

PROTOCOLLO PROVE DI PRESELEZIONE

TRAZIONI ALLA SBARRA

PROTOCOLLO

Obiettivo: valutazione della capacità di forza dei muscoli adduttori degli arti superiori (capacità di sollevare il proprio corpo, dalla posizione di sospensione tesa). Il candidato deve effettuare il *massimo numero di ripetizioni in un minuto*, dell'esercizio denominato "trazioni alla sbarra".

Protocollo del test: il candidato, seguendo le indicazioni e con l'aiuto dell'istruttore, deve posizionarsi in sospensione tesa alla sbarra, con impugnatura dorsale (pollici in dentro) e con un passo tale da permettergli di raggiungere, nella posizione di braccia flesse, mento che supera la sbarra, la perpendicolarità dell'avambraccio rispetto alla sbarra stessa.

Posizione di partenza: in sospensione alla sbarra, impugnatura dorsale, braccia completamente distese.

Esecuzione: effettuare una trazione completa.

Posizione di arrivo: braccia completamente flesse, mento che supera la sbarra.

Nel rispetto del protocollo del test ogni ripetizione è considerata valida quando il candidato, partendo da braccia completamente distese, termini la trazione superando la sbarra con il mento.

È inoltre necessario che tra le ripetizioni e durante la singola ripetizione *non vi sia soluzione di continuità, per cui il test dovrà essere effettuato senza alcuna interruzione*. Le ripetizioni parziali e/o incomplete non saranno conteggiate.

SPINTE SU PANCA (carico pari a kg 35)

PROTOCOLLO

Obiettivo: valutazione della capacità di forza resistente dei muscoli estensori degli arti superiori e della muscolatura pettorale. Il candidato deve effettuare il *massimo numero di ripetizioni in un minuto*, dell'esercizio denominato "distensioni su panca piana" eseguito con bilanciere guidato (Multipower).

Protocollo del test: il candidato, seguendo le indicazioni e con l'aiuto dell'istruttore, deve porsi, supino su una panca piana, piedi al suolo, con il bilanciere all'altezza del petto e con arti superiori distesi.

Da tale posizione impugnerà il bilanciere con un passo tale da permettergli di raggiungere, nella posizione di braccia piegate, la perpendicolarità dell'avambraccio rispetto al bilanciere.

Una volta impugnato il bilanciere, il candidato dovrà effettuare un piegamento degli arti superiori, in maniera tale che l'attrezzo sfiori il petto per consentire di fissare i fermi di sicurezza.

Posizione di partenza: supini su panca, piedi al suolo, braccia piegate, con bilanciere in appoggio sui fermi di sicurezza.

Esecuzione: distendere completamente gli arti superiori.

Posizione di arrivo: braccia tese.

Affinché possa essere considerata valida, ogni singola ripetizione deve iniziare da braccia piegate, bilanciere in appoggio sui fermi di sicurezza e terminare quando gli arti superiori sono tesi. Le ripetizioni parziali e/o incomplete non saranno conteggiate.

1600 m CORSA PIANA - TEST DEL MIGLIO

PROTOCOLLO

Obiettivo: valutazione della capacità di resistenza. Il candidato deve percorrere la distanza stabilita nel minor tempo possibile.

Protocollo del test: partendo al segnale convenuto il candidato deve percorrere nel minor tempo possibile, tutto il tracciato, rispettando il senso di marcia e i vincoli imposti durante il percorso ed evitando di ostacolare gli altri candidati. Il candidato può, ove lo ritenesse opportuno e a sua completa discrezione, interrompere la prova in qualunque momento.