

LEISTUNGSABZEICHEN DER BUNDESWEHR

FITNESS TEST 2013

Traduzione dal testo in tedesco.

1. Situazione

Come prova deve essere superato da ogni militare uomo/donna (di seguito nominato "candidato") una volta all'anno un Test di fitness base (BFT) che verifica le essenziali proprietà militari fisiche come resistenza, forza, velocità e coordinazione. Il Test di fitness base è stato definito e valutato secondo criteri scientifici. Esso consiste delle discipline di test "prova di sprint 11 x 10 m", "sospensione alla sbarra a braccia flesse", e "corsa di 1000 m".

Il Test di fitness base può essere richiesto ripetutamente in qualsiasi momento - anche con esercizi parziali - come controllo di successo dell'allenamento.

All'occorrenza deve essere certificato al militare in via informale il nulla osta sanitario da parte del medico militare competente prima della partecipazione al test di fitness di base.

2. Descrizione del test

2.1 Procedura del test

Svolgimento

Il Test di fitness base deve sempre essere guidato e eseguito da istruttori/istruttrici qualificati/e (di seguito denominate "direttore/direttrice del test").

Sequenza

Per la standardizzazione delle condizioni del test è prestabilita la sequenza delle discipline in modo uniforme:

1. "11 x 10 m prova di sprint",
2. "sospensione alla sbarra a braccia flesse",
3. "corsa di 1000 m".

Il test di fitness base deve essere effettuato completamente entro 90 min.

2.2. Prova di sprint 11 x 10 m

Compito

Il candidato parte prono (il capo è orientato in direzione di corsa) e corre il più velocemente possibile intorno a un pilone che si trova a una distanza di 10 metri. Non appena giunge nuovamente al punto di partenza si sdraia nuovamente a pancia in giù, batte le mani dietro la schiena, si rialza di scatto e corre il prossimo giro. L'obiettivo è di correre cinque giri e mezzo il più velocemente possibile.

Descrizione della prova

All'inizio del test il candidato è sdraiato prono su un tappetino da ginnastica (fig. 1). Le braccia si trovano lateralmente lungo il corpo, le gambe sono distese e toccano il tappetino. Al comando "PRONTI - VIA" (FERTIG - LOS) il candidato si alza il più velocemente possibile, corre diritto dal tappetino (attraverso il corridoio dei piloni di

segnalazione, vedi fig. 2), scatta il più velocemente possibile verso il pilone di inversione, ci gira intorno e ritorna al tappetino, dovendo girare attorno ad uno dei piloni di segnalazione al lato esterno. Successivamente deve essere assunta nuovamente la iniziale posizione prona e bisogna battere le mani dietro la schiena una volta. Subito dopo segue il successivo giro di sprint.

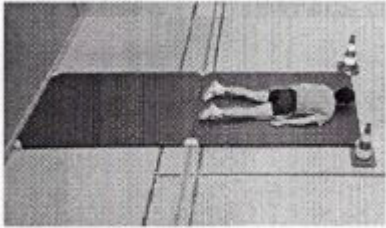


Fig. 1

Posizione di partenza nella prova di sprint

La parte posteriore del tappetino tocca la parete della palestra, i piloni di segnalazione si trovano al lato anteriore del tappetino.

Svolgimento della prova

Il candidato deve completare secondo i criteri sopra descritti cinque giri e mezzo, ovvero deve alzarsi sei volte dal tappetino, girare intorno al pilone, e sdraiarsi nuovamente. Dopo essersi rialzato per la sesta volta deve essere fatto solo il percorso semplice fino al pilone. Al raggiungimento del punto di inversione viene misurato il tempo.

Il tempo impiegato in secondi, decimi di secondi viene registrato nella scheda di rilevamento.

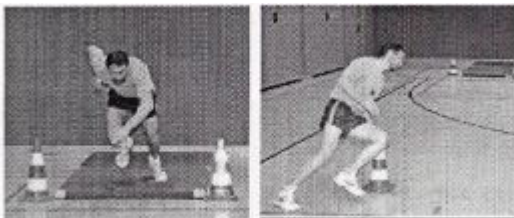


Fig. 2

Percorso dopo l'abbandono della posizione prona nonché giro intorno al punto di inversione.

Possibili errori:

- saltare nella posizione di flessioni sulle braccia (entrambe i piedi si staccano nettamente dal suolo);
- posizione prona scorretta tra i giri; le mani non vengono battute dietro la schiena;
- accorciamento del percorso da correre prima del punto di inversione;
- abbandono errato del tappetino: non viene attraversato il corridoio dei piloni di segnalazione al bordo anteriore del tappetino
- avvicinamento al tappetino sbagliato: non si gira intorno al lato esterno del pilone di segnalazione.

Se il direttore/la direttrice del test riconosce un errore di esecuzione, egli/ella invita il candidato a correggere tale errore ovvero ad osservare la corretta esecuzione al giro successivo, ma il test prosegue.

Il test viene interrotto se l'invito di correzione dell'errore non viene immediatamente accolto. Il candidato viene successivamente informato sul proprio errore e potrà ripetere il test secondo le direttive del direttore/della direttrice del test.

Configurazione della prova

Due tappetini di ginnastica vengono posizionati uno dietro l'altro con il loro lato stretto appoggiato alla parete della palestra, di modo che si eviti uno scivolamento quando ci si alza in piedi e ci sia sufficiente spazio.

Misurando dal bordo anteriore del tappetino viene posizionato un pilone a 10 m di distanza in posizione centrale rispetto al centro del tappetino. Questo rappresenta il punto di inversione e la marcatura del traguardo della prova di sprint (fig. 3).

Due ulteriori piloni di segnalazione devono essere allineati con i punti mediani al bordo anteriore del tappetino e sono posizionati direttamente a sinistra e a destra a fianco del bordo anteriore del tappetino.

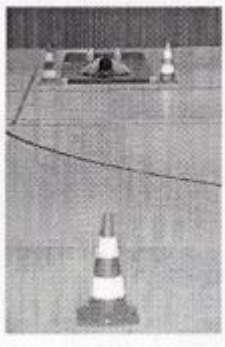


Fig. 3:
Configurazione della prova di sprint

Ausili:

- cronometro
- due tappetini da ginnastica
- tre piloni/coni
- metro a nastro

Annotazione:

Prima dell'effettuazione del test tutti i candidati dovrebbero riscaldarsi sufficientemente (corsa di riscaldamento, esercizi di stretching ecc.).

Per evitare degli infortuni deve essere fissato un corridoio sufficientemente largo per lo sprint e tenuta libera una zona per rallentare la corsa dietro il pilone di inversione.

2.3. Sospensione alla sbarra a braccia flesse

Compito

Il candidato rimane il più possibile nella posizione finale dell'esercizio di sollevamento sulle braccia. Come criterio di valutazione vale il tempo in cui il candidato riesce a mantenere in essere tale posizione.

Descrizione della prova

Per l'assunzione della posizione di partenza il candidato sale dapprima su una piccola cassa e afferra la sbarra (il dorso della mano è orientato verso il lato opposto del corpo) davanti a sé. La distanza tra le mani dovrebbe corrispondere (con riferimento al centro della mano) alla larghezza delle spalle. In questa posizione iniziale le spalle si trovano all'incirca sulla stessa altezza della sbarra. Gli avambracci sono piegati il più possibile in direzione della parte superiore del braccio (fig. 4). La partenza avviene subito dopo l'invito da parte del direttore/della direttrice del test. Perciò il candidato abbandona la cassa e rimane fermo nella posizione finale di una sospensione alla sbarra a braccia flesse (l'articolazione del gomito è flessa al massimo, le spalle si trovano all'altezza della sbarra).



Fig. 4:

Il candidato durante la sospensione alla sbarra a braccia flesse

Le mani vengono tenute con il dorso orientato verso il lato opposto del corpo, gli avambracci sono flessi al massimo contro la parte superiore delle braccia

Svolgimento della prova

Prima che il candidato assuma la posizione di partenza, il direttore/la direttrice del test verifica e corregge eventualmente il modo corretto della presa e la distanza tra le mani.

La misurazione del tempo inizia non appena i piedi avranno perso il contatto con la cassa. Termina quando questa posizione iniziale viene lasciata ed il mento si abbassa sotto la sbarra (Fig. 5).

Il tempo raggiunto viene registrato in secondi, decimi di secondi nella scheda di rilevamento.

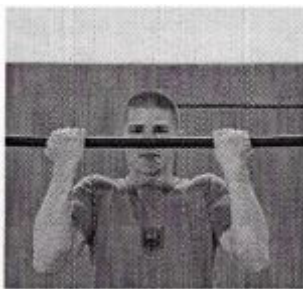


Fig. 5:

Criterio di interruzione del test durante la sospensione alla sbarra a braccia flesse

Il mento si abbassa sotto il livello della sbarra

Possibili errori:

- posizione di partenza sbagliata
- "aggancio" con il mento alla sbarra

Se il direttore/la direttrice del test riconosce un errore di esecuzione, il candidato viene immediatamente invitato a correggerlo, ma il test prosegue.

Il test viene interrotto se l'invito di correzione dell'errore non viene immediatamente accolto. Il candidato viene successivamente informato sul proprio errore e potrà ripetere il test secondo le direttive del direttore/della direttrice del test.

Configurazione della prova

La sbarra viene regolata ad una altezza di 185 cm. Una cassa piccola che serve per assicurare una posizione di partenza uniforme di tutti i candidati viene posizionata sopra un tappetino da ginnastica immediatamente davanti alla sbarra, affinché la posizione di partenza soprammenzionata possa essere assunta direttamente.

Per persone più basse ovvero più alte la configurazione deve essere eventualmente adeguata. Non appena il candidato avrà assunto la posizione di partenza e inizia il test deve essere rimossa la cassa tramite un assistente del test.

Ausili:

- - cronometro
- - sbarra
- Se sono disponibili più impianti di sbarra saranno possibili diverse regolazioni (180 cm ovvero 190 cm) per un migliore adeguamento alla statura.
- Se non è disponibile alcuna sbarra allora potrà essere utilizzato un congegno di sospensione di diverso tipo.
- due tappetini da ginnastica
- una cassa per ginnastica, piccola
- magnesio o gesso, fazzoletti di carta

Annotazione:

Prima dell'effettuazione del test tutti i candidati dovrebbero riscaldarsi sufficientemente (corsa di riscaldamento, esercizi di stretching ecc.).

Per l'ottimizzazione della presa è consigliabile strofinarsi le mani prime del test con magnesio o gesso e di asciugare l'asticella della sbarra tra il test dei vari candidati con un fazzoletto di carta..

2.4. Corsa di 1000 m

Compito

Il candidato assolve il percorso prescritto il più velocemente possibile.

Svolgimento del test:

La corsa di 1000 m deve essere effettuata preferibilmente su una corsia da 400 m.

Il candidato parte alla marcatura dei 200 m di modo che dalla linea di partenza/di arrivo debbano essere effettuati ancora 2 giri completi. Il tempo viene annotato nel momento dell'attraversamento del traguardo dal direttore/dalla direttrice del test con una precisione al secondo al punto 2 della scheda di rilevamento.

Ausili:

- cronometro
- tratto da percorrere misurato, piano

Annotazione.

Prima della partenza per la corsa di 1000 m il candidato dovrebbe riscaldarsi (corsa di riscaldamento, esercizi di stretching ecc.) in base alle direttive del direttore/della direttrice del test.

In casi eccezionali p.e. infrastruttura mancante o condizioni meteo estreme la corsa di 1000 m può essere compiuta anche su un percorso misurato idoneo piano (in caso di leggeri ondeggiamenti del percorso le salite e le discese dovrebbero compensarsi) sul terreno oppure in una grande palestra.

3. Valutazione del test di fitness di base

3.1. Rendimento minimo richiesto

11 x 10 m test di scatto	60 sec
Sospensione alla sbarra a braccia flesse	5 sec
Corsa di 1000 m	6 min 30 sec.

Esito positivo del test

Le prestazioni minime sono indipendenti dall'età e dal genere. Se il rendimento minimo non viene raggiunto in una o più discipline il Test di fitness di base viene considerato non superato. In questo caso non si passa ad alcuna ulteriore valutazione.

3.2. Valutazione in caso di discipline compiute con successo

3.2.1 Punti base

Sistema di punteggio

I risultati raggiunti nelle discipline di test (tempi di test) vengono convertiti in un sistema di punteggio scaglionato. Al riguardo il rendimento minimo viene definito con 100 punti base. A prestazioni progressivamente migliori aumenta rispettivamente il numero di punti.

I punti base riferiti alle singole discipline risultano dall'allegato 2, tabelle 1 - 3 (prova di sprint 11 x 10 m, sospensione alla sbarra a braccia flesse, corsa di 1000 m).

3.2.2. Addizionali

Pari opportunità

Per una valutazione equa dei cambiamenti nel rendimento dipendenti dall'età nonché per tener conto delle differenze fisiologiche di rendimento tra soldati maschi e femmine ai punti base vengono eventualmente sommate delle addizionali per età e per genere.

Addizionale per età

Fino al 35°mo anno di vita compreso non viene assegnata alcuna addizionale per l'età.

A partire dal 36° anno di vita il valore dei punti base raggiunto viene aumentato per lo 0,5% per ogni anno di vita.

Per il calcolo dell'addizionale per l'età è determinante l'età che viene raggiunta nell'anno di calendario.

Addizionale per l'età (dal 36°anno di vita) = punti base x (età - 35 anni) x 0,005

Addizionale per genere

I punti base si basano sui parametri di rendimento di soldati maschi. Per questo motivo ai soldati maschi non viene assegnata alcuna addizionale.

Ad ogni soldato femmina invece viene assegnata una addizionale a seconda della disciplina che ammonta per la prova di sprint e per la corsa di 1000 m al 15% e per la sospensione alla sbarra a braccia flesse al 40%.

Prova di sprint: **add.le per genere (f) = punti base x 0,15**

Sospensione alla sbarra a braccia flesse: **add.le per genere (f) = punti base x 0,4**

Corsa di 1000 m: **add.le per genere (f) = punti base x 0,15**

3.2.3. Punti per disciplina

Risultato singolo

Per ogni disciplina esaminata vengono sommati i punti base nonché eventualmente le addizionali per età e / o per genere.

Punti per disciplina = **punti base + addizionale per età + addizionale per genere**

Qualifica secondo il punteggio raggiunto

100 - 199 sufficiente (4,49 - 3,5) **NESSUN BREVETTO**

200 - 299 soddisfacente (3,49 - 2,5) **BREVETTO IN BRONZO**

300 - 399 buono (2,49 - 1,5) **BREVETTO IN ARGENTO**

dai 400 ottimo (1,49 - 1,0) **BREVETTO IN ORO**

Valutazione complessiva:

La valutazione complessiva del test di fitness base risulta dalla media delle singole qualifiche di cui sopra. Punteggi caratteristiche qualificative. Per ottenere una migliore distinzione devono essere calcolate rispettivamente due cifre decimali.