

Test condizione fisica Scuola Cantonale Polizia

altezza: _____ m, peso: _____ kg, BMI _____

calcolo: BMI = kg : m al quadrato

Maschio

0 = 19, >32

1 = 19, 28 – 32

2 = 20 – 27

Femmina

0 = <18, >31

1 = 18, 27 – 31

2 = 19 - 26

Percorso non cronometrato sulla condizione / coordinazione

Test di rapidità e reazione

fermare una sbarra in caduta libera nel minor spazio possibile



Salto della corda / coordinazione

saltare la corda seguendo un ritmo dato (ca 1 sec), con lo stesso ritmo eseguire il cambio secondo una tabella che viene mostrata al momento (due piedi / alternato / sinistro / destro)



Mobilità/flessibilità (ginocchia / busto / quadricipiti)

piegare una gamba in dietro e afferrare con le due mani la caviglia, ripetere con l'altra gamba (tempo 5 sec per parte)



Equilibrio

come esercizio precedente, sinistra o destra a scelta, raggiunta la posizione chiudere gli occhi piegare la testa verso l'alto, rimanere con gli occhi chiusi senza saltellare per più di 5 secondi.



Mobilità della colonna vertebrale

sedersi sul tappeto, appoggiare il palmo delle mani ai lati del corpo, senza più alzare le mani, scendere all'indietro con la schiena con le gambe tese, andare a toccare il tappeto con la punta dei piedi, ripiegare le ginocchia a lato della testa.



0 = > 20 Punti di penalità
1 = 15 - 20 Punti di penalità
2 = 6 - 14 Punti di penalità
3 = 0 - 5 Punti di penalità

i punti sono la somma delle penalità ottenute in ogni singolo esercizio dei percorsi:
non cronometrato sulla condizione / coordinazione, cronometrato sulla condizione / coordinazione, stato di salute.

Capriola in avanti con lancio e recupero della palla
lanciare una palla in alto, effettuare una capriola in avanti, al termine riprendere la palla prima che tocchi a terra.



Mobilità / flessibilità (articolazione della spalla)
passare il testimone al di sopra della spalla e afferrarlo con l'altra mano.













Forza : esercizio con pesi

Maschio: 6 kg / Femmina: 4 kg

braccia tese lungo il corpo con un peso in ogni mano, alzare le braccia in orizzontale, tenere la posizione per oltre 6 secondi. All'ordine alzare le braccia in verticale, ridiscendere in posizione iniziale. Tutti i movimento si effettuano con le braccia tese



Percorso cronometrato sulla condizione / coordinazione		
<p>15 x flessioni con sacco dorsale (20 kg) partenza seduti su una panca da palestra, alzarsi in posizione verticale e sedersi per 15 volte con il sacco dorsale sulle spalle, ad un ritmo di 1 flessione al secondo. <i>Attenzione : 5" per ogni flessione mancante !</i></p>		
<p>Slalom con sacco dorsale (20 kg) correre in linea ad una distanza di 10 metri, ritornare eseguendo uno slalom tracciato con 8 paletti, posare il sacco sulla panca di partenza.</p>		
<p>Spalliere salire le spalliere, oltrepassare l'estremità superiore, saltare sul tappeto posto dalla parte opposta</p>		
<p>Corda afferrare con le due mani la corda, superare l'ostacolo di tre tappeti raggiungendo il piedestallo in sospensione senza toccare i tappeti. fermarsi sul piedestallo.</p>		
<p>Solleverare il sacco <i>(Maschio: 40 kg / Femmina: 30 kg)</i> sollevare il sacco dal pavimento e posarlo sul cassone svedese</p>		<p>Maschio 0 = > 2' 31" 1 = 2' 16" – 2' 30" 2 = 1' 46" – 2' 15" 3 = < 1' 45"</p>
<p>Esercizio d'assemblaggio assemblare correttamente i dadi rispettando il colore memorizzato all'inizio del percorso</p>		<p>Femmina 0 = > 2' 46" 1 = 2' 31" – 2' 45" 2 = 2' 00" – 2' 30" 3 = < 2' 00"</p>
<p>Salto dell'elastico saltare un ostacolo posato all'altezza di 80 cm senza rincorsa</p>		
<p>Percorso tappeto al suolo passare alternativamente attraverso e sopra, a tre anelli di cassone svedese, posati al suolo.</p>		
<p>Salita sulle sbarre parallele salire all'inizio delle sbarre parallele, sospesi avanzare sino al centro <i>Attenzione : 2 secondi di penalità se l'esercizio non viene effettuato !</i></p>		
<p>Uscita dalle sbarre parallele raggiunto il centro, effettuare un'uscita laterale con un solo bilanciamento</p>		

Tenacia e resistenza corsa 3000 metri	Maschio	Femmina
	0 = > 16' 46"	0 = > 20' 31"
	1 = 15' 01" - 16' 45"	1 = 17' 11" – 20' 30"
	2 = 12' 26" – 15' 00"	2 = 13' 46" - 17' 10"
	3 = < 12' 25"	3 = < 13' 45"

Risultato finale <i>(un risultato di 0 Punti in un cantiere significa : "test di sport non riuscito")</i> fatta eccezione per il BMI. In questo caso farà stato la verifica medica	<p>3 = 10 – 11 punti e più = molto buono 2 = 8 – 9 punti = buono 1 = 7 punti = sufficiente 0 = meno di 7 punti = non riuscito</p>
---	---