

VALUTAZIONE DELLO STATO DI FORMA

LA SOSPENSIONE A BRACCIA FLESSE (Test di forza degli arti superiori)

Il test può essere eseguito solo da un atleta alla volta.

L'atleta dovrà salire su una spalliera e arrivare ad impugnare con entrambe le mani l'ultimo piolo, mantenendo i pollici verso l'interno e le mani alla larghezza delle spalle.

Con l'aiuto dell'appoggio dei piedi sui pioli, o dell'allenatore/compagno che eventualmente lo sosterranno, dovrà piegare le braccia fino ad arrivare con il mento al di sopra del livello dell'ultimo piolo.

Quando l'atleta è pronto, lasciarlo libero dall'appoggio in aiuto; l'allenatore dovrà cronometrare il tempo di resistenza dell'atleta in questa posizione, senza che questi appoggi mai il mento o i piedi ai pioli per aiutarsi.

Il cronometro dovrà essere fermato quando l'atleta scenderà con il mento al di sotto del livello del piolo che sta impugnando.

