

VALUTAZIONE TEST ATLETICI

SOSPENSIONE ALLA SBARRA

(valori in secondi)

MASCHILE

GIUDIZIO	ETÀ			
	10-12	13-15	16-18	+18
Insufficiente	> 4.99	> 7.99	> 10.99	>13.99
Sufficiente	5-9.99	8-13.99	11-18.99	14-20.99
Medio	10-16.99	14-21.99	19-25.99	21-34.99
Buono	17-24.99	22-29.99	26-39.99	35-44.99
Ottimo	< 25	< 30	< 40	< 45

FEMMINILE

GIUDIZIO	ETÀ			
	10-12	13-15	16-18	+18
Insufficiente	> 1.99	> 2.99	> 4.99	> 6.99
Sufficiente	2-4.99	3-5.99	5-8.99	7-9.99
Medio	5-8.99	6-9.99	9-12.99	10-14.99
Buono	9-11.99	10-13.99	13-17.99	15-19.99
Ottimo	< 12	< 14	< 18	< 20

VALUTAZIONE TEST ATLETICI

SALTO IN LUNGO DA FERMO

(valori espressi in cm)

MASCHILE

GIUDIZIO	ETÀ			
	10-12	13-15	16-18	+18
Insufficiente	> 129	> 149	> 179	> 199
Sufficiente	130-149	150-169	180-199	200-219
Medio	150-164	170-184	200-214	220-234
Buono	165-179	185-199	215-229	235-249
Ottimo	< 180	< 200	< 230	< 250

FEMMINILE

GIUDIZIO	ETÀ			
	10-12	13-15	16-18	+18
Insufficiente	> 124	> 129	> 144	> 149
Sufficiente	125-139	130-149	145-159	150-164
Medio	140-149	150-159	160-164	165-174
Buono	150-164	160-174	165-189	175-199
Ottimo	< 165	< 175	< 190	< 200

VALUTAZIONE TEST ATLETICI

TEST NAVETTA 10x5 (valori in secondi)

MASCHILE

GIUDIZIO	ETÀ			
	10-12	13-15	16-18	+18
Insufficiente	< 23	< 22	< 20	< 18
Sufficiente	22.99-22	21.99-21	19.99-19	17.99-17
Medio	21.99-21	20.99-19	18.99-18	16.99-15
Buono	20.99-20	18.99-18	17.99-15	14.99-13
Ottimo	> 19.99	> 17.99	> 14.99	> 12.99

FEMMINILE

GIUDIZIO	ETÀ			
	10-12	13-15	16-18	+18
Insufficiente	< 25	< 23	< 21	< 20
Sufficiente	24.99-24	22.99-22	20.99-20	19.99-19
Medio	23.99-22	21.99-20	19.99-18	18.99-17
Buono	21.99-21	19.99-18	17.99-16	16.99-15
Ottimo	> 20.99	> 18.99	> 15.99	> 14.99