



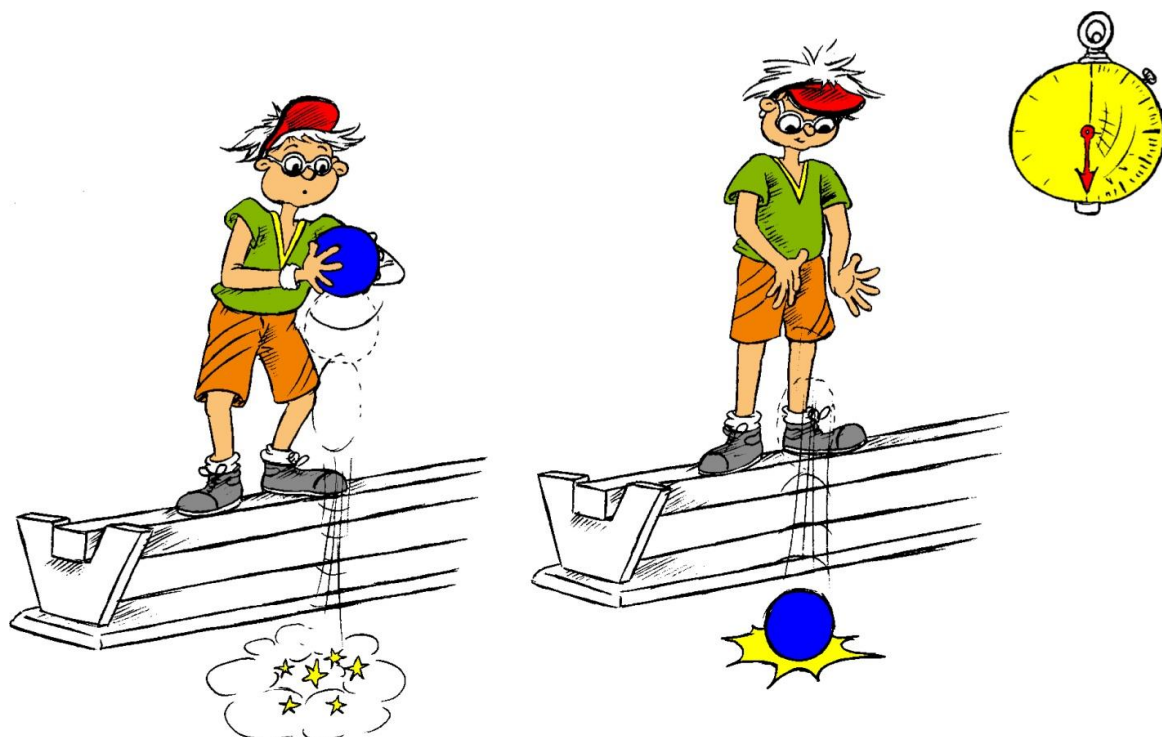
Schweizer Schiesssportverband
Fédération sportive suisse de tir
Federazione sportiva svizzera di tiro
Federaziun svizra dal sport da tir

Lidostrasse 6
CH-6006 Luzern
+41 41 418 00 10
info@swissshooting.ch

Allegato 2 Gare polisportive

(la definizione “**atleta**” vale per le persone maschili e femminili)

I. Far rimbalzare la palla



Preparazione del test

Si gira una panchina da ginnastica (larghezza = 10cm, dimensioni come un'usuale panchina da ginnastica secondo DIN 7909) e sono messe a disposizione 3 palle da ginnastica.

Descrizione dell'esercizio

L'atleta deve restare in piedi sulla panchina girata e far rimbalzare il maggior numero possibile di volte la palla che ha a disposizione, questo in 30 secondi. L'illustrazione non sostituisce le istruzioni di esecuzione

Indicazioni per l'esecuzione

L'atleta sta in piedi, con i piedi allargati alla larghezza dei fianchi, con le ginocchia non piegate e il tronco diritto (inclinato al massimo 30°) sulla panchina girata e fa rimbalzare la palla sul pavimento con entrambe le mani. Se l'atleta perde la palla, ne riceve subito un'altra.

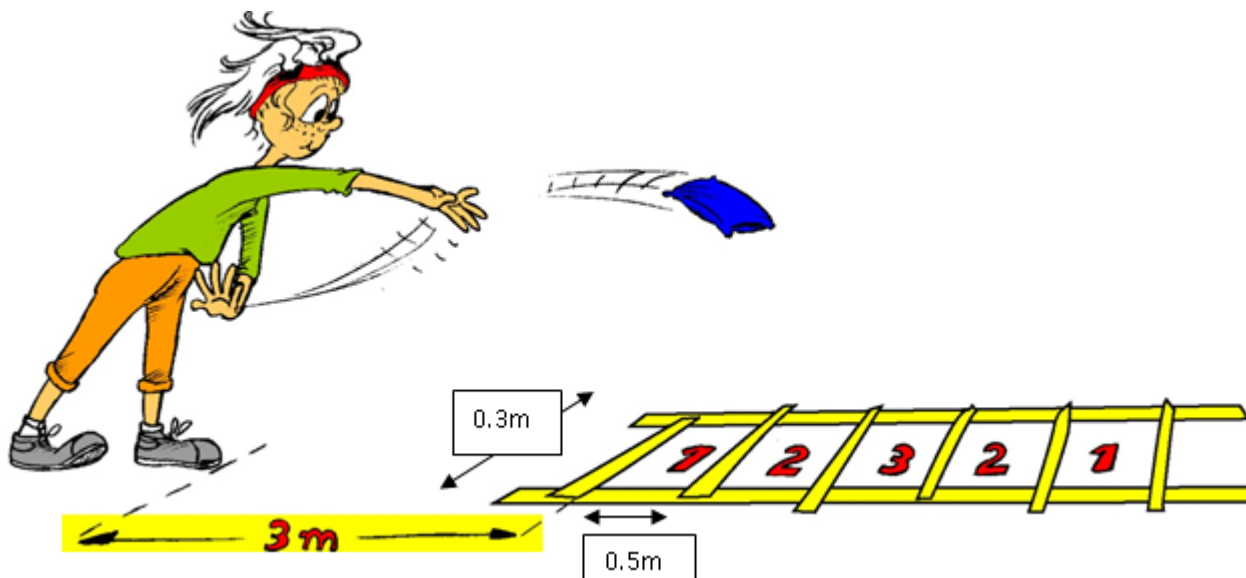
Metodo di misurazione / Valutazione

Si conta quante volte l'atleta riesce a far rimbalzare la palla sul pavimento con entrambe le mani durante i 30 secondi a disposizione. Il contatto con il pavimento di una palla che va persa non viene contato. Quale risultato del test viene registrato il numero totale dei rimbalzi.

Materiale necessario

Panchina lunga, 3 palle da ginnastica (ca. 19cm di diametro), cronometro.

II. Lancio di precisione



Preparazione del test

Il „bersaglio“ con i vari punteggi è segnato sul pavimento con il nastro adesivo (larghezza massima 20mm). La linea di lancio, a una distanza di 3m dal primo bersaglio, è anch'essa marcata con il nastro adesivo.

Dimensioni: 2.60 m di linee laterali a una distanza di 0.30 m (misura interna tra le linee)
0.50 m la lunghezza dei singoli obiettivi (spazi intermedi interni)
Peso del sacchetto di sabbia 500g

Descrizione dell'esercizio

Dalla linea di lancio, l'atleta cerca di lanciare il sacchetto negli obiettivi indicati dal nastro adesivo.

Indicazioni per l'esecuzione

L'atleta sta dietro la linea di lancio e deve cercare di lanciare i sacchetti possibilmente nel „bersaglio centrale“. Si eseguono 5 tentativi. La linea di lancio non può venir superata. **L'atleta ha 2 lanci di prova.** Il punteggio viene letto nel „bersaglio“ dove il sacchetto **batte** (arriva) sul pavimento, cioè sul punto d'impatto.

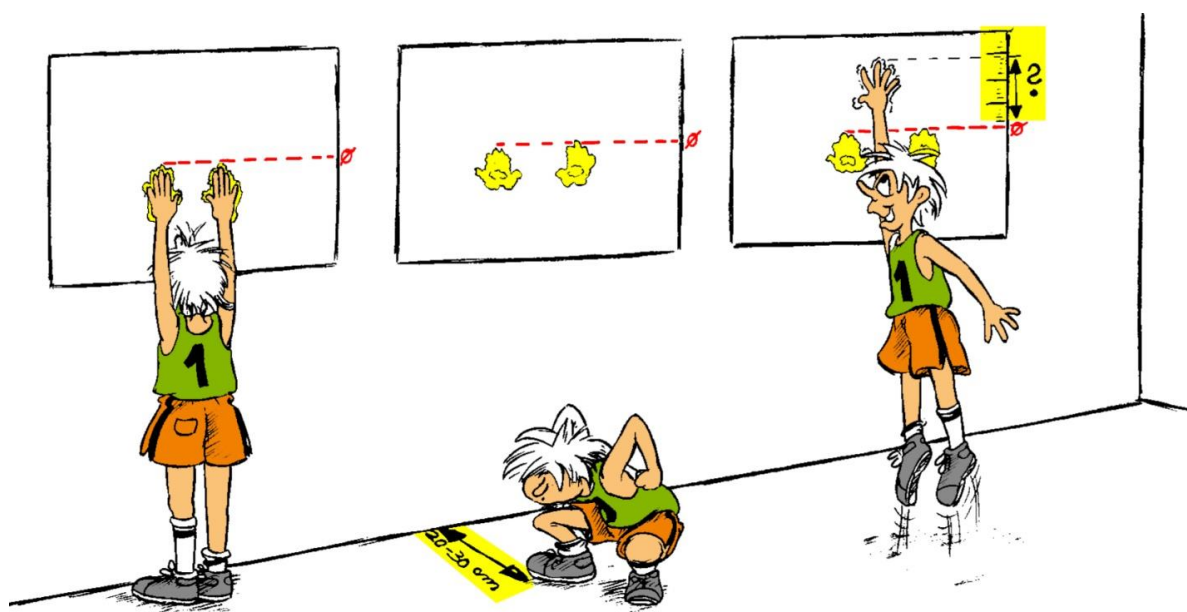
Metodo di misurazione / Valutazione

Si tiene conto del totale raggiunto nei 5 lanci. Il „bersaglio centrale“ vale 3 punti, gli altri due con 2 punti e i due bersagli più all'esterno valgono 1 punto. Se viene colpita la linea tra due „bersagli“, si attribuiscono i mezzi punti. **Se viene raggiunta la riga a destra o a sinistra dei campi, viene valutato il valore del campo.**

Materiale necessario

Sacchetti di sabbia, nastro adesivo, metro a nastro (bindella)

III. Salto in alto da fermo



Preparazione del test

Una tavola (cartello) nera (1,50m di lunghezza, 50 centimetri di larghezza) viene appesa alla parete in modo che tutti gli atleti raggiungano in estensione il terzo inferiore della stessa. Si può però utilizzare anche un materassino da ginnastica fissato alla parete.

Descrizione dell'esercizio

L'atleta, da ferma, deve cercare di saltare il più in alto possibile e marcare con una mano il punto più alto raggiunto.

Indicazioni per l'esecuzione

L'atleta si mette con la faccia rivolta alla parete/materassino e marca con la punta delle dita (sbiancate da magnesio, gesso) di entrambe le mani sulla parete/materassino il punto più alto che può raggiungere (la cima del dito medio). I talloni restano poggiati sul pavimento. Le braccia e le spalle devono essere estese il più possibile e la punta dei piedi deve toccare la parete. L'atleta in seguito si mette di lato (i destrorsi con la parte destra) a circa 20-30 centimetri dalla parete/materassino, salta con le due gambe verso l'alto e marca con le dita sulla parete/materassino il punto più alto raggiunto. Non è permesso prendere la rincorsa risp. effettuare dei balzi, degli slanci. **Ogni atleta ha due tentativi a disposizione, viene considerato il migliore.**

Metodo di misurazione / Valutazione

Come risultato del test viene considerata la distanza verticale in centimetri tra il punto raggiunto con il salto e la massima estensione ottenuta in partenza.

Materiale necessario

Metro, straccio della polvere, gessi colorati o adesivo

IV. Salire i gradini



Preparazione del test

Per il test serve unicamente una panchina lunga.

Descrizione dell'esercizio

In un minuto l'atleta deve salire il maggior numero possibile di volte sulla panchina, con un piede dopo l'altro.

Indicazioni per l'esecuzione

Per posizionare il contrassegno, l'atleta si trova di fronte alla parete e indica con entrambe le mani l'altezza massima raggiungibile sulla parete. Le braccia, le spalle e le ginocchia devono essere estese al massimo. All'altezza del polso viene posizionato un contrassegno con nastro adesivo. Le salite sulla panca devono essere eseguite in modo che l'atleta rimanga per un breve momento con entrambi i piedi sulla panca senza appoggiarsi con le mani alla parete. Entrambi i piedi devono essere in pieno contatto con l'appoggio sulla panca. La parete viene toccata con una mano piatta sopra il segno fino a quando l'atleta può iniziare a scendere un piede alla volta.

Metodo di misurazione / Valutazione

Si conta il numero di volte che l'atleta riesce in 60 secondi a salire sulla panchina e a **toccare la parete con tutta una mano al di sopra della marcatura**. Il totale viene registrato quale risultato del test.

Materiale necessario

Panchina, cronometro, nastro adesivo

V. Equilibrio sul ponte «mobilo»



Preparazione del test

3 cuscini “mobilo” sono pronti dietro una linea di partenza.

Descrizione dell'esercizio

L'atleta, utilizzando i cuscini “mobilo”, deve avanzare senza toccare il pavimento con nessuna parte del corpo. I glutei non devono toccare i talloni. L'immagine non sostituisce le indicazioni per l'esecuzione dell'esercizio.

Indicazioni per l'esecuzione

L'atleta è in piedi con un piede su ogni cuscino “mobilo” dietro la linea di partenza. Tiene in mano il terzo cuscino.

L'atleta non può toccare il suolo con nessuna parte del corpo. Il peso del corpo può essere sostenuto solo dai piedi.

Metodo di misurazione / Valutazione

L'atleta ha due tentativi di 60 secondi ognuno per muoversi sui cuscini “mobilo”. Ogni tentativo è interrotto appena:

- a) l'atleta tocca il pavimento
- b) sono trascorsi i 60 secondi, oppure
- c) il peso del corpo viene nuovamente sostenuto su un cuscino con parti delle braccia o mani.

Si misura la distanza (metri) che l'atleta ha percorso dalla linea di partenza fino al cuscino che sta più vicino alla linea di partenza. Di questo cuscino si misura fino al bordo più lontano dalla linea di partenza.

Materiale necessario

Tre cuscini “mobilo” (ognuno dell'altezza di ca. 12-13 cm), cronometro, metro a nastro (bin-della).