

Documento	Edizione	Data (validità)
0302	01.03.2025	01.01.2025
<i>TWSPA</i>		

Centro di competenza sport dell'esercito

Test di Fitness dell'Esercito 3 discipline (TFE3)

Documento 0302 delle direttive tecniche per il test di Fitness dell'Esercito

1 Informazione

Nelle scuole e nei corsi la prestazione fisica viene testata con il test di fitness dell'esercito 3 discipline (TFE3). Vengono valutate le discipline seguenti:

Disciplina 1: getto del pallone medicinale
Disciplina 2: test globale della forza del tronco
Disciplina 3: test di resistenza

Le donne vengono valutate secondo una tabella specifica al loro sesso. Non è possibile ottenere il DSM tramite il TFE3. La valutazione è comunicata personalmente, se possibile, durante un colloquio personale e serve anche da indicazione per l'allenamento.

Oltre alle discipline summenzionate, il TFE5 raccoglie anche dati antropometrici come altezza, peso e girovita.

1.1 Organizzazione

Ad ogni postazione sono esposte le direttive e la tabella di valutazione per l'esecuzione della disciplina da svolgere. Durante tutta la prova, i partecipanti devono indossare pettorale (eccezione: registrazione dati antropometrici). Nei tempi di attesa fra una prova e l'altra non è possibile esercitarsi.

Per svolgere il TFE3 devono essere presenti almeno 4 responsabili del test (di cui 1 MSM). La presenza di altri aiutanti facilita il controllo / la raccolta di risultati e rende più rapido lo svolgimento del test.

1.2 Svolgimento del test

Dopo la distribuzione dei pettorali i partecipanti vengono informati sulla procedura del TFE3. Conclusa la fase di riscaldamento, si procede al test nelle postazioni in palestra seguito dal test della resistenza, in palestra o all'aperto.

1.2.1 Riscaldamento

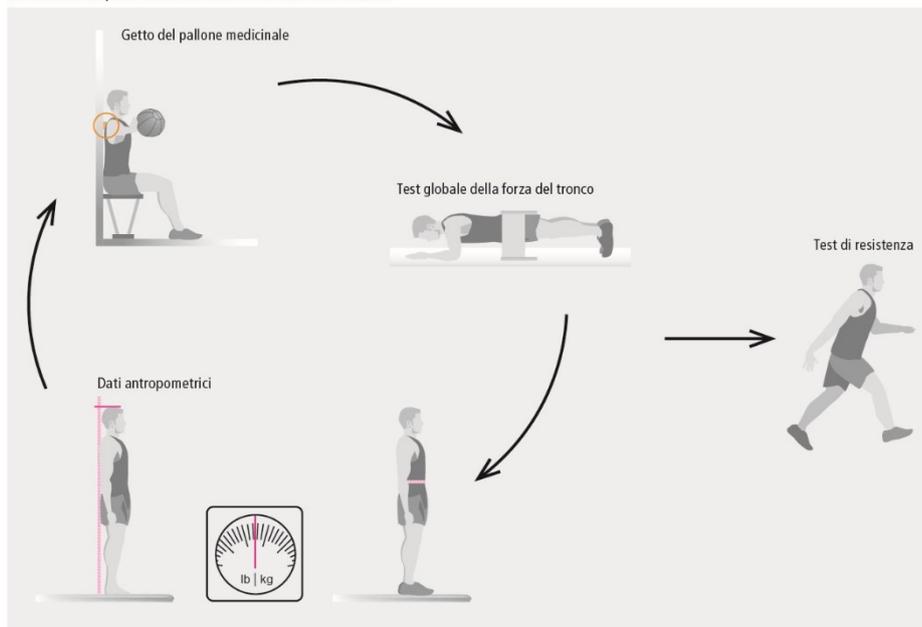
Prima del test si fa un riscaldamento (guidato) che dura dai 10 ai 15 minuti, di cui circa 10 minuti destinati all'attivazione del sistema cardiovascolare e circa 5 minuti alla mobilizzazione delle articolazioni / a ginnastica funzionale.

1.2.2 Attività a stazioni in palestra

In palestra sono predisposte 3 postazioni:

Postazione 1:	getto del pallone medicinale
Postazione 2:	test globale della forza del tronco
Postazione 3:	dati antropometrici

TFE 3
Test d'entrata e quello finale nelle scuole e nei corsi di formazione



Si lavora in gruppo alternandosi alle postazioni 1-3.

A ogni postazione è presente un responsabile del test che spiega le regole e istruisce i partecipanti sulla corretta esecuzione dell'esercizio. Quando tutti i partecipanti del gruppo hanno terminato le prove si spostano alla postazione successiva secondo l'ordine prestabilito. Se la nuova postazione è ancora occupata, il gruppo attende nello spazio che divide le due postazioni (consigliata una panchina per l'attesa). I responsabili restano sempre alla stessa postazione. Il quarto responsabile del test può assumere l'organizzazione principale o sostenere una singola postazione di lavoro.

1.2.3 Test della resistenza

Dopo che tutti i partecipanti hanno terminato le prove delle postazioni in palestra viene effettuato il test della resistenza sotto forma di corsa progressiva di resistenza.

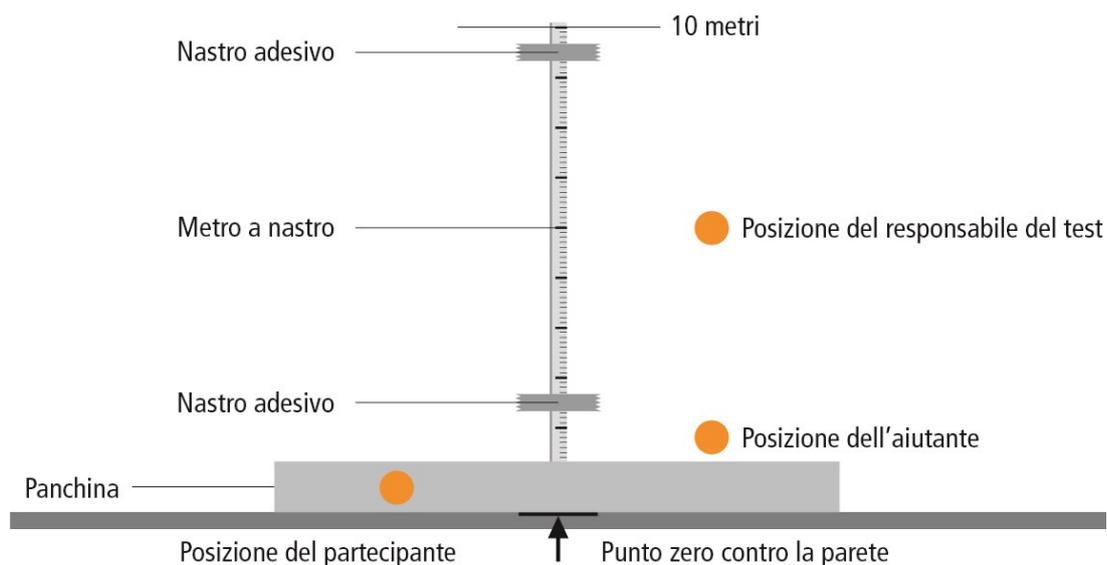
Per lo svolgimento della corsa progressiva di resistenza sono possibili due varianti. Il test della resistenza consiste essenzialmente nella corsa progressiva di resistenza effettuata su una pista all'aperto (postazione 7a). Con condizioni che potrebbero compromettere la salute dei partecipanti (ad es. temporale, caldo o freddo eccessivi), se il risultato della prova rischia di essere pregiudicato da fattori ambientali (ad es. ghiaccio, tempesta di neve) o se non si dispone della necessaria infrastruttura, la corsa progressiva di resistenza può essere svolta come corsa a pendolo sui 20 metri in palestra (postazione 7b).

2 Direttive per lo svolgimento delle prove

2.1 Postazione 1: Getto del pallone medicinale

2.1.1 Impianto

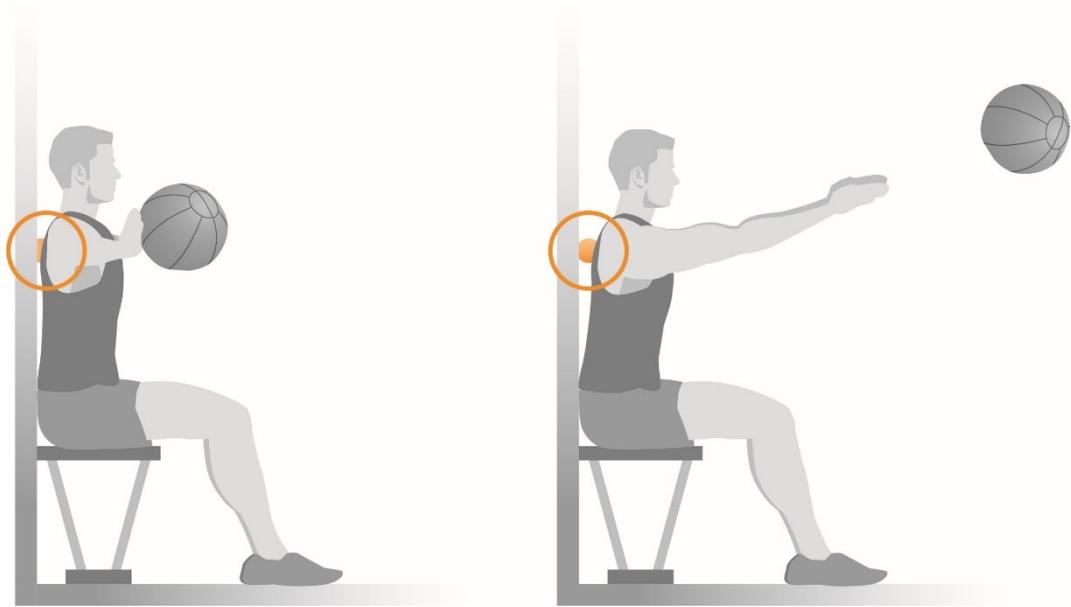
Una panchina è sistemata a contatto con la parete. L'altezza della panchina senza carico è di 37-38 cm; con una persona seduta al centro della panchina l'altezza arriva a 35-36 cm. Fissare con nastro adesivo un metro a nastro di 10 m sul pavimento perpendicolarmente rispetto alla parete. Il punto 0 corrisponde alla parete.



2.1.2 Esecuzione

Il partecipante è seduto sulla panchina con glutei e dorso che toccano la parete. Fra le scapole è posta una pallina di gommapiuma o soft-tennis, che deve essere schiacciata contro la parete. Il pallone medicinale (2 kg, Ø 28 cm) è tenuto con entrambe le mani contro il petto e va gettato da questa posizione. Il getto del pallone medicinale non è valido se durante l'esecuzione del movimento i glutei perdono il contatto con la panchina, se il dorso si stacca dalla parete (controllare se la pallina si sposta o cade) o se il getto non è effettuato con entrambe le mani.

Consiglio: il partecipante deve spingersi con la forza delle gambe contro la parete per mantenere il dorso contro il muro al momento del getto. Il pallone va tenuto fermamente e deve essere lanciato con un'angolazione di circa 45 gradi. Prima del getto il partecipante dovrebbe raggiungere una certa tensione del tronco per poter poi eseguire il getto finale in modo per quanto possibile esplosivo.



2.1.3 Tentativi

Tre, viene valutato il migliore, ma deve venir eseguito almeno un tentativo valido. I tre tentativi possono essere eseguiti senza pausa, oppure tutti i partecipanti a turno fanno il primo, poi il secondo e infine il terzo tentativo (le pause tra i getti possono influenzare i risultati, ma poiché le divergenze sono minime si rinuncia a delle valutazioni differenziate).

2.1.4 Misurazione

Viene misurata al centimetro (arrotondato secondo le regole matematiche), la distanza dalla parete al punto d'impatto del pallone al suolo (centro del pallone).

2.1.5 Controllo

Un responsabile del test si mette vicino al punto d'atterraggio previsto. Controlla che il getto sia eseguito correttamente: i glutei devono restare sulla panchina, la schiena a contatto con la parete (la pallina di gommapiuma/soft-tennis non si sposta o cade) e il getto è effettuato contemporaneamente con entrambe le braccia. Il punto d'atterraggio (centro del pallone) è segnalato immediatamente con la bacchetta per verificare la lunghezza del getto. Il risultato viene registrato subito elettronicamente o annotato nel formulario e poi valutato in forma elettronica.

2.1.6 Materiale

Panchina, metro a nastro, nastro adesivo, 2-3 palloni medicinali (2 kg, Ø 28 cm), pallina di gommapiuma (soft-tennis), bacchetta, formulario di registrazione dei dati (con materiale di scrittura) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

2.2 Postazione 2: Test globale della forza del tronco

2.2.1 Impianto

Pavimento della palestra, o superficie piana, con tappetino fitness facoltativo. Per controllare la posizione (in appoggio sugli avambracci), si fissa un apparecchio di controllo della posizione sulla parte centrale di un cassone. Si utilizza un supporto audio con un segnale acustico che suona ogni secondo.

2.2.2 Esecuzione

Appoggio frontale sugli avambracci:

Gambe e tronco formano una linea retta. Le gambe poggiano sulle dita dei piedi e il dorso sugli avambracci posati a terra in posizione parallela. Le mani sono poste parallele e non possono toccarsi, le braccia in posizione verticale (a 90 gradi rispetto al gomito). Il partecipante solleva i piedi alternativamente di 2-5 cm al ritmo di un secondo. Se il partecipante non riesce a seguire la cadenza, il responsabile lo corregge. Il test può svolgersi anche se il partecipante non riesce a seguire il ritmo perché la cadenza influisce solo poco sulla prestazione.

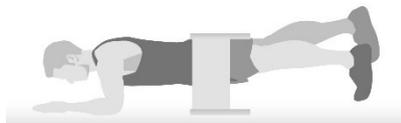
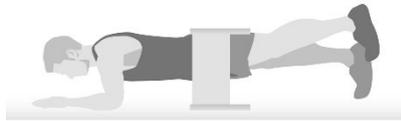
La prova è interrotta se il partecipante

- non riesce a mantenere la posizione sugli avambracci o si stende sul ventre;
- appoggia le ginocchia a terra;
- poggia la testa sulle braccia.

Il partecipante viene ammonito, ma il cronometraggio continua, se

- le mani si toccano o si congiungono.

Il partecipante si sdraia sul ventre (sul tappetino) all'interno dell'elemento del cassone e all'ordine del monitore si solleva in appoggio frontale sugli avambracci. Il responsabile regola l'apparecchio in modo che venga a trovarsi al di sopra dei reni (glutei). Nel momento in cui il partecipante arriva a schiacciare il bottone, si accende una spia. Per persone di piccola statura si può usare un secondo tappetino per consentire una posizione di partenza corretta. Solo dopo queste regolazioni il partecipante torna in posizione ventrale. Al segnale il partecipante si rimette in appoggio sugli avambracci e ha inizio il cronometraggio. Se il cronometraggio è interrotto anzitempo, il partecipante non deve rimanere dentro il cassone, ma può ritornare nella zona d'attesa. Se il partecipante mantiene una posizione corretta, il tempo è fermato dopo 300 secondi (mentre invece il supporto audio prosegue fino a 400 secondi).



2.2.3 Tentativi

Uno.

Se si verifica un criterio di interruzione (una pausa), il partecipante non può proseguire la prova.

2.2.4 Misurazione

Il tempo viene cronometrato al secondo (risultato secondo il conteggio del supporto audio).

2.2.5 Controllo

Prima di iniziare, il responsabile spiega esplicitamente i criteri per l'interruzione del test. Durante la prova controlla l'esecuzione corretta: le mani non devono toccarsi, la testa non poggia sugli avambracci, i piedi sono sollevati secondo il ritmo e il contatto fra corpo e apparecchio non è interrotto. Se il partecipante non riesce a seguire la cadenza, il monitore lo corregge. Il contatto corretto tra corpo e barra trasversale può essere facilmente controllato tramite la spia luminosa di cui è munito il dispositivo di cronometraccio. Se il contatto è interrotto, il responsabile del test incita subito il partecipante a ristabilirlo. Il risultato è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato elettronicamente.

Il test si svolge in piccoli gruppi - si usa un supporto audio nel quale si conta al ritmo di un secondo. Prima di iniziare, il responsabile verifica che i partecipanti abbiano assunto la posizione corretta. Se tutte le condizioni sono accertate, i partecipanti iniziano la prova tutti insieme. Nel momento in cui il partecipante non adempie più i criteri, il responsabile ferma la prova e registra il tempo.

2.2.6 Materiale

1 tappetino per partecipante (facoltativo), 1 parte mediana di un cassone con apparecchio di controllo della posizione per partecipante, tappetino supplementare per persone di piccola statura, supporto audio con segnale acustico con ritmo di un secondo, formulario di registrazione dei dati (con materiale di scrittura) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

2.3 Postazione 3: Dati antropometrici

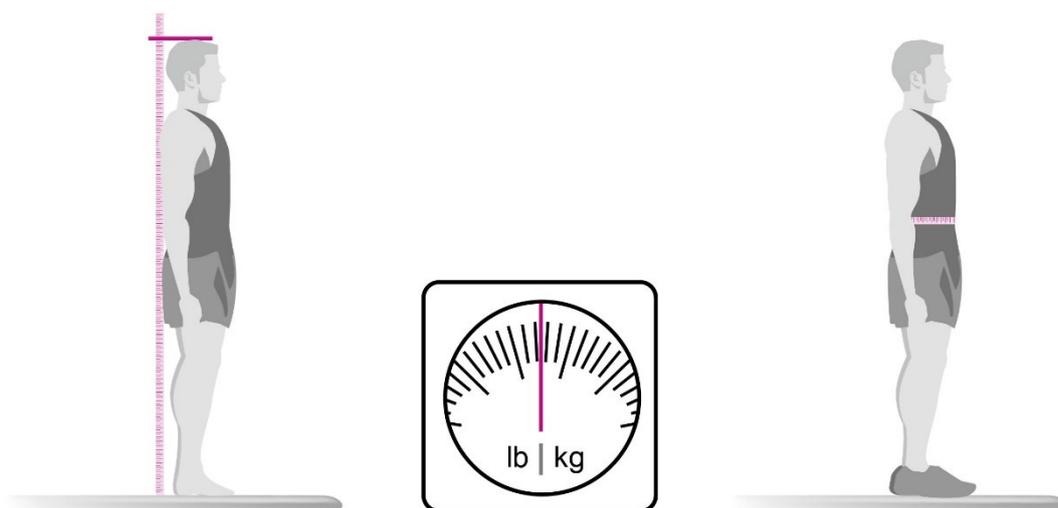
2.3.1 Impianto

- Altezza:** Viene misurata con un stadiometro oppure un metro a nastro è fissato alla parete (con nastro adesivo).
- Peso:** Si utilizza una bilancia calibrata (con batterie di ricambio), posata su una superficie solida (il pavimento morbido della palestra può distorcere i dati). Una volta calibrata, la bilancia non deve più essere più spostata.
- Girovita:** Un metro a nastro.

2.3.2 Esecuzione

I partecipanti si presentano scalzi e indossano maglietta e pantalone da ginnastica.

- Altezza:** Piazzarsi alla parete in piedi sotto il stadiometro. Talloni congiunti, sguardo rivolto in avanti (testa alzata).
- Peso:** Salire sulla bilancia e stare fermo fino a che nel display appare una cifra stabile.
- Girovita:** In piedi rilassati di fronte al responsabile. I piedi a distanza di spalla e braccia rilassate lungo il corpo. Si misura nel momento in cui il partecipante espira (senza ritirare il ventre).



2.3.3 Misurazione

- Altezza:** L'altezza è misurata al centimetro (arrotondato matematicamente) da terra fino al punto sagittale del cranio.
- Peso:** Il peso è misurato con una precisione di 0,1 kg (arrotondato matematicamente).
- Girovita:** Il girovita è misurato al centimetro (arrotondato matematicamente). Il metro è posizionato a livello della vita, in linea orizzontale, subito sopra il bordo superiore delle creste iliache (in genere la parte più stretta dell'addome, circa 1-2 cm sopra all'ombelico).
- Formula:** WHtR (Ratio Waise-to-Height) = girovita [cm] / altezza [cm]
BMI (Body Mass Index) = peso corporeo [kg] / altezza² [m²]

2.3.4 Controllo

- Altezza: Il responsabile vigila sulla posizione corretta del partecipante e abbassa la leva dello stadiometro oppure posiziona orizzontalmente sulla testa un supporto rigido che consente la lettura dell'altezza.
- Peso: Il responsabile si assicura che il partecipante rimanga fermo sulla bilancia fino a che appare la cifra stabile del peso.
- Girovita: Il girovita è misurato con un nastro a metro posizionato in linea orizzontale (parallela al pavimento) sul corpo del partecipante senza stringere. Il responsabile annota i centimetri quando il partecipante espira.

I dati antropometrici sono registrati subito elettronicamente oppure annotati nel formulario e poi registrati elettronicamente.

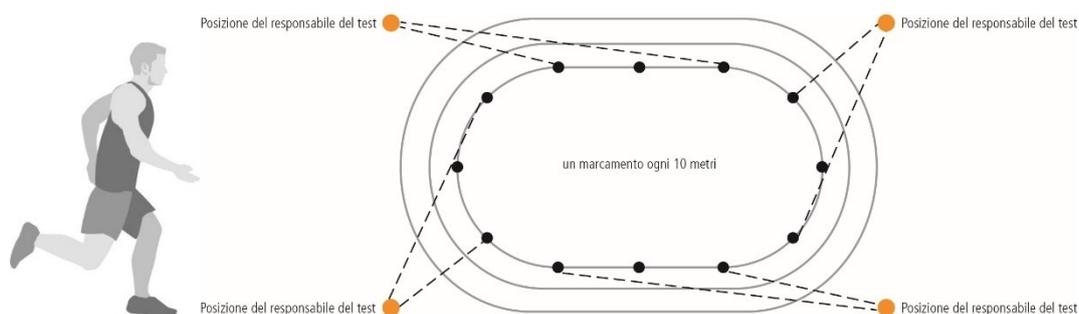
2.3.5 Materiale

Stadiometro o nastro a metro, nastro adesivo, supporto rigido, bilancia con batterie di ricambio, formulario di registrazione dei dati (con penna) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

2.4 Postazione 4a: Corsa progressiva di resistenza (pista di atletica)

2.4.1 Impianto

Se le condizioni lo permettono, la corsa progressiva di resistenza si svolge all'esterno (v. cap. 1.2.3 Test della resistenza) su una pista di atletica di almeno 200 metri. La superficie deve essere piana e solida (la pista finlandese non è pertanto adeguata perché la morbidezza del suolo richiede uno sforzo supplementare che distorce i risultati). Sul lato interno della pista, ogni 10 m, sono poste delle demarcazioni (coni). Se non è disponibile un sistema di segnalazione ottica, la corsa di resistenza progressiva viene guidata con un segnale acustico. A tal fine è necessario un supporto audio su cui è possibile ascoltare un segnale acustico. Il supporto audio è impostato in modo tale che il segnale acustico sia perfettamente udibile su tutta la pista.



2.4.2 Esecuzione

Ogni partecipante parte da un punto di demarcazione diverso. In casi eccezionali (ad es. quando manca il tempo) due partecipanti possono prendere il via dalla stessa demarcazione. Al segnale di partenza il partecipante inizia a correre in senso antiorario. Durante il test, il partecipante deve trovarsi all'altezza della demarcazione successiva in concomitanza con il segnale acustico o visivo. Se la raggiunge troppo presto, alla demarcazione seguente deve attendere. Il test è terminato non appena il partecipante non riesce più a seguire il ritmo imposto e passa la demarcazione successiva troppo tardi senza poter recuperare il ritardo. Chi interrompe la corsa deve spostarsi sul lato esterno della pista e proseguire fino al primo responsabile che incontra lungo il percorso per controllare che il suo tempo sia stato registrato (rivolgersi al responsabile del settore in cui si è usciti).

2.4.3 Tentativi

Uno.

2.4.4 Misurazione

Il tempo è cronometrato al secondo (il risultato viene arrotondato secondo le regole matematiche).

Nella corsa progressiva di resistenza su pista circolare si parte con una velocità di 8,5 km/h, aumentata di 0,5 km/h ogni 200 metri.

2.4.5 Controllo

Se i partecipanti partono sul percorso nell'ordine dei pettorali il controllo è più facile perché l'errore – sotto forma di anticipo o ritardo rispetto al segnale - è più facile da rilevare. Prima d'iniziare, far sentire una breve sequenza del segnale acustico o mostrare il segnale visivo ai partecipanti. Al comando di partenza i responsabili del test fanno partire simultaneamente i propri cronometri. Durante la prova, i responsabili si accertano che i partecipanti rispettano la cadenza data dal segnale e passano la demarcazione al momento giusto. Chi è troppo

veloce viene ammonito ad adeguare il ritmo di corsa o attendere per sintonizzarsi sul segnale acustico o visivo. I responsabili seguono i partecipanti e annotano il tempo di corsa di chi interrompe il test nel tragitto fra la propria postazione e quella del responsabile seguente (attribuzione dei settori). Se un partecipante che accumula un ritardo non interrompe la corsa, il responsabile lo fa uscire dalla pista e annota il tempo. Il risultato è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato in forma elettronica.

Consigli per suddividere i settori: i quattro responsabili si posizionano agli «angoli» della pista (inizio/fine delle curve).

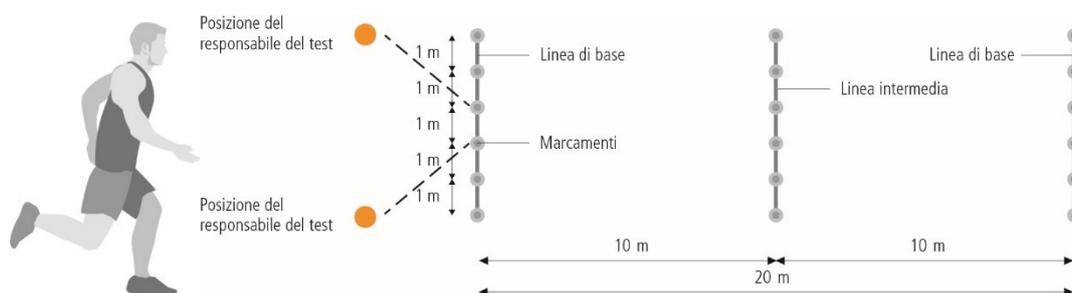
2.4.6 Materiale

1 demarcazione per ogni 10 m di pista, coni o piloni (per apparecchio di segnale acustico o visivo), odometro o metro a nastro (se non sono già marcate le distanze), impianto di segnalazione ottica o supporto audio con segnale acustico, 1 cronometro per ogni responsabile, formulario di registrazione dei dati (con penna) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

2.5 Postazione 4b: Corsa progressiva di resistenza (a pendolo su una distanza di 20 m)

2.5.1 Impianto

Se le condizioni non permettono di svolgere all'esterno la corsa progressiva di resistenza, la prova si svolge in palestra (v. cap. 1.2.3 Test della resistenza). A tal fine la palestra deve disporre di una pista di almeno 22 m di lunghezza (20 m fra le linee di fondo e 1 metro su ogni lato per l'inversione) e di una larghezza di 1 m per partecipante. Le linee di fondo e la linea mediana devono essere segnalate in modo ben visibile (coni). A tal fine è necessario un supporto audio su cui è possibile ascoltare un segnale acustico. Il supporto audio è impostato in modo tale che il segnale acustico sia perfettamente udibile su tutta la pista.



2.5.2 Esecuzione

I partecipanti si dispongono lungo la linea fra due demarcazioni (coni) a distanza di un metro l'uno dall'altro. Al segnale di partenza corrono verso l'altra linea di fondo. Ad ogni segnale acustico devono trovarsi all'altezza della linea successiva (di fondo o mediana). Giunto alla linea di fondo, il partecipante la deve toccare con un piede prima di invertire la direzione di corsa. I partecipanti fanno il pendolo fra le linee di fondo. Il partecipante troppo veloce rispetto al segnale deve attendere quello successivo presso una linea. Il test termina nel momento in cui il partecipante non riesce a seguire il ritmo, tocca la linea di fondo in ritardo e non è più in grado di recuperare il tempo. Chi interrompe la prova abbandona la pista e va dal responsabile del test per accertarsi che il suo tempo sia stato registrato (rivolgersi al responsabile del settore in cui si è usciti).

2.5.3 Tentativi

Uno.

2.5.4 Misurazione

Il tempo è cronometrato al secondo (arrotondato secondo le regole matematiche).

Nella corsa progressiva di resistenza a pendolo si parte con una velocità di 8,5 km/h che viene aumentata di 0,5 km/h ogni 200 metri.

2.5.5 Controllo

Prima d'iniziare, far sentire una breve sequenza del segnale acustico. Al comando di partenza i responsabili del test fanno partire simultaneamente i propri cronometri. Durante la prova, i responsabili si accertano che i partecipanti rispettano la cadenza e passano la linea (di fondo/mediana) al segnale acustico. Chi è troppo veloce o fa un sorpasso viene ammonito ad adeguare il ritmo di corsa al segnale acustico o di aspettare il segnale successivo stazionando sulla linea. Il responsabile segue i partecipanti e annota il tempo di corsa di coloro che interrompono la gara nel tragitto fra la propria postazione e quella del responsabile seguente (attribuzione dei settori). Se un partecipante non interrompe la corsa sebbene sia chiaro che non riesce a seguire oltre il ritmo, il responsabile lo fa uscire dal percorso e annota il tempo. Il risultato è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato in formato elettronico.

Consigli per suddividere i settori: i quattro responsabili si posizionano ad intervalli regolari sulla pista (ad es. per 30 partecipanti 2 settori ciascuno con 7 o 8 partecipanti).

2.5.6 Materiale

3 demarcazioni (coni) per partecipante, metro a nastro supporto audio con segnale acustico, 1 cronometro per ogni responsabile, formulario di registrazione dei dati (con penna) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

3 **Valutazione**

Nel TFE3 le discipline pratiche (getto del pallone medicinale, test della forza globale del tronco, test della resistenza) determinano la nota globale. I dati antropometrici (WHtR e BMI) non influiscono sulla valutazione globale; sono rilevate solo a titolo informativo per i partecipanti.

La valutazione globale risulta dalla tabella dei punteggi delle singole discipline. Se il partecipante registra un punteggio insufficiente in una delle tre discipline automaticamente non supera TFE3 anche se la valutazione globale è sufficiente. Per una valutazione del TFE3 è necessario svolgere tutte le 3 discipline.

Per la valutazione è disponibile un programma elettronico:

www.mil-sport.ch

Caricare -> Esami -> Strumenti di valutazione -> Tabella di valutazione TFE

Se la registrazione dei dati delle singole discipline non viene fatta subito elettronicamente, bisogna subito annotare i dati su un formulario di valutazione per poi registrarli in formato elettronico.

4 **Tabelle di punteggio**

Per ogni disciplina pratica del TFE3 e per la valutazione dei dati antropometrici esistono delle tabelle di punteggio. I risultati delle singole prove sono arrotondati matematicamente (esempio: $37,345 \text{ s} = 37,3 / 37,251 = 37,3$). Per le donne ci si basa su una tabella specifica. Entrambi i sessi sono classificati secondo l'età.

Per ottenere il punteggio richiesto, bisogna raggiungere almeno il valore indicato nella tabella (distanza o tempo). I valori intermedi sono attribuiti al punteggio inferiore.

4.1 Getto del pallone medicinale [m]

M	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	8.50	8.41	8.24	8.07	7.90	7.58	7.03	5.0	10.0
	24	8.30	8.22	8.05	7.88	7.72	7.40	6.87	4.9	9.8
	23	8.10	8.02	7.85	7.69	7.53	7.22	6.70	4.8	9.6
	22	7.90	7.82	7.66	7.50	7.34	7.04	6.54	4.7	9.4
	21	7.70	7.62	7.46	7.31	7.16	6.86	6.37	4.6	9.2
	20	7.50	7.42	7.27	7.12	6.97	6.68	6.20	4.5	9.0
Ottimo	19	7.30	7.23	7.08	6.93	6.79	6.51	6.04	4.4	8.6
	18	7.10	7.03	6.88	6.74	6.60	6.33	5.87	4.3	8.3
	17	6.90	6.83	6.69	6.55	6.41	6.15	5.70	4.2	8.0
	16	6.70	6.63	6.49	6.36	6.23	5.97	5.54	4.0	7.7
Buono	15	6.50	6.43	6.30	6.17	6.04	5.79	5.37	3.6	7.4
	14	6.30	6.24	6.11	5.98	5.85	5.61	5.21	3.3	7.1
	13	6.10	6.04	5.91	5.79	5.67	5.43	5.04	3.0	6.8
Sufficiente	12	5.90	5.84	5.72	5.60	5.48	5.25	4.87	2.9	6.5
	11	5.70	5.64	5.52	5.41	5.30	5.08	4.71	2.8	6.2
	10	5.50	5.44	5.33	5.22	5.11	4.90	4.54	2.6	5.9
	9	5.30	5.25	5.14	5.03	4.92	4.72	4.37	2.4	5.6
	8	5.10	5.05	4.94	4.84	4.74	4.54	4.21	2.2	5.3
	7	4.90	4.85	4.75	4.65	4.55	4.36	4.04	2.0	5.0
Insufficiente	6	4.70	4.65	4.55	4.46	4.36	4.18	3.87	1.8	4.0
	5	4.50	4.45	4.36	4.27	4.18	4.00	3.71	1.6	3.0
	4	4.40	4.26	4.17	4.08	3.99	3.82	3.54	1.4	2.5
	3	4.30	4.16	4.07	3.98	3.90	3.73	3.46	1.2	2.0
	2	4.20	4.06	3.97	3.89	3.80	3.64	3.38	1.1	1.5
1	4.10	3.96	3.87	3.79	3.71	3.56	3.29	1.0	1.0	

F	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	5.58	5.40	5.22	4.92	4.62	4.32	4.03	5.0	10.0
	24	5.47	5.29	5.12	4.83	4.54	4.25	3.96	4.9	9.8
	23	5.36	5.19	5.02	4.74	4.46	4.18	3.90	4.8	9.6
	22	5.25	5.08	4.92	4.65	4.38	4.11	3.84	4.7	9.4
	21	5.14	4.98	4.82	4.56	4.30	4.04	3.78	4.6	9.2
	20	5.03	4.87	4.72	4.47	4.22	3.97	3.71	4.5	9.0
Ottimo	19	4.92	4.77	4.62	4.38	4.14	3.89	3.65	4.4	8.6
	18	4.81	4.66	4.52	4.29	4.06	3.82	3.59	4.3	8.3
	17	4.70	4.56	4.43	4.20	3.98	3.75	3.53	4.2	8.0
	16	4.59	4.46	4.33	4.11	3.90	3.68	3.46	4.0	7.7
Buono	15	4.48	4.35	4.23	4.02	3.82	3.61	3.40	3.6	7.4
	14	4.37	4.25	4.13	3.93	3.73	3.54	3.34	3.3	7.1
	13	4.26	4.14	4.03	3.84	3.65	3.47	3.28	3.0	6.8
Sufficiente	12	4.15	4.04	3.93	3.75	3.57	3.39	3.22	2.9	6.5
	11	4.04	3.93	3.83	3.66	3.49	3.32	3.15	2.8	6.2
	10	3.93	3.83	3.73	3.57	3.41	3.25	3.09	2.6	5.9
	9	3.82	3.72	3.63	3.48	3.33	3.18	3.03	2.4	5.6
	8	3.71	3.62	3.53	3.39	3.25	3.11	2.97	2.2	5.3
	7	3.60	3.52	3.44	3.30	3.17	3.04	2.90	2.0	5.0
Insufficiente	6	3.49	3.41	3.34	3.21	3.09	2.97	2.84	1.8	4.0
	5	3.38	3.31	3.24	3.12	3.01	2.89	2.78	1.6	3.0
	4	3.32	3.25	3.19	3.08	2.97	2.86	2.75	1.4	2.5
	3	3.27	3.20	3.14	3.03	2.93	2.82	2.72	1.2	2.0
	2	3.21	3.15	3.09	2.99	2.89	2.79	2.69	1.1	1.5
1	3.16	3.10	3.04	2.94	2.85	2.75	2.65	1.0	1.0	

4.2 Test globale della forza del tronco [s]

M	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	290	276	261	242	222	203	184	5.0	10.0
	24	270	257	243	225	207	189	171	4.9	9.8
	23	250	238	225	208	192	175	158	4.8	9.6
	22	230	219	207	192	176	161	146	4.7	9.4
	21	210	200	189	175	161	147	133	4.6	9.2
Ottimo	20	190	181	171	158	146	133	120	4.5	9.0
	19	175	166	157	146	134	123	111	4.4	8.6
	18	160	152	144	133	123	112	101	4.3	8.3
	17	145	138	131	121	111	102	92	4.2	8.0
Buono	16	130	124	117	108	100	91	82	4.0	7.7
	15	120	114	108	100	92	84	76	3.6	7.4
	14	110	105	99	92	84	77	70	3.3	7.1
Sufficiente	13	100	95	90	83	77	70	63	3.0	6.8
	12	90	86	81	75	69	63	57	2.9	6.5
	11	80	76	72	67	61	56	51	2.8	6.2
	10	70	67	63	58	54	49	44	2.6	5.9
	9	60	57	54	50	46	42	38	2.4	5.6
	8	50	48	45	42	38	35	32	2.2	5.3
Insufficiente	7	40	38	36	33	31	28	25	2.0	5.0
	6	30	29	27	25	23	21	19	1.8	4.0
	5	25	24	23	21	19	18	16	1.6	3.0
	4	20	19	18	17	15	14	13	1.4	2.5
	3	15	15	14	13	12	11	9	1.2	2.0
2	10	10	9	8	8	7	6	1.1	1.5	
1	5	5	5	5	4	4	3	1.0	1.0	

F	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	261	248	235	218	200	183	165	5.0	10.0
	24	243	231	219	203	186	170	154	4.9	9.8
	23	225	214	203	188	173	158	143	4.8	9.6
	22	207	197	186	173	159	145	131	4.7	9.4
	21	189	180	171	158	145	132	120	4.6	9.2
Ottimo	20	171	162	154	143	131	120	108	4.5	9.0
	19	157	149	141	131	121	110	100	4.4	8.6
	18	144	137	130	120	110	101	91	4.3	8.3
	17	131	124	118	109	100	91	83	4.2	8.0
Buono	16	117	111	105	98	90	82	74	4.0	7.7
	15	108	103	97	90	83	76	68	3.6	7.4
	14	99	94	89	83	76	69	63	3.3	7.1
Sufficiente	13	90	86	81	75	69	63	57	3.0	6.8
	12	81	77	73	68	62	57	51	2.9	6.5
	11	72	68	65	60	55	50	46	2.8	6.2
	10	63	60	57	53	48	44	40	2.6	5.9
	9	54	51	49	45	41	38	34	2.4	5.6
	8	45	43	41	38	35	32	29	2.2	5.3
Insufficiente	7	36	34	32	30	28	25	23	2.0	5.0
	6	27	26	24	23	21	19	17	1.8	4.0
	5	23	22	21	19	17	16	14	1.6	3.0
	4	18	17	16	15	14	13	11	1.4	2.5
	3	14	13	13	12	11	9	8	1.2	2.0
2	9	9	8	8	7	6	6	1.1	1.5	
1	5	5	5	4	4	3	3	1.0	1.0	

4.3 Dati antropometrici (Waist-to-Height-Ratio)

Punti	Età							
	-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+	
Sovrappeso	1	0.70	0.70	0.70	0.70	0.70	0.75	0.80
	4	0.65	0.65	0.65	0.65	0.65	0.70	0.75
	7	0.60	0.60	0.61	0.61	0.62	0.65	0.70
	10	0.55	0.56	0.57	0.58	0.59	0.60	0.65
	13	0.54	0.55	0.56	0.57	0.58	0.59	0.62
	17	0.53	0.54	0.55	0.56	0.57	0.58	0.60
	18	0.52	0.53	0.54	0.55	0.56	0.57	0.58
Peso normale	19	0.51	0.52	0.53	0.54	0.55	0.56	0.56
	20	0.50	0.51	0.52	0.53	0.54	0.55	0.55
	21	0.49	0.50	0.51	0.52	0.53	0.54	0.54
	22	0.48	0.49	0.50	0.51	0.52	0.53	0.53
	23	0.47	0.48	0.49	0.50	0.51	0.52	0.52
	24	0.46	0.47	0.48	0.49	0.50	0.51	0.51
	25	0.45	0.46	0.47	0.48	0.49	0.50	0.50
	25	0.44	0.44	0.46	0.47	0.48	0.49	0.49
	25	0.43	0.43	0.43	0.46	0.47	0.48	0.48
	25	0.42	0.42	0.42	0.42	0.46	0.47	0.47
Sottopeso	25	0.41	0.41	0.41	0.41	0.41	0.46	0.46
	25	0.40	0.40	0.40	0.40	0.40	0.40	0.40
	24	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39
	22	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38
	21	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37
	20	0.36	0.36	0.36	0.36	0.36	0.36	0.36
	15	0.35	0.35	0.35	0.35	0.35	0.35	0.35
10	0.34	0.34	0.34	0.34	0.34	0.34	0.34	

4.4 Dati antropometrici (Body-Mass-Index)

M	Età						
	16	17-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Sottopeso	< 18	< 18	< 19	< 20	< 21	< 22	< 23
Peso normale	19-24	19-24	20-25	21-26	22-27	23-28	24-29
Leggero sovrappeso	25-28	25-28	26-29	27-30	28-31	29-32	30-33
Sovrappeso	> 29	> 29	> 30	> 31	> 32	> 33	> 34

F	Età						
	16	17-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Sottopeso	< 18	< 19	< 20	< 21	< 22	< 23	< 24
Peso normale	19-24	20-25	21-26	22-27	23-28	24-29	25-30
Leggero sovrappeso	25-28	26-29	27-30	28-31	29-32	30-33	31-34
Sovrappeso	> 29	> 30	> 31	> 32	> 33	> 34	> 35

4.5 Corsa progressiva di resistenza (su pista di atletica) [min:s]

M	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	19:42	19:02	18:23	17:10	15:58	14:46	13:34	5.0	10.0
	24	19:03	18:22	17:42	16:33	15:25	14:17	13:09	4.9	9.8
	23	18:23	17:41	16:59	15:55	14:51	13:47	12:43	4.8	9.6
	22	17:42	16:59	16:16	15:16	14:16	13:16	12:16	4.7	9.4
	21	17:00	16:15	15:31	14:35	13:40	12:45	11:49	4.6	9.2
Ottimo	20	16:38	15:41	14:44	13:58	13:13	12:28	11:43	4.5	9.0
	19	16:16	15:18	14:20	13:37	12:54	12:12	11:29	4.4	8.6
	18	15:31	14:43	13:56	13:10	12:24	11:38	10:52	4.3	8.3
	17	14:44	13:55	13:07	12:25	11:44	11:03	10:21	4.2	8.0
Buono	16	13:56	13:05	12:15	11:39	11:03	10:27	09:51	4.0	7.7
	15	13:07	12:14	11:22	10:51	10:20	09:50	09:19	3.6	7.4
	14	12:15	11:21	10:27	10:01	09:36	09:11	08:46	3.3	7.1
Sufficiente	13	11:22	10:25	09:29	09:09	08:50	08:31	08:12	3.0	6.8
	12	10:27	09:43	08:59	08:36	08:13	07:50	07:27	2.9	6.5
	11	09:29	08:59	08:29	08:01	07:34	07:06	06:39	2.8	6.2
	10	08:29	07:58	07:27	07:05	06:43	06:21	06:00	2.6	5.9
	9	07:58	07:09	06:21	06:13	06:06	05:58	05:51	2.4	5.6
	8	07:27	06:36	05:46	05:42	05:39	05:35	05:31	2.2	5.3
Insufficiente	7	06:21	05:46	05:12	05:03	04:54	04:45	04:37	2.0	5.0
	6	05:12	04:36	04:00	03:58	03:56	03:54	03:52	1.8	4.0
	5	04:36	03:54	03:12	03:10	03:08	03:06	03:04	1.6	3.0
	4	04:00	03:12	02:24	02:22	02:20	02:18	02:16	1.4	2.5
	3	02:45	02:10	01:36	01:32	01:28	01:25	01:22	1.2	2.0
2	01:25	01:18	01:12	01:09	01:06	01:03	01:00	1.1	1.5	
1	01:00	01:00	01:00	00:55	00:50	00:45	00:40	1.0	1.0	

F	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	18:23	17:27	16:32	15:27	14:22	13:17	12:12	5.0	10.0
	24	17:42	16:48	15:55	14:54	13:52	12:51	11:50	4.9	9.8
	23	16:59	16:08	15:17	14:19	13:22	12:24	11:27	4.8	9.6
	22	16:16	15:27	14:38	13:44	12:50	11:56	11:03	4.7	9.4
	21	15:31	14:44	13:57	13:08	12:18	11:28	10:38	4.6	9.2
Ottimo	20	14:44	13:59	13:15	12:34	11:54	11:13	10:33	4.5	9.0
	19	14:20	13:37	12:54	12:15	11:37	10:58	10:20	4.4	8.6
	18	13:56	13:14	12:32	11:51	11:09	10:28	09:47	4.3	8.3
	17	13:07	12:27	11:48	11:11	10:33	09:56	09:19	4.2	8.0
Buono	16	12:15	11:38	11:01	10:29	09:56	09:24	08:51	4.0	7.7
	15	11:22	10:47	10:13	09:46	09:18	08:51	08:23	3.6	7.4
	14	10:27	09:55	09:24	09:01	08:38	08:16	07:53	3.3	7.1
Sufficiente	13	09:29	09:00	08:32	08:14	07:57	07:40	07:23	3.0	6.8
	12	08:59	08:32	08:05	07:44	07:23	07:03	06:42	2.9	6.5
	11	08:29	08:03	07:38	07:13	06:48	06:24	05:59	2.8	6.2
	10	07:27	07:04	06:42	06:22	06:03	05:43	05:24	2.6	5.9
	9	06:21	06:01	05:42	05:36	05:29	05:22	05:15	2.4	5.6
	8	05:46	05:29	05:11	05:08	05:05	05:01	04:58	2.2	5.3
Insufficiente	7	05:12	04:56	04:40	04:32	04:25	04:17	04:09	2.0	5.0
	6	04:00	03:48	03:36	03:34	03:32	03:30	03:28	1.8	4.0
	5	02:45	02:38	02:28	02:26	02:24	02:22	02:20	1.6	3.0
	4	02:05	02:00	01:54	01:52	01:50	01:48	01:46	1.4	2.5
	3	01:25	01:20	01:16	01:14	01:12	01:10	01:08	1.2	2.0
2	01:12	01:08	01:05	01:02	01:00	00:57	00:54	1.1	1.5	
1	01:00	00:57	00:54	00:49	00:45	00:40	00:36	1.0	1.0	

4.6 Corsa progressiva di resistenza (a pendolo su una distanza di 20 m) [min:s]

M	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	15:30	14:43	13:56	13:09	12:23	11:37	10:51	5.0	10.0
	24	14:44	14:07	13:31	12:42	11:52	11:03	10:13	4.9	9.8
	23	13:56	13:31	13:07	12:13	11:20	10:27	09:33	4.8	9.6
	22	13:31	12:53	12:15	11:32	10:50	10:08	09:26	4.7	9.4
	21	13:07	12:27	11:48	11:09	10:29	09:50	09:10	4.6	9.2
Ottimo	20	12:15	11:48	11:22	10:38	09:54	09:11	08:27	4.5	9.0
	19	11:48	11:21	10:54	10:13	09:32	08:51	08:10	4.4	8.6
	18	11:22	10:54	10:27	09:48	09:10	08:31	07:53	4.3	8.3
	17	10:54	10:26	09:58	09:22	08:46	08:10	07:35	4.2	8.0
Buono	16	10:27	09:58	09:29	08:56	08:23	07:50	07:17	4.0	7.7
	15	09:58	09:28	08:59	08:28	07:58	07:28	06:58	3.6	7.4
	14	09:29	08:59	08:29	08:01	07:34	07:06	06:39	3.3	7.1
Sufficiente	13	08:59	08:28	07:58	07:33	07:08	06:44	06:19	3.0	6.8
	12	08:29	07:58	07:27	07:05	06:43	06:21	06:00	2.9	6.5
	11	07:58	07:26	06:54	06:35	06:17	05:58	05:40	2.8	6.2
	10	07:27	06:54	06:21	06:05	05:50	05:35	05:20	2.6	5.9
	9	06:21	05:46	05:12	05:03	04:54	04:45	04:37	2.4	5.6
Insufficiente	8	05:46	05:11	04:36	04:30	04:25	04:19	04:14	2.2	5.3
	7	05:12	04:36	04:00	03:58	03:56	03:54	03:52	2.0	5.0
	6	04:00	03:41	03:22	03:15	03:07	03:00	02:52	1.8	4.0
	5	03:22	03:03	02:45	02:40	02:36	02:31	02:27	1.6	3.0
	4	02:45	02:25	02:05	02:04	02:04	02:03	02:03	1.4	2.5
	3	02:05	01:51	01:38	01:37	01:35	01:33	01:32	1.2	2.0
2	01:25	01:18	01:12	01:09	01:06	01:03	01:00	1.1	1.5	
1	01:00	01:00	01:00	00:55	00:50	00:45	00:40	1.0	1.0	

F	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	13:56	13:14	12:32	11:50	11:09	10:27	09:46	5.0	10.0
	24	13:31	12:50	12:10	11:25	10:41	09:56	09:12	4.9	9.8
	23	13:07	12:27	11:48	11:00	10:12	09:24	08:36	4.8	9.6
	22	12:15	11:38	11:01	10:23	09:45	09:07	08:29	4.7	9.4
	21	11:48	11:13	10:37	10:02	09:26	08:51	08:15	4.6	9.2
Ottimo	20	11:22	10:47	10:13	09:34	08:55	08:16	07:36	4.5	9.0
	19	10:54	10:21	09:49	09:12	08:35	07:58	07:21	4.4	8.6
	18	10:27	09:55	09:24	08:49	08:15	07:40	07:05	4.3	8.3
	17	09:58	09:28	08:58	08:26	07:53	07:21	06:49	4.2	8.0
Buono	16	09:29	09:00	08:32	08:02	07:32	07:03	06:33	4.0	7.7
	15	08:59	08:32	08:05	07:37	07:10	06:43	06:16	3.6	7.4
	14	08:29	08:03	07:38	07:13	06:48	06:24	05:59	3.3	7.1
Sufficiente	13	07:58	07:34	07:10	06:48	06:25	06:03	05:41	3.0	6.8
	12	07:27	07:04	06:42	06:22	06:03	05:43	05:24	2.9	6.5
	11	06:54	06:33	06:12	05:55	05:39	05:22	05:06	2.8	6.2
	10	06:21	06:01	05:42	05:29	05:15	05:01	04:48	2.6	5.9
	9	05:12	04:56	04:40	04:32	04:25	04:17	04:09	2.4	5.6
Insufficiente	8	04:36	04:22	04:08	04:03	03:58	03:53	03:49	2.2	5.3
	7	04:00	03:48	03:36	03:34	03:32	03:30	03:28	2.0	5.0
	6	03:22	03:12	03:02	02:55	02:48	02:42	02:35	1.8	4.0
	5	02:45	02:36	02:28	02:24	02:20	02:16	02:12	1.6	3.0
	4	02:05	01:58	01:52	01:52	01:51	01:51	01:51	1.4	2.5
	3	01:25	01:22	01:20	01:18	01:16	01:14	01:12	1.2	2.0
2	01:12	01:08	01:05	01:02	01:00	00:57	00:54	1.1	1.5	
1	01:00	00:57	00:54	00:49	00:45	00:40	00:36	1.0	1.0	

4.7

TFE3

	Punti	Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	superato/ non superato	
	Eccellente	75	5.0	10.0	Superato
72		4.9	9.8		
69		4.8	9.6		
66		4.7	9.4		
63		4.6	9.2		
60		4.5	9.0		
Ottimo	57	4.4	8.6		
	54	4.3	8.3		
	51	4.2	8.0		
	48	4.0	7.7		
Buono	45	3.6	7.4		
	42	3.3	7.1		
	39	3.0	6.8		
Sufficiente	36	2.9	6.5		
	33	2.8	6.2		
	30	2.6	5.9		
	27	2.4	5.6		
	24	2.2	5.3		
	21	2.0	5.0		
Insufficiente	18	1.8	4.0	Non superato	
	17	1.6	3.0		
	16	1.4	2.5		
	15	1.2	2.0		
	14	1.1	1.5		
	13	1.0	1.0		