesivo per linea di P, A e linea a 20 metri
Audio registrato del test con segnali acustici,
(cardiofrequenzimetro)

Organizzazione

N° 1 rilevatori

Note

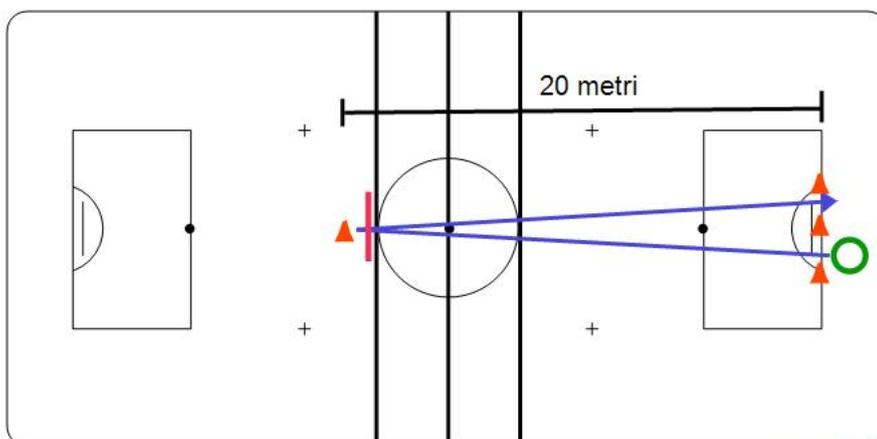
Si consiglia di più stazioni contemporaneamente.

Il test inizia e termina sulla stessa linea. Il test ha inizio dopo il segnale del rilevatore ed il soggetto corre il più velocemente possibile per andare a toccare il cono posto a 20 metri superando almeno con un piede la linea di segnalazione posta a terra e ritorna verso la linea di partenza passando attraverso i due coni che delimitano l'arrivo dove il rilevatore registra il tempo di percorrenza. Il test prevede la ripetizione del percorso per 6 volte con recupero di 20".

Prima di effettuare il test, abbiamo far eseguire a ciascun soggetto, due prove preliminari di sprint singolo a navetta sulla distanza predisposta (20 m andata + 20 m ritorno) con recupero completo tra le prove, per verificare quale fosse la miglior performance possibile dell'atleta (BT) in quella giornata sullo sprint singolo. Questa prova deve essere utilizzata come riferimento durante l'esecuzione del test. L'atleta deve infatti ottenere un tempo non superiore al 2,5% di BT nel primo dei sei sprint che compongono il test. Questa metodica deve essere adottata per avere la certezza che le prove vengano eseguite in maniera massimale.

Il test deve essere effettuato sempre sullo stesso tipo di superficie e le condizioni in cui viene effettuato (temperatura, attrezzature abbigliamento,...) devono essere esattamente le stesse nelle diverse occasioni.

- ✓ Tempo migliore: indica la potenza del sistema
- ✓ Tempo medio : esprime l'abilità del giocatore nell'effettuare diversi sprint entro un breve periodo di tempo (capacità)
- ✓ Decremento : differenza tra la migliore e peggiore prestazione / migliore prestazione * 100
- ✓ Area : somma della prima e ultima prestazione * numero sprint / 2
- ✓ Indice : Decremento / Area



SPRINT n°	1	2	3	4	5	6	Best t	Med. t	Diff. t	Decr %	Area	Indice
t (sec)												

osservazioni

.....

.....

Test Yo-Yo endurance test (Luc Legér)

Capacità valutate :

Obiettivo
Resistenza
valutare la capacità di lavorare in maniera continua per prolungati periodi di tempo. Il test è particolarmente indicato per tutti coloro che, qualunque sia il livello di allenamento, si cimentano in attività di endurance. Il test viene utilizzato per valutare in maniera indiretta e con buona approssimazione il V02 max.

Attrezzature:

Cordella metrica
Coni,
Cronometro,
segnale acustico registrato
un riproduttore audio

Organizzazione

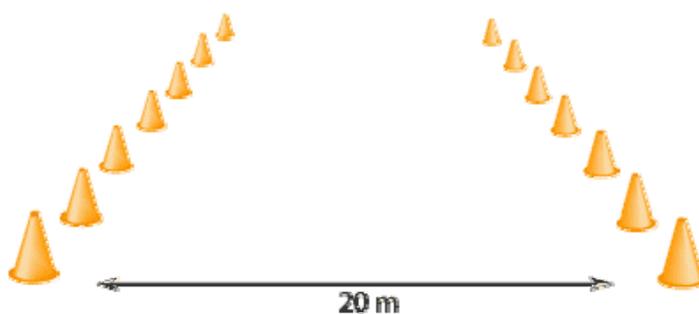
N° 1 rilevatori

Note

Si consiglia di farlo effettuare a più atleti contemporaneamente .

Il test consiste nel fare la spola, correndo tra due linee poste alla distanza di m 20 l'una dall'altra, ad un ritmo scandito da una lepre acustica. Questo test inizia con un'andatura a velocità predeterminata di 8 km/h per la versione dei principianti e di 11,5 km/h per gli atleti esperti; esse sono incrementate lentamente e progressivamente ogni minuto. Il soggetto dovrà eseguire il progressivo aumento della velocità il più a lungo possibile. il test termina quando non si è più in grado di eseguire il ritmo dettato dal segnale acustico per due successivi passaggi. Nel caso in cui l'atleta è in vantaggio sulla lepre acustica, dovrà fermarsi sulle linee ed attendere il segnale.

Risultati: l'atleta cerca di realizzare il maggior numero possibile di percorsi di m 20, rispettando i tempi dettati dal segnale acustico registrato. Quando il soggetto si ferma, vengono registrate l'ultima velocità ed il numero di navette percorse a questa velocità, compresa l'ultima.



Dati di raffronto			
	eccellente		
	buono		
Maschi	medio		
15 anni	insufficiente		
	scarso		

SDS

osservazioni

.....

.....

Mobilità Coxo-Femorale

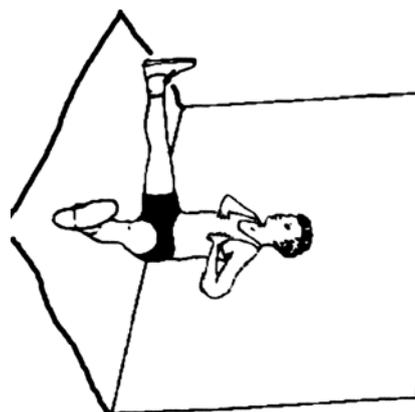
Capacità valutate

Obiettivo
Mobilità coxo femorale

Attrezzature:

Macchina fotografica
Goniometro

Il soggetto si stende supino a terra con il sedere a contrasto con la parete e le gambe in alto. Divarica quanto più possibile le gambe.
Mediante rilevazione fotografica ripresa a livello della sinfisi pubica e successiva valutazione al computer si rileva i gradi di divaricamento.



Organizzazione

Il rilevatore registra l'ampiezza raggiunta

Note

Effettuare due prove, segnare la migliore

Dati di raffronto

	Maschi		Femmine	
	Media	DevStd	Media	DevStd
8 anni				
9 anni				
10 anni				
11 anni				
12 anni				
13 anni				
14 anni				
14 anni				

osservazioni

.....

.....

Flessione del rachide

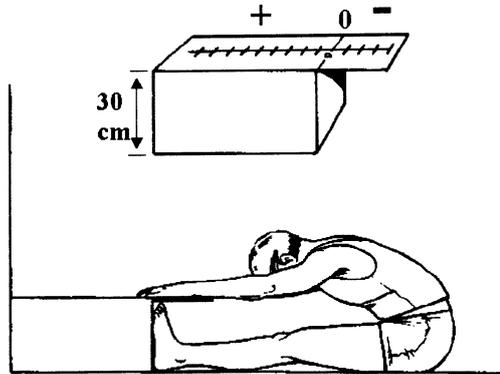
Capacità valutate

Obiettivo
Mobilità rachide

Attrezzature:

Panchetto con taratura in centimetri negativa e positiva

Il soggetto si pone seduto con i piedi scalzi completamente aderenti alla panchetto, le gambe tese; al via flette molto lentamente il busto in avanti con le gambe tese e passando sopra la lamina graduata raggiunge la massima misura possibile rimanendo per alcuni secondi con la testa tra le braccia.



Organizzazione

Il rilevatore pone le mani sopra le ginocchia, non appena queste fanno pressione la prova viene annullata e ripetuta; rileva la misura e la trascrive

Dati di raffronto				
	Maschi		Femmine	
	Media	Dev. St	Media	Dev. St
13 anni	4,60	6.60	10.20	5.80
13 anni	5.90	6.60	11.20	6.60

SDS

Note

Viene rilevata la misura ottenuta con la punta delle dita delle mani appoggiate sulla tabella graduata. Negativa se non viene raggiunta la punta dei piedi, positiva in caso contrario. Effettuare due prove, segnare la migliore

osservazioni

.....

.....

Mobilità articolazione spalla

Capacità valutate

Obiettivo
Mobilità articolare arti superiori

Attrezzature:

Bastone graduato della
lunghezza di 120 cm

. Il soggetto, in posizione eretta, impugna la bacchetta alle sue estremità tenendola avanti-bassa.

Esegue un movimento di circonduzione per avanti-alto-dietro-basso fino a toccare il corpo e ritorno mantenendo sempre le braccia distese.

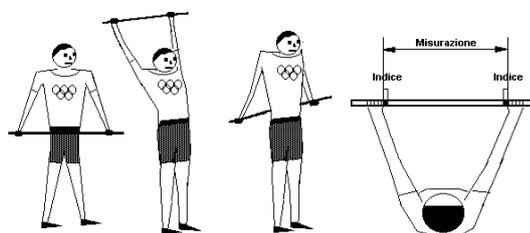
Il test viene eseguito stringendo ad ogni prova l'impugnatura secondo una valutazione soggettiva da parte del rilevatore.

E' consentito :

- Sollevarsi sulla punta dei piedi
- Eseguire il movimento velocemente.

Non è permesso :

- Flettere anche minimamente una od entrambe le braccia.
- Far scivolare le mani allargando l'impugnatura.



Organizzazione

Un rilevatore per la misurazione ed osservazione Un rilevatore per l'annotazione

Prova

Note

Effettuare un riscaldamento adeguato con numerosi esercizi di mobilità articolare delle spalle. Fare attenzione, sconsigliando in certi casi ulteriori tentativi, in quanto in situazioni limite il soggetto può farsi del male.

Dati di raffronto

	Maschi		Femmine	
	Media	DevStd	Media	DevStd
8 anni				
9 anni				
10 anni				
11 anni				
12 anni				
13 anni				
14 anni				
14 anni				

SDS

osservazioni

.....

.....

Protocolli Test Hockey Pista

Equilibrio statico (Cicogna)

Capacità valutate

Obiettivo
Equilibrio statico

Attrezzature:

Cronometro

L'atleta si trova inizialmente in posizione eretta con le mani ai fianchi. Lentamente solleva una gamba e posiziona le dita del piede contro il ginocchio dell'altra gamba. Spingendo sulla punta del piede l'atleta solleva il tallone (posizione della cicogna) e cerca di mantenere questa posizione per più tempo possibile. Affinché il test sia valido l'atleta non deve appoggiare il tallone a terra e deve mantenere il piede della gamba sollevata a contatto con il ginocchio dell'altra.

Il rilevatore registra il tempo per il quale la posizione della cicogna viene mantenuta. Le prove concesse sono 4 (2 per piede).



Organizzazione

N° 1 rilevatori

	Destra		Sinistra	
Prova				

Note

Si consiglia di più stazioni contemporaneamente.

Dati di raffronto			

SDS

osservazioni

.....

.....

Percorso di destrezza a secco

Capacità valutate

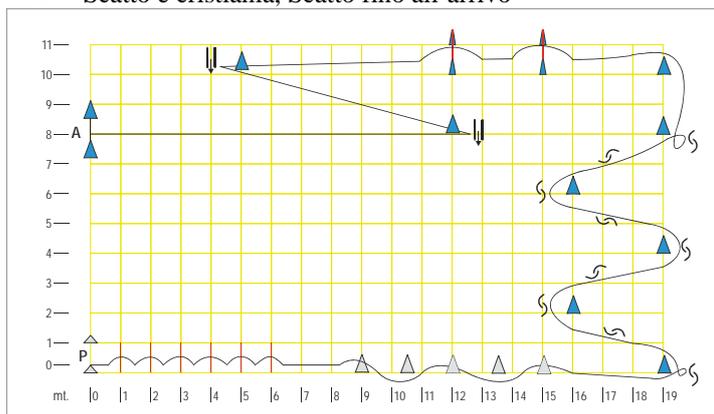
Obiettivo:
Capacità coordinative
Capacità condizionali
destrezza

Attrezzature:

Cordella metrica
paletti
Cronometro
Strisce di partenza ed arrivo
Carta e penna da annotare i nominativi ed i tempi degli esecutori
21 birilli
8 bastoni

Le misure sono espresse in metri. I simboli significano:

- Cristiana ; Pattinaggio all'indietro
- P= partenza; A= arrivo
- nella prima stazione sono posti a terra dei bastoni:
- nella successiva dei birilli (stradali)
- cambio di senso
- pattinaggio all'indietro
- salto di ostacoli alti 40/50 cm.
- Scatto e cristiana
- Scatto e cristiana, Scatto fino all'arrivo



Organizzazione

Si prende il tempo quando il concorrente alza il tallone / pattino da terra.
Si chiude il tempo quando le spalle sono allineate con i bastoni posti verticalmente all'altezza del arrivo.
Vanno eseguite due prove.
1 rilevatore alla partenza
2 assistenti per ordinare il percorso.

Note

La prova viene ritenuta valida se il percorso viene eseguito regolarmente, senza far cadere o spostare i vari ostacoli.

Dati di raffronto			
		Media inf.	Media sup.
	eccellente		
	buono		
Maschi	medio		
15 anni	insufficiente		
	scarso		

CFAS

osservazioni

.....

.....

Percorso di destrezza con pattini

Capacità valutate

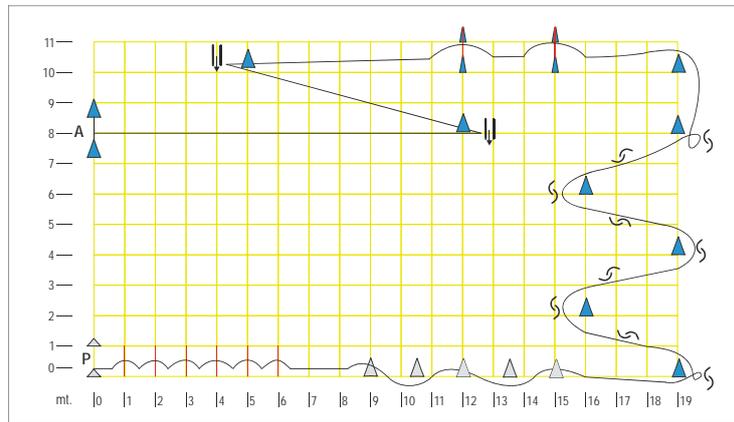
Obiettivo:
Capacità coordinative
Capacità condizionali
destrezza

Attrezzature:

Cordella metrica
paletti
Cronometro
Strisce di partenza ed arrivo
Carta e penna da annotare i nominativi ed i tempi degli esecutori
21 birilli
8 bastoni

Le misure sono espresse in metri. I simboli significano:

- Cristiania ; Pattinaggio all'indietro
- P= partenza; A= arrivo
- nella prima stazione sono posti a terra dei bastoni:
- nella successiva dei birilli (stradali)
- cambio di senso
- pattinaggio all'indietro
- salto di ostacoli alti 40/50 cm.
- Scatto e cristiania
- Scatto e cristiania, Scatto fino all'arrivo



Organizzazione

Si prende il tempo quando il concorrente alza il tallone / pattino da terra.
Si chiude il tempo quando le spalle sono allineate con i bastoni posti verticalmente all'altezza del arrivo.
Vanno eseguite due prove.
1 rilevatore alla partenza
2 assistenti per ordinare il percorso.

Note

La prova viene ritenuta valida se il percorso viene eseguito regolarmente, senza far cadere o spostare i vari ostacoli.

Prova 1

miglior tempo

Prova 2

Dati di raffronto			
		Media inf.	Media sup.
	eccellente		
	buono		
Maschi	medio		
15 anni	insufficiente		
	scarso		

CFAS

osservazioni

.....

.....

Protocolli Test Hockey Pista

Palleggio S – L – S – L

Capacità valutate

Obiettivo:
Test specifico Conduzione palla
Rapidità
Capacità accoppiamento motorio

Attrezzature:

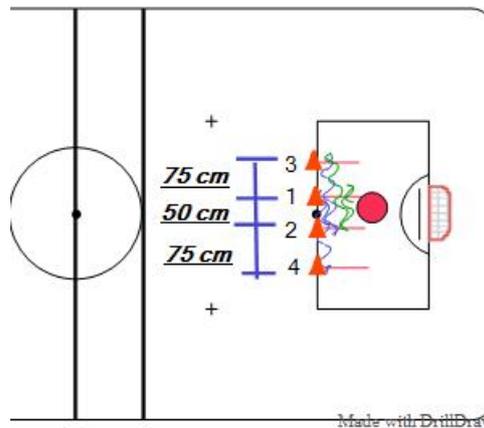
Cordella metrica
paletti
Cronometro
Strisce di partenza ed arrivo

Si dispongono i birilli come da figura e si segnano i riferimenti a terra
L'allievo al via inizia ad effettuare una sequenza di palleggi Stretto Largo Stretto Largo superando con la palla il relativo segno di riferimento posto a terra.

La sequenza delle linee da superare con il palleggio deve essere 1-2-3-2-1-4....1-2-3-2-1-4

Si registra il tempo impiegato ad eseguire 10 palleggi larghi (supera per la quinta volta la linea n° 4)

Al termine si sommano i tempi realizzati . Ogni allievo effettua 2 prove con un intervallo di circa 3 – 4 minuti.



Organizzazione

Si prende il tempo quando il concorrente alza il tallone / pattino da terra.
Si chiude il tempo quando le spalle sono allineate con birilli posti di riferimento all'arrivo
Vanno eseguite due prove.

Prova 1

miglior tempo

Prova 2

Note

Dati di raffronto			
		Media inf.	Media sup.
	eccellente		
	buono		
Maschi	medio		
15 anni	insufficiente		
	scarso		

CFAS

osservazioni

.....

.....

Test di palleggio: gancio da seduto

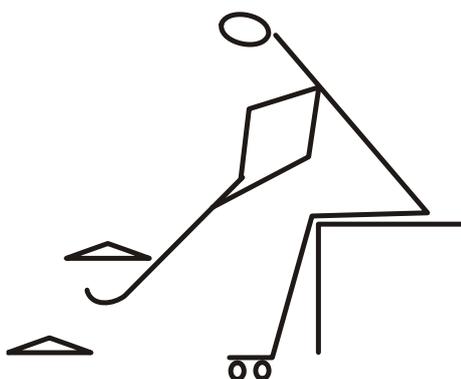
Capacità valutate

Obiettivo
 Coordinazione
 Abilità tecnica

Attrezzature:

Cordella metrica
 birilli
 Palline
 Cronometro
 Panca o birilli

Il giocatore da seduto, su una panca o sedia, dovrà effettuare dei ganci attorno a dei birilli "cinesini" posti a 80 cm dalla sedia e a 80 cm di distanza tra i centri dei chinesini.
 La somministrazione del test avrà una durata di 15 secondi. Il rilevatore dovrà controllare la qualità di esecuzione ed il numero di ganci effettuati nella frazione.
 si eseguono due prove a distanza di 2 minuti l'una dall'altra.



Organizzazione

Il rilevatore controlla la postura dei pattini la distanza dei birilli dalla

Prova dominante

Note

Si consiglia più stazioni

Dati di raffronto			
	eccellente		
	buono		
Maschi	medio		
15 anni	insufficiente		
	scarso		

SDS

osservazioni

.....

.....