



**FICKCOACH**

AI. 1 SCHEDA OPERATIVA ATTIVITA' GIOVANILE

V Pa S D P

# 1. SCHEDE OPERATIVE NON VALUTATIVE ATTIVITÀ GIOVANILE

VELOCITA' - SLALOM - DISCESA - POLO

ETA'	SCHEDA OPERATIVA ATTIVITÀ GIOVANILE 8-10	
8-10 ANNI	SALTO CON LA CORDA	TEST DI CAPACITA' MOTORIE GENERALI A SECCO
	HOOLA HOP	
	CAPRIOLA	
	RUOTA	
	CANDELA	
	EQUILIBRIO DINAMICO SU SWISSBALL (SEDUTO E GINOCCHIO)	
	ROTOLOAMENTO SU DORSO E RITORNO IN PIEDI	TEST QUANTITATIVO SU COORDINAZIONE, FORZA E RAPIDITÀ
	N° 5 BALZI IN AVANTI	
	CORSA 30m	
	LANCIO PALLA MEDICA DAL PETTO (IN PIEDI E SEDUTO)	
	T.E.M. E P.A.E.M.	
TEST IN CANOA SU FONDAMENTALI TECNICI - MULTI BARCA		

ETA'	SCHEDA OPERATIVA ATTIVITÀ GIOVANILE 10-14	
10-14 ANNI	SALTO CON LA CORDA	TEST DI CAPACITA' MOTORIE GENERALI A SECCO
	HOOLA HOP	
	CAPRIOLA	
	RUOTA	
	CANDELA	
	EQUILIBRIO DINAMICO SU SWISSBALL (SEDUTO E GINOCCHIO)	
	ROTOLOAMENTO SU DORSO E RITORNO IN PIEDI	
	N° 5 BALZI IN AVANTI	TEST QUANTITATIVO SU COORDINAZIONE, FORZA E RAPIDITÀ
	CORSA 30m	
	LANCIO PALLA MEDICA DAL PETTO (IN PIEDI E SEDUTO)	
	T.E.M. E P.A.E.M.	
	TEST CORSA 2.000m	

## 2.1 TEST DI CAPACITA' MOTORIE GENERALI A SECCO

VELOCITA' - SLALOM - DISCESA - POLO

TIPO TEST	UTILITA'
SALTO CON LA CORDA	TIMING E DESTREZZA
HOOLA HOP	MOBILITÀ E CONTROLLO DEL BACINO
CAPRIOLA	PROPEDEUTICO ALL'ESKIMO
RUOTA	PRE-ACROBATICA E TRANSFER DI FORZA DA ARTI SUPERIORI A INFERIORI
CANDELA	PROPRIOCEZIONE E TONICITÀ DELLA CORE-STABILITY
EQUILIBRIO DINAMICO SU SWISSBALL (SEDUTO E GINOCCHIO)	EQUILIBRIO SPECIFICO PER LA CANOA
ROTOLOAMENTO SU DORSO E RITORNO IN PIEDI	COORDINAZIONE, FLESSIBILITÀ E TONICITÀ DEL CORE

## 2.2 PUNTEGGI TEST DI CAPACITA' MOTORIE GENERALI A SECCO

PUNTI	1	2	3	4	5	6
SALTO CON LA CORDA (max 3 prove per ogni step)	ALMENO 3 SALTI CONSECUTIVI LIBERI	10 SALTI CONSECUTIVI	10 SALTI PIEDI UNITI (anche con salto a vuoto)	10 SALTELLI PIEDI ALTERNATI	2 SUL DX E 2 SUL SX	DOPPIO GIRO X 1 VOLTA
HOOLA HOP <a href="https://bit.ly/3joHjTu">https://bit.ly/3joHjTu</a> (max 3 prove x ogni step)	10" UN PIEDE AVANTI	10" GAMBE LEGGERMENTE DIVARICATE	10" GAMBE UNITE	20" TUTTI E 3 I MOVIMENTI UNITI		
CAPRIOLA <a href="https://bit.ly/3dS6M6q">https://bit.ly/3dS6M6q</a>	IN AVANTI	IN DIETRO	IN AVANTI CON RITORNO IN PIEDI SENZA USO DELLE MANI			
RUOTA (max 3 prove per step)	SOLO DA UN LATO GAMBE FLESSE	DAI DUE LATI GAMBE FLESSE	DA UN LATO GAMBE TESE	DAI DUE LATI GAMBE TESE	DA UN LATO CON UNA MANO	DAI DUE LATI CON 1 MANO
CANDELA	BRACCIA E MANI IN APPOGGIO, GAMBE FLESSE	TOCCO CON I PIEDI OLTRE IL CAPO, GAMBE FLESSE	TOCCO CON I PIEDI OLTRE IL CAPO GAMBE TESE	GAMBE TESE VERSO L'ALTO, GOMITI E MANI IN APPOGGIO	GAMBE TESE VERSO L'ALTO, MANI AL SUOLO	
EQUILIBRIO DINAMICO SU SWISSBALL max 3 prove per step)	10" SEDUTI GAMBE E BRACCIA APERTE	10" CON GAMBE CHIUSE E BRACCIA CONSERTE	10" IN GINOCCHIO BRACCIA APERTE SEDERE LONTANO DAI TALLONI	10" IN GINOCCHIO BRACCIA CONSERTE, SEDERE LONTANO DAI TALLONI	10" IN GINOCCHIO BRACCIA CONSERTE, OCCHI CHIUSI SEDERE LONTANO DAI TALLONI	
ROTOCOLAMENTO SU DORSO E RITORNO IN PIEDI	DONDOLO X 4 VOLTE CON AIUTO DELLE MANI	DONDOLO X 4 VOLTE SENZA L'AIUTO DELLE MANI	ARRIVANDO IN PIEDI CON L'AIUTO DELLE MANI X 4	ARRIVANDO IN PIEDI SENZA L'AIUTO DELLE MANI X 4	ARRIVANDO IN PIEDI SENZA L'AIUTO DELLE MANI X 10 VOLTE	ARRIVANDO IN PIEDI SENZA PASSARE SUL DORSO X 2 VOLTE

## 3.1 VALUTAZIONE TEST QUANTITATIVO SU COORDINAZIONE, FORZA E RAPIDITA'

### VELOCITA' - SLALOM - DISCESA - POLO

#### SALTO QUINTUPLO A PIEDI PARI

- a. *MISURAZIONE*: Segnare con il gesso il punto di contatto dei talloni con il terreno al quinto salto e misurare la distanza dal punto di partenza. (consigliabile farlo già con un metro a terra) – Si registra la migliore delle 3 prove.
- b. *VALUTAZIONE*: Scarso meno di 8,00 – Sufficiente tra 8,00 – 8,30 – Discreto tra 8,30 – 8,60 – Buono tra 8,60 – 8,90 – Ottimo più di 8,90 (Dati 11-14 anni CONI - CAS)

#### CORSA 30 metri

- a. *DESCRIZIONE*: Partenza da fermo in piedi, piede anteriore prima della linea di partenza. Far partire il cronometro quando il piede posteriore dell'atleta si stacca da terra – Si registra la migliore delle 3 prove.
- b. *VALUTAZIONE*: Scarso più di 5"00 - sufficiente 5"00 - 4"50 - discreto 4"50 - 4"25 - Buono 4"25 - 4"10 - Ottimo meno di 4"10 (Dati 11-14 anni CONI - CAS)

#### LANCIO PALLA 2kg AVANTI DA SEDUTO

- a. *DESCRIZIONE*: Il metro viene steso per terra con lo zero corrispondente alla parete ove è appoggiata la schiena. Il soggetto seduto con il tronco appoggiato al muro, gambe stese leggermente divaricate, prende la palla da 2kg. con due mani e lo lancia dal petto in avanti il più lontano possibile senza staccare le spalle dalla parete. Si registra la migliore delle 3 prove
- b. *VALUTAZIONE*: Scarso meno di 4 metri - sufficiente tra 4 e 4,40 - discreto tra 4,40 e 4,80 - Buono 4,80 – 5,20 - Ottimo più di 5,20 (Dati 11-14 anni CONI-CAS)

## LANCIO PALLA AVANTI DA IN PIEDI (sperimentale)

a. *DESCRIZIONE*: Il metro viene steso per terra con lo zero corrispondente alla linea di lancio. Il soggetto in piedi con una gamba avanti dietro alla linea di lancio, prende la palla da 2kg. con due mani e lo lancia dal petto in avanti il più lontano possibile senza staccare i piedi da terra. Oppure lancia con mani dal petto partendo in posizione di mezzo squat piedi paralleli eseguendo un salto.

## CORSA 2000 m

Importante per il controllo del peso in fase di crescita (soprattutto per le ragazze), per imparare a correre al fine di praticare tutti gli sport “terrestri” (esercitazioni attraverso esercizi di preatletica generale), per sviluppare la base aerobica generale. Fino ai 14 anni compresi riteniamo che al fine di non stressare troppo i ragazzi su una attività monotona come la corsa sia sufficiente effettuare il test sui 2000 metri.

	SCARSO	SUFFICIENTE	DISCRETO	BUONO	ECCELLENTE
RAGAZZI	<10'00	9'59" – 9'10"	9'09" – 8'20"	8'19" – 7'30"	>7'30"
RAGAZZE	<10'30	10'20" – 10'00"	9'59" – 9'30"	9'29" – 9'00"	>9'00"