

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 3

**Artikel:** I magnifici cinque  
**Autor:** Klingele, Vinzenz / Fischer, Stephan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001317>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# I magnifici cinque

**Istruzioni per l'uso** // Il test di fitness può essere eseguito in ogni palestra e non richiede materiale particolare. Gli esercizi si prestano bene anche per i meno allenati e tengono conto dei principali parametri delle competenze condizionali e coordinative.

*Vinzenz Klingele, Stephan Fischer*

## Per saperne di più

Al sito [www.baspo.admin.ch/internet/baspo/it/home/sportoo/sportood.html](http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/it/home/sportoo/sportood.html) può essere scaricata la descrizione del test e della variante Conconi (in versione ridotta) sotto forma di file mp3.

► Ma come si svolgono nei dettagli le singole prove? Di quanti «aiutanti» deve disporre il docente di educazione fisica? E, soprattutto, come valutare i risultati? A questi e ad altri quesiti risponderanno le prossime pagine in cui vengono svelati tutti i segreti delle cinque prove che compongono il test.

Questo test è già stato sperimentato in alcune scuole con allievi dai 12 ai 17 anni. Pertanto, siamo in grado di presentare i valori di riferimento, sulla base dei quali si possono valutare i risultati. Il basso numero di persone testate nella categoria ragazze di 16-17 anni non ci permette di fornire valori precisi. Quelli indicati vanno quindi considerati come indici globali.

*Questo test è già stato introdotto, sotto forma di prova, in alcune scuole da fisioterapisti della Clinica Valenz.*

✳ Ringraziamo Urs N. Gamper (Clinica Valenz) e Thomas Wyss (Scuola universitaria federale dello sport Macolin) per la loro preziosa collaborazione nell'elaborazione di questi dati.

## Getto del pallone medicinale

### Materiale

- Tre palloni medicinali di 2 kg
- Una panchina
- Un metro
- Nastro adesivo
- Palline di gommapiuma/softball
- Asta per misurare

### Postazione

Allestire la postazione come nella figura 1. La zona di lancio deve essere lunga almeno dieci metri. Collocare la panchina contro il muro e disporre il metro per terra nell'angolo destro, fissandolo con del nastro adesivo. Un'estremità del metro tocca la parete.

### Esecuzione tecnica

La persona che esegue il test è seduta sulla panchina con il sedere e la schiena che toccano la parete. Tiene il pallone medicinale con entrambe le mani e da questa posizione lo getta in avanti all'altezza del petto (figg. 2 e 3). Il

lancio non è valido se durante il movimento il sedere si stacca dalla panchina, rispettivamente la schiena perde il contatto con la parete. Per controllare se il movimento viene eseguito correttamente, è consigliabile collocare una pallina di gommapiuma all'altezza delle scapole e premerla contro la parete. Durante il movimento essa deve rimanere al suo posto (figg. 4 e 5).

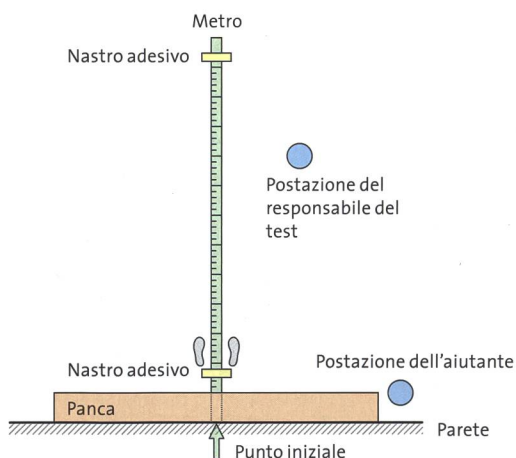
**Consiglio:** puntare le gambe contro la parete affinché la schiena resti a contatto con quest'ultima durante il lancio (fig. 6).

### Misurazione

Ogni persona effettua consecutivamente tre tentativi, ognuno dei quali è misurato al centimetro. Viene preso in considerazione il lancio più lungo.

### Aiutanti

È consigliabile affiancare al responsabile del test una persona che si occupa di controllare una parte dell'esercizio. Mentre una misura, l'altra verifica che il lancio sia eseguito in modo corretto, aiuta a collocare la pallina di gommapiuma e annota i risultati. //

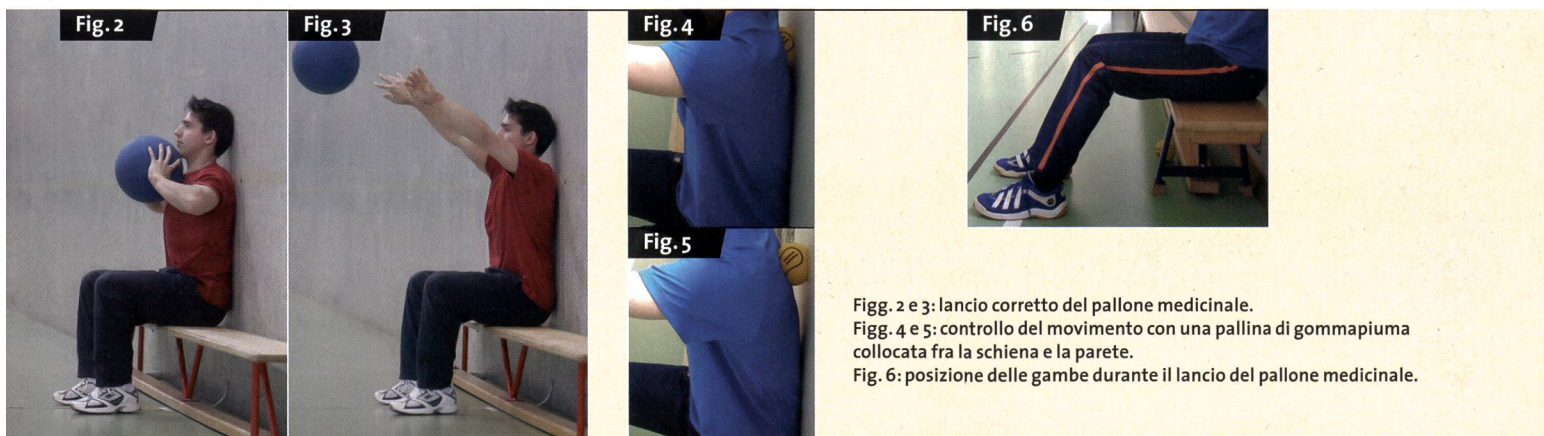


**Percentuali:** questa rubrica fornisce un'informazione sulla popolazione totale. Il valore percentuale 40 significa che il 40% di coloro che sono stati sottoposti al test lo hanno effettuato meno bene rispetto a chi ha ottenuto una percentuale del 60%.

Ragazzi				Percentuali	Ragazze		
12-13 anni	14 e 15 anni	16 e 17 anni	12 e 13 anni		14 e 15 anni	16 e 17 anni	
Numero di persone testate					Numero di persone testate		
154	344	285		145	298	38	
311	341	460	5	300	310	300	
330	370	500	10	315	335	349	
360	410	520	20	333	350	375	
380	430	550	30	349	365	393	
390	456	570	40	355	380	400	
410	480	590	50	370	390	410	
430	502	600	60	380	400	417	
455	530	616	70	393	410	430	
480	560	640	80	407	425	460	
510	600	680	90	420	440	487	
532	630	710	95	433	450	502	

Fig. 1: postazione della prova del getto del pallone.

I valori del test «getto del pallone medicinale» sono espressi in centimetri.



Figg. 2 e 3: lancio corretto del pallone medicinale.  
Figg. 4 e 5: controllo del movimento con una pallina di gommapiuma collocata fra la schiena e la parete.  
Fig. 6: posizione delle gambe durante il lancio del pallone medicinale.

## Salto in lungo da fermo

### Materiale

- Due tappetini
- Un metro
- Nastro adesivo
- Asta per misurare

### Postazione

Allestire la postazione come nella figura 7. Collocare due tappetini uno dietro l'altro sulla lunghezza. Come linea di stacco può essere utilizzata una linea già esistente oppure si può crearne una incollando del nastro adesivo al pavimento. Disporre il metro vicino ai tappetini e fissarlo al pavimento con del nastro adesivo. Un'estremità del metro si trova sullo spigolo anteriore della linea di stacco (ovvero lo spigolo rivolto verso chi effettua il test).

### Esecuzione tecnica

La persona colloca entrambi i piedi dietro la linea di stacco (fig. 8), che non va toccata né prima, né durante il tentativo. Bisogna saltare a piedi uniti. È permesso

piegare le gambe prima del salto ma non eseguire dei saltelli preparatori. Di norma, l'atterraggio avviene con entrambe le gambe (fig. 10).

**Aiuto:** piegare leggermente le ginocchia prima dello stacco per ottenere la massima estensione dei muscoli delle gambe.

### Misurazione

Ogni persona effettua consecutivamente tre tentativi, ognuno dei quali è misurato al centimetro. Viene calcolata la distanza dallo spigolo anteriore della linea di stacco fino al punto più arretrato di contatto del corpo con il tappetino all'atterraggio (normalmente si tratta del tallone, v. fig. 11). Viene preso in considerazione il salto più lungo.

### Aiutanti

Oltre al responsabile del test, che misura la distanza raggiunta con il salto, si consiglia di chiedere ad un'altra persona di controllare lo stacco (oltrepassare la linea!). //

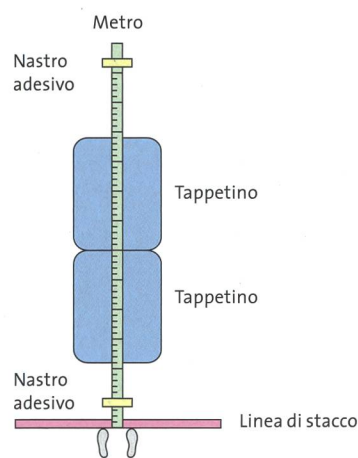


Fig. 7: postazione della prova del salto in lungo da fermo.

Ragazzi				Percentuali	Ragazze		
12 e 13 anni	14 e 15 anni	16 e 17 anni	12 e 13 anni		14 e 15 anni	16 e 17 anni	
Numero di persone testate			Numero di persone testate				
153	343	285		145	297	38	
123.5	154.2	179.3	5	126.5	127.8	125.2	
140.0	163.4	190.0	10	138.0	135.0	129.8	
159.8	173.8	200.0	20	150.0	145.0	153.8	
165.2	182.2	210.0	30	157.8	152.0	162.1	
173.6	190.0	218.4	40	163.4	160.0	168.6	
177.0	195.0	223.0	50	168.0	165.0	172.0	
180.0	202.4	230.0	60	170.0	173.0	177.4	
190.0	208.0	236.0	70	177.0	180.0	187.9	
200.0	216.2	242.0	80	183.8	186.0	197.0	
209.6	224.0	253.4	90	189.4	193.2	204.1	
225.3	230.0	260.0	95	192.7	199.1	205.2	

I valori del test del «salto in lungo da fermo» sono espressi in centimetri.

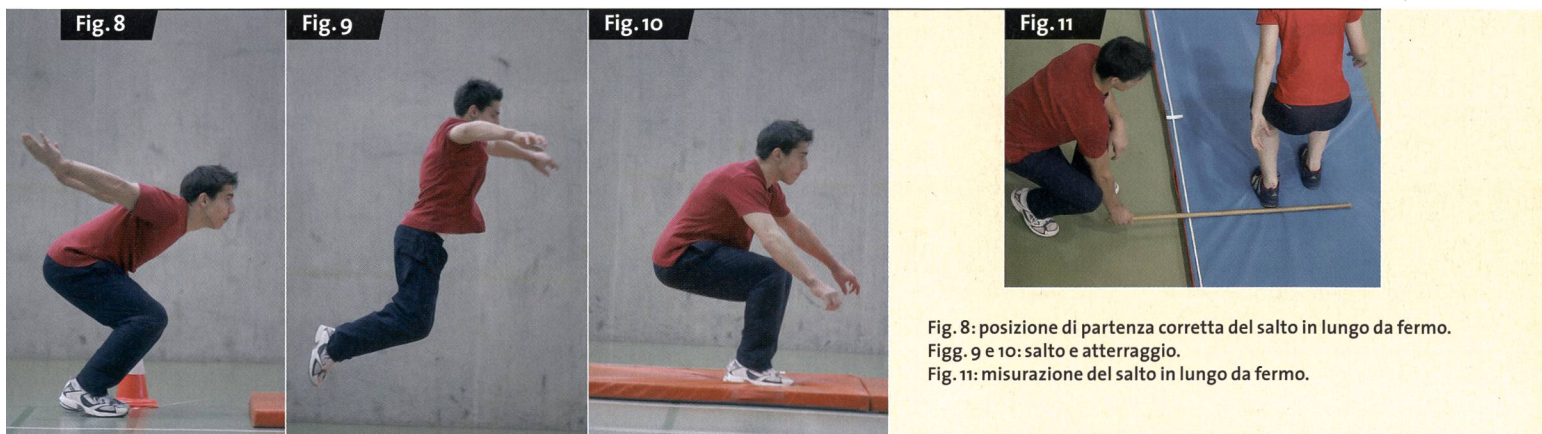


Fig. 8: posizione di partenza corretta del salto in lungo da fermo.  
Fig. 9 e 10: salto e atterraggio.  
Fig. 11: misurazione del salto in lungo da fermo.

## Su una gamba sola

### Materiale

- Un cerchio da ginnastica a testa (diametro ca. 70 cm)
- Un cronometro a testa

### Postazione

Collocare il cerchio orizzontalmente sul pavimento. Nel caso in cui l'esercizio fosse eseguito da più persone alla volta vegliare a che fra di esse vi sia una distanza sufficiente.

### Esecuzione tecnica

La persona che esegue il test si colloca al centro del cerchio su una gamba sola, con le mani dietro la schiena e colloca il piede sollevato nella piega del ginocchio della gamba d'appoggio (fig. 12). Essa assume questa posizione al segnale «Pronti, via!», dopodiché si inizia a misurare il tempo. Dopo dieci secondi, ad un segnale acustico, chi esegue il test chiude gli occhi (fig. 13) e dopo altri dieci secondi, ad un altro segnale, piega la testa all'indietro verso la nuca continuando a tenere gli occhi chiusi (fig. 14).

Fermare il tempo non appena

- una parte qualsiasi del corpo tocca il pavimento (oltre alla gamba d'appoggio)
- il piede piegato all'interno del ginocchio si stacca da quest'ultimo
- le mani si staccano da dietro la schiena
- la gamba che sostiene perde l'equilibrio. Sono permessi dei piccoli spostamenti per mantenere l'equilibrio, ma non dei saltelli
- si aprono gli occhi
- la gamba che sostiene tocca il cerchio.

### Misurazione

Ogni persona esegue l'esercizio con la gamba destra e con la gamba sinistra. Il tempo viene calcolato al secondo. Dopo 60 secondi, fermare il tempo e prendere in considerazione il tempo massimo calcolato nei 60 secondi. Il risultato viene calcolato sommando il tempo trascorso sulla gamba sinistra e poi quello trascorso sulla gamba destra. È necessario che la persona che esegue il test non si alleni prima, per evitare di falsare i risultati.

### Aiutanti

Il responsabile del test dovrebbe controllare una persona per volta e calcolare il tempo di ognuna di loro. Oltre a controllare la corretta esecuzione dell'esercizio, egli pronuncia anche i due segnali: «chiudere gli occhi» (dopo dieci secondi) e «piegare la testa all'indietro verso la nuca» (dopo 20 secondi). Se più persone effettuano l'esercizio contemporaneamente bisogna prevedere lo stesso numero di aiutanti. //

Ragazzi			Percentuali	Ragazze		
12 e 13 anni	14 e 15 anni	16 e 17 anni		12 e 13 anni	14 e 15 anni	16 e 17 anni
Numero di persone testate				Numero di persone testate		
154	321	270		145	280	38
28	27	23	5	29	29	32
30	31	28	10	30	32	33
33	35	31	20	33	37	37
37	38	34	30	37	39	41
39	40	37	40	40	42	43
42	43	39	50	43	45	45
45	45	41	60	46	47	47
49	49	45	70	49	50	49
52	52	47	80	54	53	51
57	60	52	90	65	61	53
63	67	56	95	72	71	58

I valori del test dell'«equilibrio su una gamba» sono espressi in secondi. Si tratta della somma dei secondi trascorsi sulla gamba sinistra e sulla gamba destra.

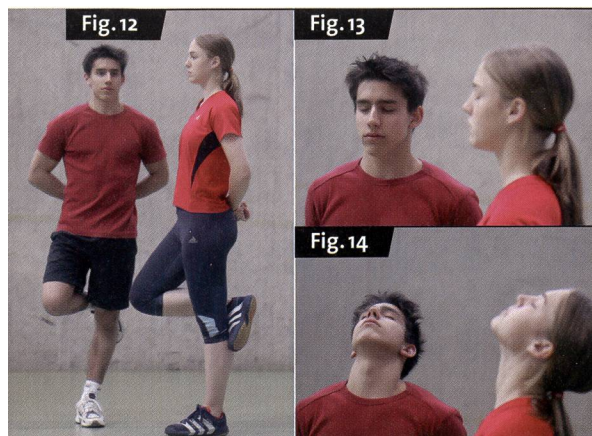


Fig. 12: posizione di partenza su una gamba sola.

Fig. 13 e 14: dopo dieci secondi chiudere gli occhi, dopo 20 secondi piegare la testa all'indietro verso la nuca.

## Forza globale del tronco

### Materiale

- Un cassone
- Un cronometro
- Un metronomo o un CD musicale con il ritmo appropriato (ad es. 120 bpm)

### Postazione

Collocare sul pavimento un elemento del cassone (sulla lunghezza).

### Esecuzione tecnica

La persona che esegue il test si colloca sulla pancia all'interno dell'elemento del cassone e in questa posizione si appoggia sui gomiti e sugli avambracci. Le gambe e la parte superiore del corpo formano una linea retta e la zona della vertebra lombare sfiora leggermente l'elemento del cassone. La parte superiore delle braccia è verticale, gli avambracci sono paralleli e le gambe tese (fig. 15), dopodiché può tornare in posizione ventrale. Quando si sente pronta assume la posizione descritta in precedenza, dopodiché si inizia a misurare il tempo. Essa solleva poi alternativamente i piedi a circa cinque centimetri dal suolo al ritmo di un secondo l'uno dall'altro (utilizzare un metronomo oppure musica con ritmo appropriato, v. fig. 16).

Il tentativo si conclude e si arresta il cronometro nel momento in cui chi effettua il test ritorna in posizione ventrale o quando la parte bassa della sua schiena si stacca dal cassone, oppure tocca il pavimento con le ginocchia o appoggia la testa sulle braccia.

### Misurazione

Ogni persona ha a disposizione un tentativo. Il tempo viene misurato al secondo.

### Aiutanti

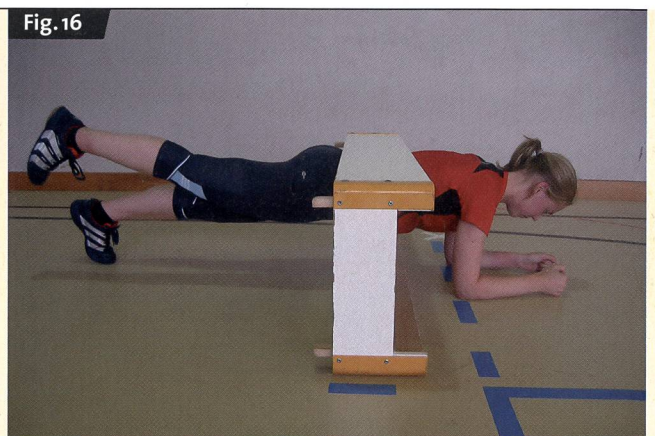
Per ogni persona che esegue il test è necessario un responsabile che controlli l'esecuzione dell'esercizio e misuri il tempo. Se il ritmo non viene rispettato bisogna intervenire per correggere. Dato che il ritmo influisce solo minimamente sulla prestazione, il test può essere valutato anche se si sollevano le gambe aritmicamente. //

Ragazzi			Percentuali	Ragazze		
12 e 13 anni	14 e 15 anni	16 e 17 anni		12 e 13 anni	14 e 15 anni	16 e 17 anni
Numero di persone testate				Numero di persone testate		
153	343	292		145	291	50
00:14	00:27	00:33	5	00:23	00:21	00:15
00:24	00:38	00:45	10	00:29	00:30	00:24
00:44	00:53	01:00	20	00:44	00:40	00:40
00:57	01:04	01:15	30	00:53	00:46	00:53
01:04	01:13	01:32	40	01:01	00:55	01:04
01:13	01:25	01:45	50	01:15	01:02	01:10
01:24	01:38	02:00	60	01:24	01:10	01:17
01:38	01:56	02:14	70	01:39	01:25	01:20
01:55	02:16	02:49	80	01:57	01:40	01:34
02:28	03:00	03:45	90	02:35	02:03	02:09
03:15	03:46	04:05	95	03:05	02:25	02:21

I valori normali del «test della forza complessiva del tronco» sono espressi in secondi.

Fig. 15: posizione di partenza durante il test della forza globale del tronco.

Fig. 16: sollevare i piedi alternativamente a circa cinque centimetri dal suolo al ritmo di un secondo l'uno dall'altro.



## Corsa a pendolo di 20 metri (test progressivo di resistenza)

### Materiale

- Un impianto stereo
- CD con segnale acustico (test di Conconi)
- Coni di demarcazione
- Cronometri

### Postazione

Per eseguire il test di resistenza al coperto è necessario che la lunghezza della palestra sia di almeno 22 metri. La larghezza del locale determina invece il numero di persone che possono assolvere contemporaneamente il test oppure si può optare per delle corse a pendolo. Tracciare un percorso (largo almeno un metro) per ogni persona che effettua il test. È necessario segnalare in modo visibile le linee di base (a distanza di 20 metri) e quelle mediane e bisogna munirsi di un impianto stereo e di un CD con segnale acustico (test di Conconi).

### Esecuzione

Prima di iniziare, le persone che eseguono il test ascoltano il segnale acustico. Una volta udito quello di partenza esse iniziano a correre (fig. 17). La distanza fra un concorrente e l'altro deve essere di circa un metro. Ad ogni segnale acustico i partecipanti devono superare la linea mediana, rispettivamente appoggiare il piede sulla linea di base ed invertire la direzione (fig. 18). Chi supera la linea di partenza prima che il segnale sia scandito, deve fermarsi e può riprendere a correre soltanto al segnale successivo.

La velocità di partenza è di 8,5 km/h, ciò che corrisponde a circa sette minuti per 1000 metri. La velocità aumenta di 0,5 km/h ogni 200 metri. Il test si conclude quando il corridore non riesce più a raggiungere puntualmente per due volte consecutive la linea di base oppure quando non è più in grado di tenere la velocità imposta.

### Misurazione

Ogni corridore ha a disposizione un solo tentativo. Il tempo viene misurato sino all'eliminazione.

### Aiutanti

Il numero di responsabili del test dipende dal numero di corridori. Ogni responsabile può controllare più di una persona. La postazione può essere suddivisa in varie zone, ognuna delle quali è di competenza di un responsabile.

I responsabili del test attivano il cronometro contemporaneamente e non appena una persona termina il proprio tentativo chi si occupa di lei annota il suo tempo. //

Ragazzi			Percentuali	Ragazze		
12 e 13 anni	14 e 15 anni	16 e 17 anni		12 e 13 anni	14 e 15 anni	16 e 17 anni
Numero di persone testate				Numero di persone testate		
152	337	76		143	279	24
02:40	03:44	06:17	5	03:20	03:11	02:39
03:37	04:54	06:38	10	03:48	03:32	02:41
05:00	06:00	07:40	20	04:43	04:30	03:16
06:10	06:50	08:16	30	05:14	05:15	05:12
06:58	07:53	08:57	40	06:00	05:50	05:50
07:26	08:53	09:32	50	06:26	06:24	06:05
08:28	09:20	10:13	60	07:24	07:00	06:19
09:05	10:00	11:02	70	08:10	07:32	06:49
09:51	10:53	11:43	80	08:54	08:30	07:00
11:00	11:54	12:31	90	09:52	09:23	07:41
11:39	12:40	13:02	95	10:15	10:16	08:41

I valori normali del «test progressivo di resistenza» sono espressi in minuti.

Fig. 17

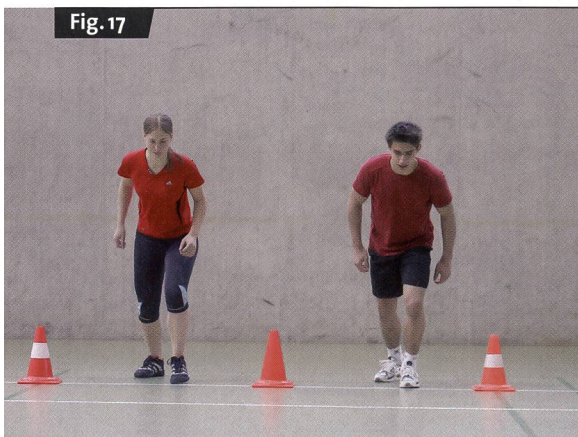


Fig. 18



Fig. 17: partenza della corsa a pendolo dei 20 metri.  
Fig. 18: invertire la direzione sulla linea di base.