

Documento	Edizione	Data (validità)
0202	01.01.2025	01.06.2018
<i>TWSPA</i>		

Centro di competenza sport dell'esercito

Test di fitness dell'esercito 5 discipline (TFE5)

Documento 0202 delle direttive tecniche per il test di Fitness dell'Esercito

1 Informazione

La capacità fisica di prestazione dei coscritti maschili e femminili o dei militari (mil) è esaminata durante il reclutamento, nella scuola reclute e ufficiali come pure nei SIF (IDR 2) tramite il test di fitness dell'esercito 5 discipline (TFE5) che comprende le discipline seguenti.

Disciplina 1:	salto in lungo da fermo
Disciplina 2:	getto del pallone medicinale
Disciplina 3:	equilibrio su una gamba
Disciplina 4:	test globale della forza del tronco
Disciplina 5:	corsa progressiva di resistenza

L'incorporazione militare di reclutandi uomini e donne si basa su un'unica tabella di punteggio. Il TFE5 dà diritto anche alla distinzione di sport militare (DSM) se concluso con il punteggio richiesto. A differenza del reclutamento, le donne sono valutate con una tabella specifica. Per ottenere il DSM devono essere svolte e superate le prove in tutte e cinque le discipline. La valutazione è comunicata personalmente, se possibile, durante un colloquio personale e serve anche da indicazione per l'allenamento.

Oltre alle discipline summenzionate, il TFE5 raccoglie anche dati antropometrici come altezza, peso e girovita. Inoltre, durante il reclutamento e il SIF vengono valutate anche le abitudini personali riguardo allo sport e al movimento.

1.1 Organizzazione

Ad ogni postazione sono espone le direttive e la tabella di valutazione per l'esecuzione della disciplina da svolgere. Durante tutta la prova, i partecipanti devono indossare pettorale (eccezione: registrazione dati antropometrici). Nei tempi di attesa fra una prova e l'altra non è possibile esercitarsi.

Reclutamento:

Per lo svolgimento del TFE5 devono essere presenti almeno 4 esperti di sport (responsabili del test) e 2 aiutanti. I gruppi non possono superare i 30 partecipanti.

Servizio di truppa:

Per svolgere il TFE5 devono essere presenti almeno 4 responsabili del test (di cui 1 MSM).

La presenza di altri aiutanti durante il reclutamento o il servizio di truppa facilita il controllo / la raccolta di risultati e rende più rapido lo svolgimento del test.

1.2 Svolgimento del test

Dopo la distribuzione dei pettorali i partecipanti vengono informati sulla procedura del TFE5. Conclusa la fase di riscaldamento, si procede al test nelle postazioni in palestra seguito dal test della resistenza, in palestra o all'aperto.

Reclutamento:

Durante il reclutamento per il TFE sono previsti in principio 90 minuti.

1.2.1 Riscaldamento

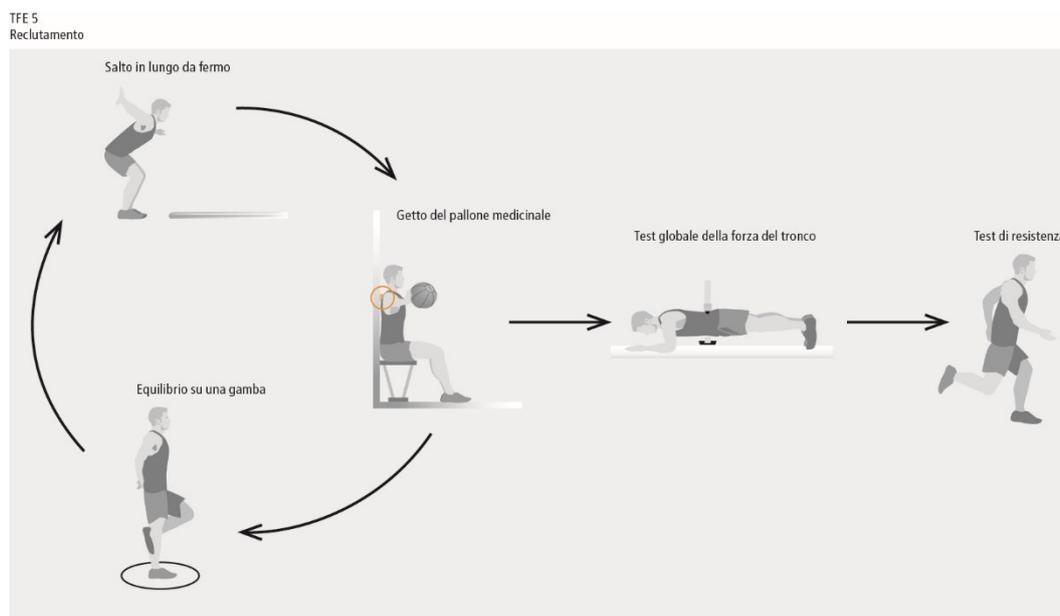
Prima del test si fa un riscaldamento (guidato) che dura dai 10 ai 15 minuti, di cui circa 10 minuti destinati all'attivazione del sistema cardiovascolare e circa 5 minuti alla mobilizzazione delle articolazioni / a ginnastica funzionale.

1.2.2 Attività a stazioni in palestra

Reclutamento:

Nella palestra sono installate 4 postazioni:

Postazione 1:	salto in lungo da fermo
Postazione 2:	getto del pallone medicinale
Postazione 3:	equilibrio su una gamba
Postazione 4:	test globale della forza del tronco



Prima si lavora in gruppi alternandosi alle postazioni 1-3 (max. 10 partecipanti per gruppo) e poi tutti insieme fanno la prova della postazione 4.

A ogni postazione è presente un responsabile del test che spiega le regole e istruisce i partecipanti sulla corretta esecuzione dell'esercizio. Quando tutti i partecipanti del gruppo hanno terminato le prove si spostano alla postazione successiva secondo l'ordine prestabilito. Se la nuova postazione è ancora occupata, il gruppo attende nello spazio che divide le due postazioni (consigliata una panchina per l'attesa). I responsabili restano sempre alla stessa postazione. Una volta terminati gli esercizi alle postazioni 1-3, ciascun gruppo si reca con il rispettivo responsabile alla postazione 4 ed effettua il test globale della forza del tronco. Durante il lavoro alle postazioni (1-3), il quarto responsabile può fungere da responsabile del giorno o aiutare presso le singole postazioni. I

risultati del test globale della forza del tronco sono registrati da tutti e quattro i responsabili.

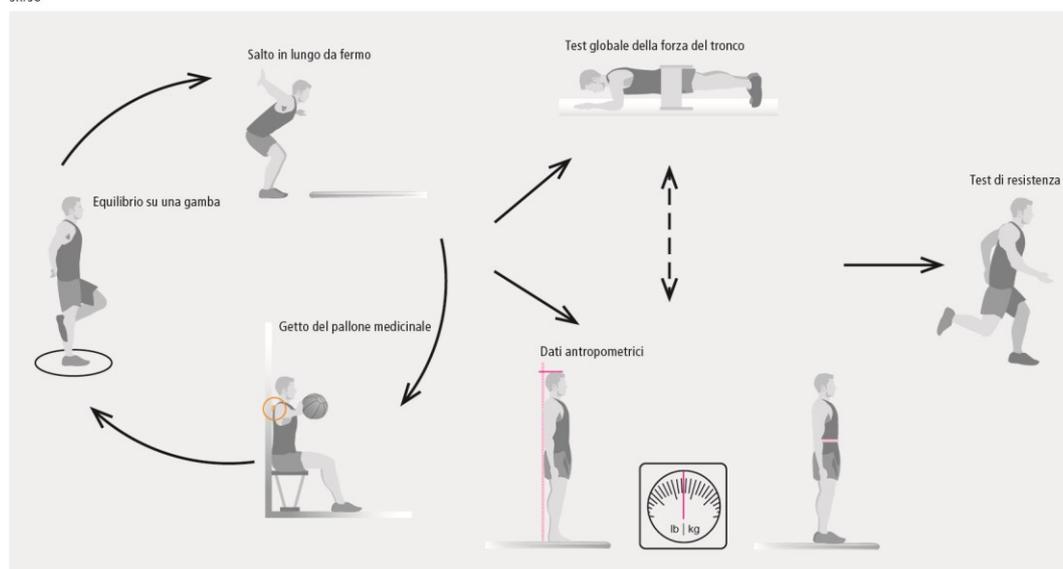
I dati antropometrici sono registrati durante l'esame medico attitudinale. La valutazione delle abitudini riguardanti sport e movimento si svolge all'esterno della palestra secondo un ciclo di rotazione definito dal singolo centro di reclutamento.

Scuola reclute / scuola ufficiali:

In palestra sono predisposte cinque postazioni:

- Postazione 1: salto in lungo da fermo
- Postazione 2: getto del pallone medicinale
- Postazione 3: equilibrio su una gamba
- Postazione 4: test globale della forza del tronco
- Postazione 5: dati antropometrici

TFE 5
SR/SU



Prima si lavora alternandosi alle postazioni 1-3, poi la metà dei partecipanti svolge il test globale della forza del tronco (postazione 4) mentre l'altra metà registra i dati antropometrici (postazione 5). Infine, i due gruppi di scambiano le postazioni 4 e 5.

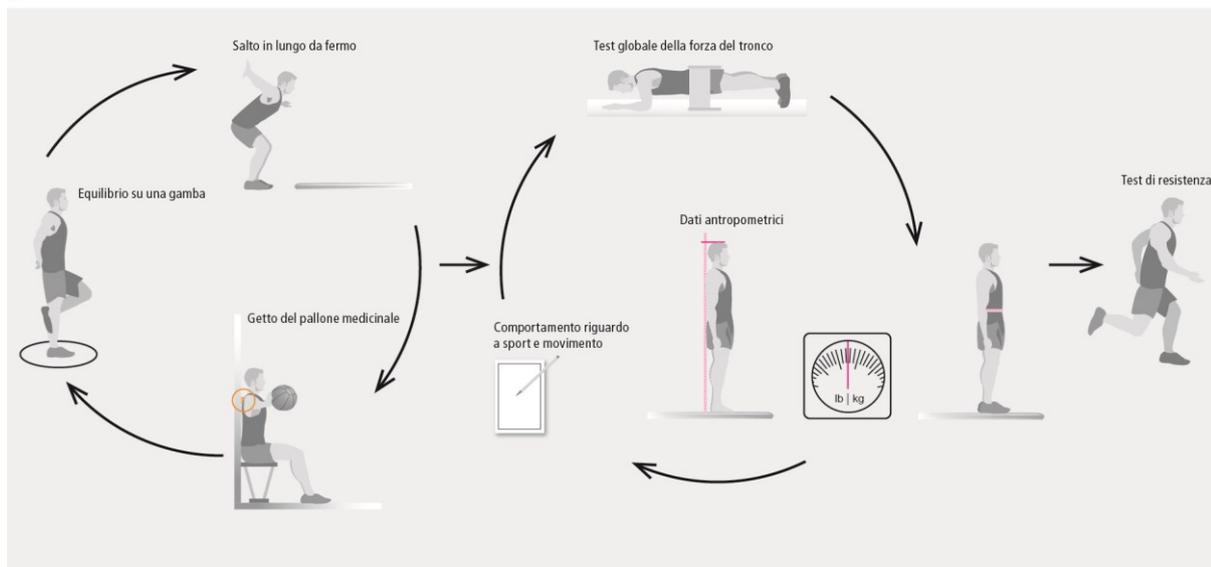
A ogni postazione è presente un responsabile del test che spiega le regole e istruisce i partecipanti sulla corretta esecuzione dell'esercizio. Quando tutti i partecipanti del gruppo hanno terminato le prove si spostano alla postazione successiva secondo l'ordine prestabilito. Se la nuova postazione è ancora occupata, il gruppo attende nello spazio che divide le due postazioni (consigliata una panchina per l'attesa). I responsabili restano sempre alla stessa postazione. Durante il lavoro alle postazioni (1-3), il quarto responsabile può fungere da responsabile del giorno o aiutare presso le singole postazioni. Non appena i gruppi hanno terminato con le postazioni 1-3, vengono formati due gruppi di partecipanti per le postazioni 4 e 5 e i responsabili vengono ripartiti fra di essi.

SIF (IFO 2):

In palestra sono predisposte sei postazioni:

- Postazione 1: salto in lungo da fermo
- Postazione 2: getto del pallone medicinale
- Postazione 3: equilibrio su una gamba
- Postazione 4: test globale della forza del tronco
- Postazione 5: dati antropometrici
- Postazione 6: comportamento riguardo a sport e movimento

TFE 5
SIF



Prima si lavora in gruppi alternandosi alle postazioni 1-3, poi si passa, sempre alternando, alle postazioni 4-6.

A ogni postazione si trova un responsabile del test che spiega le regole e istruisce i partecipanti sulla corretta esecuzione dell'esercizio. Quando tutti i partecipanti del gruppo hanno terminato le prove si spostano alla postazione successiva secondo l'ordine prestabilito. Se la nuova postazione è ancora occupata, il gruppo attende nello spazio che divide le due postazioni (consigliata una panchina per l'attesa). I responsabili restano sempre alla stessa postazione. Solo quando un gruppo ha superato tutte le postazioni 1-3 il responsabile si reca insieme all'ultimo gruppo a una delle postazioni 4-6. Durante il lavoro alternato alle postazioni (1-3 / 4-6), il quarto responsabile può fungere da responsabile del giorno o aiutare presso le singole postazioni.

Dato che la compilazione del questionario sul comportamento riguardo a sport e movimento non prende molto tempo, questa postazione può essere abbinata a quella concernente i dati antropometrici. Quindi prima si svolgono le postazioni 1-3 a ritmo alternato, poi una metà dei partecipanti svolge il test globale della forza del tronco (postazione 4) e l'altra le postazioni 5 e 6. Poi i gruppi si scambiano le postazioni.

1.2.3 Test della resistenza

Dopo che tutti i partecipanti hanno terminato le prove delle postazioni in palestra viene effettuato il test della resistenza sotto forma di corsa progressiva di resistenza.

Per lo svolgimento della corsa progressiva di resistenza sono possibili due varianti. Il test della resistenza consiste essenzialmente nella corsa progressiva di resistenza effettuata su una pista all'aperto (postazione 7a). Con condizioni che potrebbero compromettere la salute dei partecipanti (ad es. temporale, caldo o freddo eccessivi), se il risultato della prova rischia di essere pregiudicato da

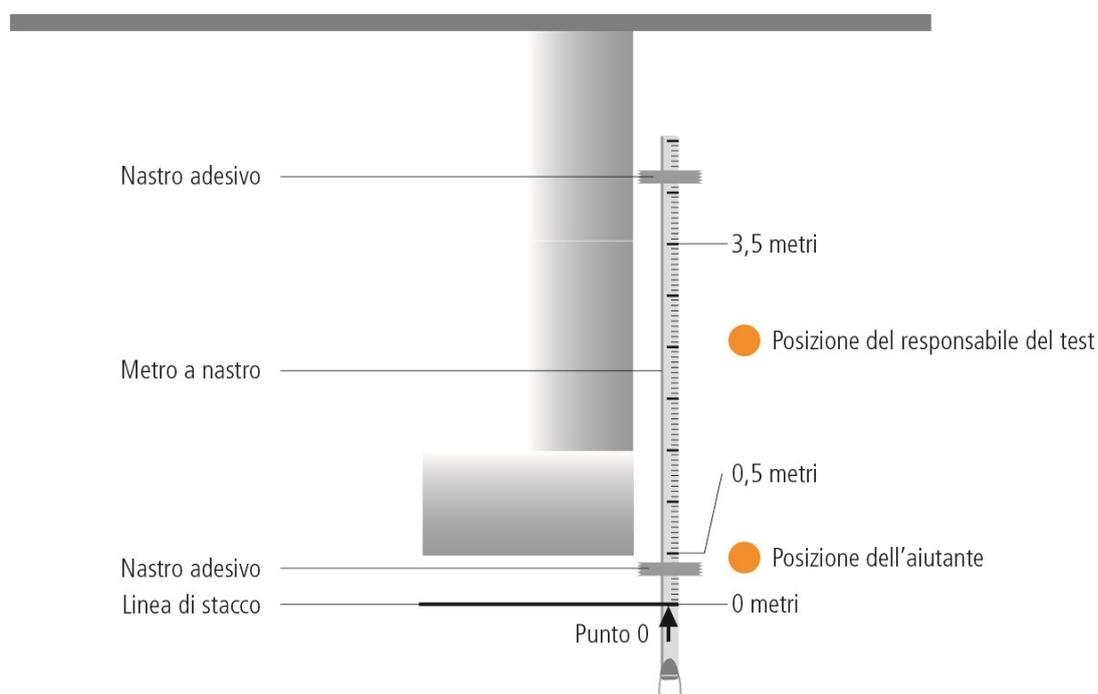
fattori ambientali (ad es. ghiaccio, tempesta di neve) o se non si dispone della necessaria infrastruttura, la corsa progressiva di resistenza può essere svolta come corsa a pendolo sui 20 metri in palestra (postazione 7b).

2 Direttive per lo svolgimento delle prove

2.1 Postazione 1: Salto in lungo da fermo

2.1.1 Impianto

Segnare a terra la linea di stacco e fissare (con nastro adesivo) un metro a nastro di circa 3,5 m sul pavimento della palestra perpendicolarmente alla stessa. Lo zero del nastro corrisponde al bordo anteriore della linea di stacco (bordo rivolto verso il saltatore). Al lato del nastro si dispongono nella zona di atterraggio tre tappetini (a partire da 0,5m per evitare ogni intralcio). Per evitare che zone di giunzione nella zona d'atterraggio prevista il primo tappetino è sistemato nel senso della larghezza, gli altri due nel senso della lunghezza. Per evitare che i tappetini scivolino, il terzo viene messo a contatto con la parete.



2.1.2 Esecuzione

Il partecipante deve saltare simultaneamente con entrambe le gambe a partire dalla stazione eretta: sono permessi molleggiamenti sulle gambe, ma non saltelli sul posto. I piedi sono davanti alla linea di stacco e prima del salto devono rimanere costantemente a contatto con il suolo. Se i piedi toccano la linea di stacco il salto è nullo. Il partecipante deve saltare sulla corsia di tappetini (la tabella di valutazione corrisponde a questa variante). Un salto al lato dei tappetini è vietato anche in considerazione degli aspetti di sicurezza. Il partecipante non deve mantenere la posizione di atterraggio, ma lasciare la postazione camminando in avanti.

Consiglio: prima di saltare il partecipante dovrebbe flettere leggermente le ginocchia, mettere il corpo in pretensione, assumere una posizione leggermente inclinata in avanti e poi effettuare una vigorosa spinta con le gambe. La distensione delle braccia in avanti (oscillazione) contribuisce alla riuscita. Durante il salto le gambe sono flesse e nell'atterraggio vengono distese il più possibile in avanti, senza però perdere l'equilibrio e cadere all'indietro.



2.1.3 Tentativi

Tre consecutivi, viene valutato il migliore ma deve essere eseguito almeno un salto valido.

I tre tentativi possono essere eseguiti senza pausa, oppure tutti i partecipanti a turno fanno il primo, poi il secondo e infine il terzo tentativo (le pause tra i salti possono influenzare i risultati, ma poiché le divergenze sono minime si rinuncia a delle valutazioni differenziate).

2.1.4 Misurazione

Per la valutazione del salto viene misurata al centimetro (arrotondato secondo le regole matematiche), la distanza tra il bordo anteriore della linea di stacco e il punto d'impatto più arretrato del corpo al suolo (normalmente si tratta dei talloni).

2.1.5 Controllo

Il responsabile del test si posiziona presso la zona d'atterraggio prevista e controlla l'esecuzione corretta del salto, verificando in particolare che prima del salto non si siano fatti saltelli o si sia superata la linea di stacco. Subito dopo l'atterraggio segna con una bacchetta il punto di atterraggio per misurare la lunghezza del salto. Il risultato viene registrato subito elettronicamente o annotato nel formulario e poi valutato in forma elettronica.

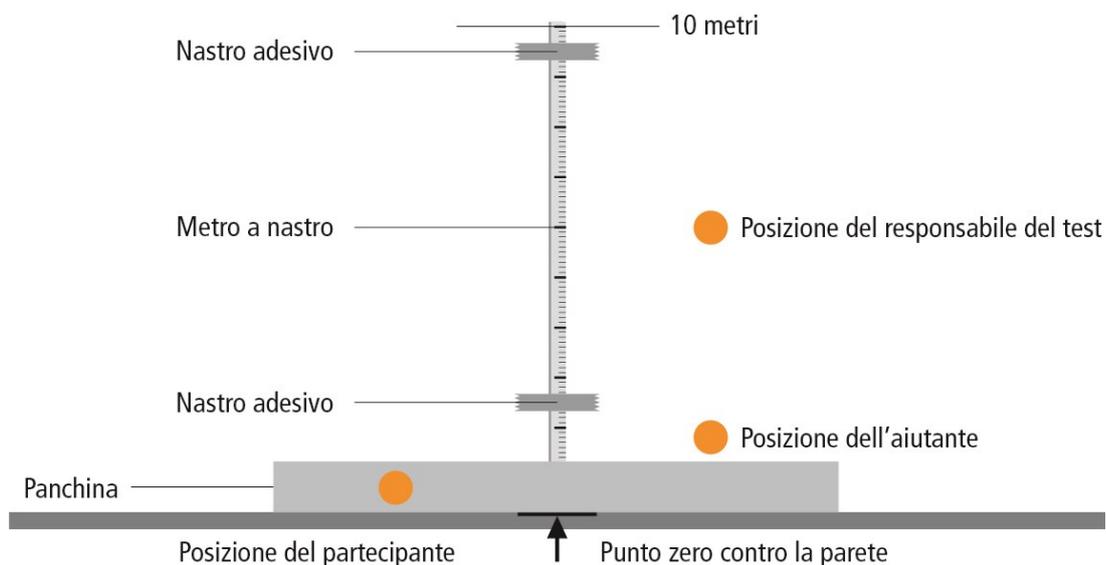
2.1.6 Materiale

Metro a nastro, nastro adesivo, 3 tappetini (7 cm), bacchetta, formulario di registrazione dei dati con materiale di scrittura oppure apparecchio per la registrazione elettronica dei dati.

2.2 Postazione 2: Getto del pallone medicinale

2.2.1 Impianto

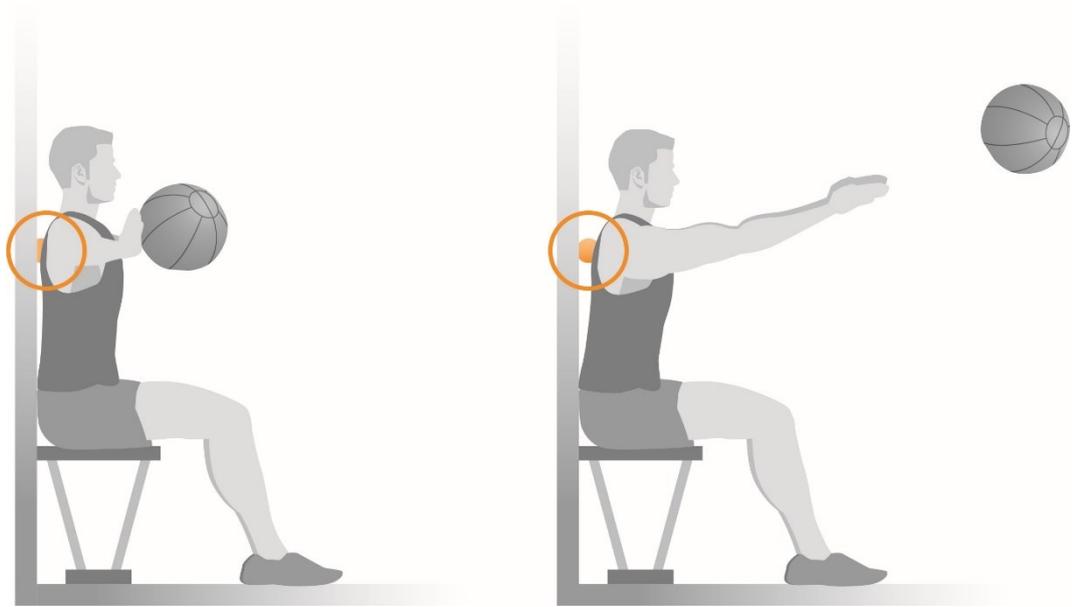
Una panchina è sistemata a contatto con la parete. L'altezza della panchina senza carico è di 37-38 cm; con una persona seduta al centro della panchina l'altezza arriva a 35-36 cm. Fissare con nastro adesivo un metro a nastro di 10 m sul pavimento perpendicolarmente rispetto alla parete. Il punto 0 corrisponde alla parete.



2.2.2 Esecuzione

Il partecipante è seduto sulla panchina con glutei e dorso che toccano la parete. Fra le scapole è posta una pallina di gommapiuma o soft-tennis, che deve essere schiacciata contro la parete. Il pallone medicinale (2 kg, Ø 28 cm) è tenuto con entrambe le mani contro il petto e va gettato da questa posizione. Il getto del pallone medicinale non è valido se durante l'esecuzione del movimento i glutei perdono il contatto con la panchina, se il dorso si stacca dalla parete (controllare se la pallina si sposta o cade) o se il getto non è effettuato con entrambe le mani.

Consiglio: il partecipante deve spingersi con la forza delle gambe contro la parete per mantenere il dorso contro il muro al momento del getto. Il pallone va tenuto fermamente e deve essere lanciato con un'angolazione di circa 45 gradi. Prima del getto il partecipante dovrebbe raggiungere una certa tensione del tronco per poter poi eseguire il getto finale in modo per quanto possibile esplosivo.



2.2.3 Tentativi

Tre consecutivi, viene valutato il migliore ma deve essere eseguito almeno un salto valido.

I tre tentativi possono essere eseguiti senza pausa, oppure tutti i partecipanti a turno fanno il primo, poi il secondo e infine il terzo tentativo (le pause tra i getti possono influenzare i risultati, ma poiché le divergenze sono minime si rinuncia a delle valutazioni differenziate).

2.2.4 Misurazione

Viene misurata al centimetro (arrotondato secondo le regole matematiche), la distanza dalla parete al punto d'impatto del pallone al suolo (centro del pallone).

2.2.5 Controllo

Un responsabile del test si mette vicino al punto d'atterraggio previsto. Controlla che il getto sia eseguito correttamente: i glutei devono restare sulla panchina, la schiena a contatto con la parete (la pallina di gommapiuma/soft-tennis non si sposta o cade) e il getto è effettuato contemporaneamente con entrambe le braccia. Il punto d'atterraggio (centro del pallone) è segnalato immediatamente con la bacchetta per verificare la lunghezza del getto. Il risultato viene registrato subito elettronicamente o annotato nel formulario e poi valutato in forma elettronica.

Reclutamento:

Un aiutante collabora alla verifica della corretta esecuzione e/o può registrare il risultato.

2.2.6 Materiale

Panchina, metro a nastro, nastro adesivo, 2-3 palloni medicinali (2 kg, Ø 28 cm), pallina di gommapiuma (soft-tennis), bacchetta, formulario di registrazione dei dati (con materiale di scrittura) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

2.3 Postazione 3: Equilibrio su una gamba

2.3.1 Impianto

Pavimento piano con un cerchio da ginnastica di 70 cm di diametro.

Servizio di truppa

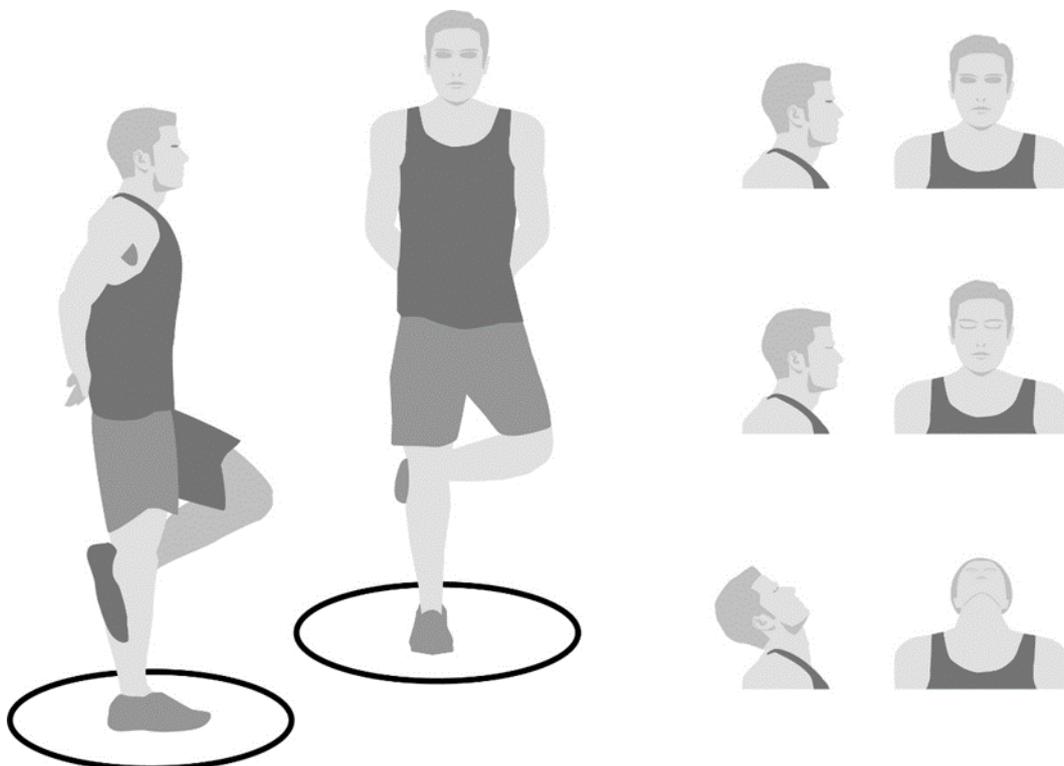
Variante: predisporre anche un impianto audio con CD che emette suoni al ritmo di un secondo.

2.3.2 Esecuzione

Il partecipante posiziona il piede sinistro al centro del cerchio e appoggia quello destro nell'incavo del ginocchio della gamba sinistra. Il tronco è eretto, la gamba d'appoggio tesa, le mani giunte dietro la schiena. Questa posizione viene assunta al comando di partenza «Pronti, via!» con cui ha inizio il cronometrappaggio. Dopo 10 secondi segue il comando «chiudere gli occhi» e dopo altri 10 secondi, l'ulteriore comando «portare la testa all'indietro verso la nuca». Al comando i partecipanti eseguono quanto loro richiesto. Dopo 60 secondi, viene fermato il tempo e registrata la durata massima. Infine il test viene ripetuto in appoggio sulla gamba destra.

Il cronometrappaggio viene fermato non appena:

- il piede d'appoggio si stacca dal pavimento (sono ammessi dei piccoli spostamenti laterali, ma non è permesso saltellare),
- il piede d'appoggio tocca il cerchio,
- il piede libero perde il contatto con l'incavo del ginocchio,
- si staccano le mani o
- non si eseguono più i comandi (si aprono gli occhi o si rialza la testa).



2.3.3 Tentativi

Un tentativo per gamba.

I due tentativi si fanno uno dopo l'altro senza pausa.

2.3.4 Misurazione

Il risultato finale è la somma del tempo ottenuto per ciascuna gamba.

Il tempo viene cronometrato al decimo di secondo (arrotondato secondo le regole matematiche).

Servizio di truppa:

Variante: il tempo viene cronometrato al secondo (risultati secondo la banda sonora del CD).

2.3.5 Controllo

Prima dell'inizio il responsabile spiega in modo chiaro i criteri d'interruzione della prova. Specialmente per questa postazione è importante controllare che i partecipanti non possano esercitarsi. Durante il test, il responsabile provvede a far regnare calma e concentrazione e impartisce gli ordini («chiudere gli occhi!» dopo 10 secondi, «testa all'indietro!» dopo 20 secondi). Il responsabile si sposta continuamente per far rispettare i criteri: stando più lontano verifica che la gamba d'appoggio sia ben tesa, avvicinandosi e cambiando angolo verifica che gli occhi siano ben chiusi. Nel momento in cui il partecipante non adempie più i criteri, il responsabile ferma la prova e registra il tempo. Il risultato è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato in formato elettronico.

Nel caso ideale un responsabile cronometra un partecipante. Tuttavia, se il tempo stringe, un responsabile può cronometrare due partecipanti (con 2 cronometri) con il sostegno di un aiutante che aiuta a registrare il risultato.

Reclutamento:

Un aiutante può essere impiegato per coadiuvare l'esperto di sport e/o registrare il risultato.

Servizio di truppa:

Variante: con un folto gruppo di partecipanti, in casi eccezionali il test può essere fatto in piccoli gruppi usando un CD nel quale si conta al ritmo di un secondo. Tutti i partecipanti iniziano insieme a stazionare su una gamba e il responsabile registra il tempo di coloro che non adempiono più i criteri. Chiaramente è una variante che richiede un maggiore impegno da parte del responsabile (ricorrere a degli aiutanti).

2.3.6 Materiale

1 cerchio da ginnastica (Ø 70 cm) per partecipante, 1-2 cronometri, formulario di registrazione dei dati (con materiale di scrittura) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

Per il servizio di truppa:

Variante: impianto audio con CD con segnale acustico.

2.4 Postazione 4: Test globale della forza del tronco

2.4.1 Impianto

Pavimento della palestra, o superficie piana, con tappetino fitness. Per il reclutamento o il servizio di truppa si usano due metodi diversi. Per il servizio di truppa occorre un impianto audio con un CD che conta al ritmo di un secondo, mentre per il reclutamento serve un CD che produce un segnale acustico per secondo.

Reclutamento:

Per controllare la posizione di appoggio frontale sugli avambracci, nel reclutamento si usa un apparecchio di standardizzazione della posizione.

Servizio di truppa:

Per controllare la posizione di appoggio si fissa un apparecchio di controllo della posizione sulla parte centrale di un cassone.

2.4.2 Esecuzione

Appoggio frontale sugli avambracci:

Gambe e tronco formano una linea retta. Le gambe poggiano sulle dita dei piedi e il dorso sugli avambracci posati a terra in posizione parallela. Le mani sono poste parallele e non possono toccarsi, le braccia in posizione verticale (a 90 gradi rispetto al gomito). Il partecipante solleva i piedi alternativamente di 2-5 cm al ritmo di un secondo. Se il partecipante non riesce a seguire la cadenza, il responsabile lo corregge. Il test può svolgersi anche se il partecipante non riesce a seguire il ritmo perché la cadenza influisce solo poco sulla prestazione.

La prova è interrotta se il partecipante

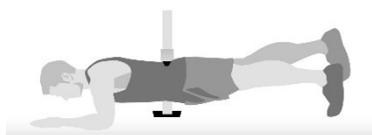
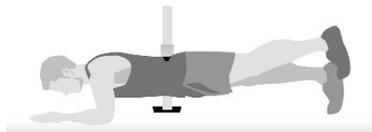
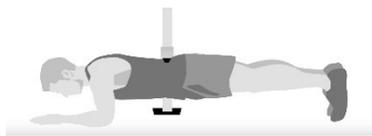
- non riesce a mantenere la posizione sugli avambracci o si stende sul ventre;
- appoggia le ginocchia a terra o
- poggia la testa sulle braccia.

Il partecipante viene ammonito, ma il cronometraggio continua, se

- le mani si toccano o si congiungono.

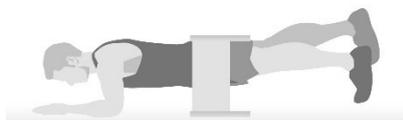
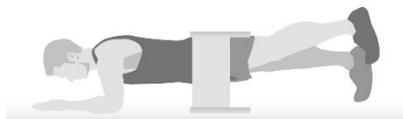
Reclutamento:

Il partecipante si sdraia sul ventre (sul tappetino) sotto l'apparecchio di misurazione e all'ordine del monitore si solleva in appoggio frontale sugli avambracci. Il responsabile regola l'altezza dell'apparecchio in modo che le gambe e il tronco formino una linea retta. La barra trasversale deve trovarsi a contatto con la zona lombare direttamente al di sopra dei glutei. Solo dopo queste regolazioni il partecipante può tornare in posizione ventrale e il responsabile del test azzerà il cronometro integrato nell'apparecchio di misurazione. Non appena è pronto per il test, il partecipante si rimette in appoggio sugli avambracci e ha inizio il cronometraggio. L'apparecchio cronometra la durata del contatto tra il corpo e la barra trasversale, ossia la zona lombare del corpo deve esercitare una leggera pressione contro la barra. Se il cronometraggio è interrotto anzitempo, il partecipante rimane disteso sotto l'apparecchio fino a quando il responsabile ha registrato il tempo. Il partecipante deve provare a mantenere la posizione corretta il più lungo che possibile.



Servizio di truppa:

Il partecipante si sdraia sul ventre (sul tappetino) all'interno dell'elemento del cassone e all'ordine del monitore si solleva in appoggio frontale sugli avambracci. Il responsabile regola l'apparecchio in modo che venga a trovarsi al di sopra dei reni (glutei). Nel momento in cui il partecipante arriva a schiacciare il bottone, si accende una spia. Per persone di piccola statura si può usare un secondo tappetino per consentire una posizione di partenza corretta. Solo dopo queste regolazioni il partecipante torna in posizione ventrale. Al segnale il partecipante si rimette in appoggio sugli avambracci e ha inizio il cronometraggio. Se il cronometraggio è interrotto anzitempo, il partecipante non deve rimanere dentro il cassone, ma può ritornare nella zona d'attesa. Se il partecipante mantiene una posizione corretta, il tempo è fermato dopo 300 secondi (mentre invece il CD prosegue fino a 400 secondi).



2.4.3 Tentativi Uno.

Se si verifica un criterio di interruzione (una pausa), il partecipante non può proseguire la prova.

2.4.4 Misurazione

Il tempo viene cronometrato al secondo (risultato secondo l'apparecchio di misurazione o il CD).

2.4.5 Controllo

Prima di iniziare, il responsabile spiega esplicitamente i criteri per l'interruzione del test. Durante la prova controlla l'esecuzione corretta: le mani non devono toccarsi, la testa non poggia sugli avambracci, i piedi sono sollevati secondo il ritmo e il contatto fra corpo e apparecchio non è interrotto. Se il partecipante non riesce a seguire la cadenza perché gli manca il senso del ritmo, il monitore lo corregge. Il contatto corretto tra corpo e barra trasversale può essere facilmente controllato tramite la spia luminosa di cui è munito il dispositivo di cronometraggio. Se il contatto è interrotto, il responsabile del test incita subito il partecipante a ristabilirlo. Il risultato è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato elettronicamente.

Reclutamento:

Il responsabile spiega inoltre che il cronometraggio funziona solo se c'è contatto fra corpo e barra di cronometraggio. Il responsabile regola l'altezza dell'apparecchio di standardizzazione per ciascun partecipante e azzerava il cronometro. Durante l'esercizio non si può modificare la posizione della barra trasversale. Solo quando il responsabile ha registrato il risultato finale, il partecipante è autorizzato ad abbandonare la postazione.

Servizio di truppa:

Il test si svolge in piccoli gruppi - si usa un CD nel quale si conta al ritmo di un secondo. Prima di iniziare, il responsabile verifica che i partecipanti abbiano assunto la posizione corretta. Se tutte le condizioni sono accertate, i partecipanti iniziano la prova tutti insieme. Nel momento in cui il partecipante non adempie più i criteri, il responsabile ferma la prova e registra il tempo.

2.4.6 Materiale

1 tappetino per partecipante (facoltativo), tappetino supplementare per persone di piccola statura, impianto audio, formulario di registrazione dei dati (con materiale di scrittura) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

Reclutamento:

Apparecchio di standardizzazione per il test globale della forza del tronco, CD con segnale acustico a secondi (o metronomo).

Servizio di truppa:

1 elemento di cassone con apparecchio di misurazione, CD con segnale acustico con ritmo di un secondo.

2.5 Postazione 5: Dati antropometrici

Per il servizio di truppa i dati antropometrici sono registrati nell'ambito del lavoro alle postazioni in palestra. Per il reclutamento invece sono rilevati nell'ambito dell'esame medico.

2.5.1 Impianto

Altezza: Viene misurata con un stadiometro oppure un metro a nastro è fissato alla parete (con nastro adesivo).

Peso: Si utilizza una bilancia calibrata (con batterie di ricambio), posata su una superficie solida (il pavimento morbido della palestra può distorcere i dati). Una volta calibrata, la bilancia non deve più essere più spostata.

Girovita: Un metro a nastro.

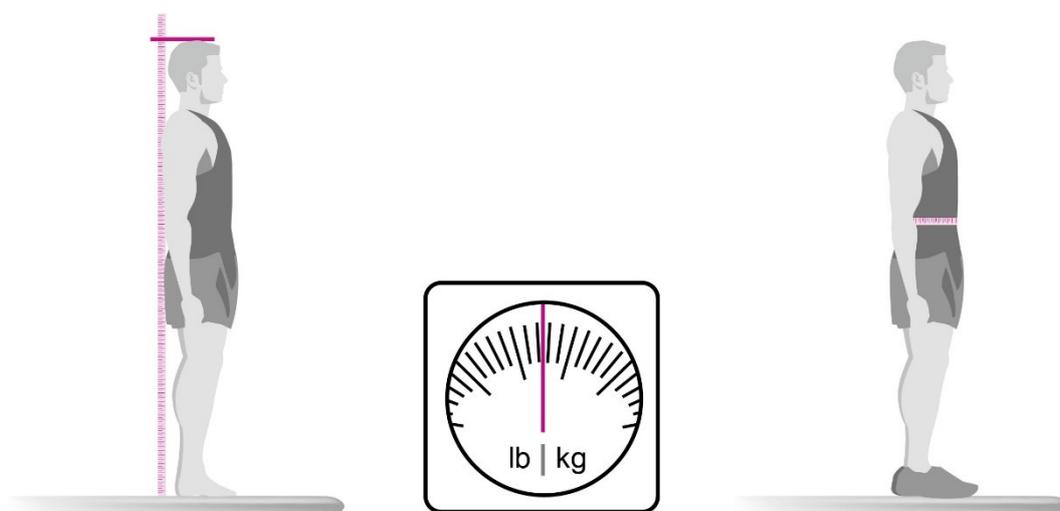
2.5.2 Esecuzione

I partecipanti si presentano scalzi e indossano maglietta e pantalone da ginnastica.

Altezza: Piazzarsi alla parete in piedi sotto il stadiometro. Talloni congiunti, sguardo rivolto in avanti (testa alzata).

Peso: Salire sulla bilancia e stare fermo fino a che nel display appare una cifra stabile.

Girovita: In piedi rilassati di fronte al responsabile. I piedi a distanza di spalla e braccia rilassate lungo il corpo. Si misura nel momento in cui il partecipante espira (senza ritirare il ventre).



2.5.3 Misurazione

Altezza: L'altezza è misurata al centimetro (arrotondato matematicamente) da terra fino al punto sagittale del cranio.

Peso: Il peso è misurato con una precisione di 100 grammi (arrotondato matematicamente).

Girovita: Il girovita è misurato al centimetro (arrotondato matematicamente). Il metro è posizionato a livello della vita, in linea orizzontale, subito sopra il bordo superiore delle creste iliache (in genere la parte più stretta dell'addome, circa 1-2 cm sopra all'ombelico).

Formula: WHtR (Ratio Waist-to-Height) = girovita [cm] / altezza [cm]
BMI (Body Mass Index) = peso corporeo [kg] / altezza² [m²]

2.5.4 Controllo

- Altezza: Il responsabile vigila sulla posizione corretta del partecipante e abbassa la leva dello stadiometro oppure posiziona orizzontalmente sulla testa un supporto rigido che consente la lettura dell'altezza.
- Peso: Il responsabile si assicura che il partecipante rimanga fermo sulla bilancia fino a che appare la cifra stabile del peso.
- Girovita: Il girovita è misurato con un nastro a metro posizionato in linea orizzontale (parallela al pavimento) sul corpo del partecipante senza stringere. Il responsabile annota i centimetri quando il partecipante espira.

I dati antropometrici sono registrati subito elettronicamente oppure annotati nel formulario e poi registrati elettronicamente.

2.5.5 Materiale

Stadiometro o nastro a metro, nastro adesivo, supporto rigido, bilancia con batterie di ricambio, formulario di registrazione dei dati (con penna) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

2.6 Postazione 6: Comportamento riguardo a sport e movimento

Il questionario sulle abitudini di sport e movimento è compilato solo nel SIF (IFO 2) durante l'attività a postazioni in palestra. Durante il reclutamento il questionario è compilato all'esterno della palestra secondo un ritmo alternato dettato dal centro di reclutamento.

2.6.1 Impianto

Per compilare il breve formulario non servono tavoli, sedie o altro materiale; ci si può sedere brevemente a terra.

2.6.2 Esecuzione

I partecipanti compilano le caselle vuote che riguardano i dati personali e rispondono alle domande sulle abitudini di sport e movimento. Per le domande 1 3 3 non è possibile annotare risposte multiple (valori medi) e la risposta giusta (cifra) va contrassegnata con un cerchietto. Lo stesso vale per le domande 2 e 4, per le quali non si accettano valori medi, ma solo cifre intere. Il partecipante decide se autorizzare l'Ufficio federale dello sport a memorizzare i dati forniti al fine di consentire una valutazione a lungo termine. A tal fine firma il questionario nella casella prevista allo scopo.

Il questionario figura nel documento 0203 delle direttive tecniche per il test di Fitness dell'Esercito.

2.6.3 Misurazione

Le risposte alle domande 1-4 del questionario sono valutate con il diagramma speciale che figura al punto 4.6. Il profilo sportivo risulta dai seguenti punteggi:

0 punti	Inattivo
5 punti	Parzialmente attivo
10 punti	Attivo in modo irregolare
20 punti	Attivo
25 punti	Allenato

2.6.4 Controllo

Il responsabile si assicura che siano compilate tutte le caselle e che non siano annotate risposte multiple o valori medi e verifica che il formulario sia stato firmato.

Il punteggio per le abitudini di sport e movimento è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato elettronicamente.

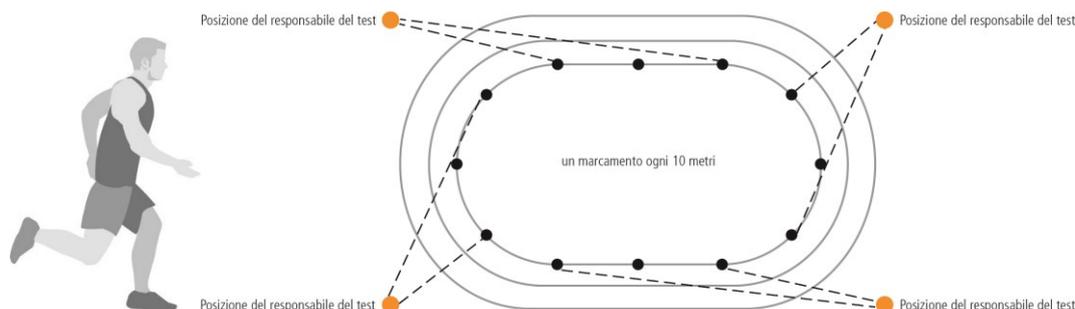
2.6.5 Materiale

Questionario sulle abitudini di sport e movimento, penne per ogni partecipante, formulario di valutazione delle abitudini di sport e movimento per il responsabile del test.

2.7 Postazione 7a: Corsa progressiva di resistenza (pista di atletica)

2.7.1 Impianto

Se le condizioni lo permettono, la corsa progressiva di resistenza si svolge all'esterno (v. cap. 1.2.3 Test della resistenza) su una pista di atletica di almeno 200 metri. La superficie deve essere piana e solida (la pista finlandese non è pertanto adeguata perché la morbidezza del suolo richiede uno sforzo supplementare che distorce i risultati). Sul lato interno della pista, ogni 10 m, sono poste delle demarcazioni (coni). Se sono disponibili, si possono piazzare anche delle lampade di segnalazione (sui coni). Se non sono disponibili le lampade, va installato un impianto audio (con un CD con segnale acustico) in modo tale che il segnale si senta bene in qualsiasi punto della pista.



2.7.2 Esecuzione

Ogni partecipante parte da un punto di demarcazione diverso. In casi eccezionali (ad es. quando manca il tempo) due partecipanti possono prendere il via dalla stessa demarcazione. Al segnale di partenza il partecipante inizia a correre in senso antiorario. Durante il test, il partecipante deve trovarsi all'altezza della demarcazione successiva in concomitanza con il segnale acustico o visivo. Se la raggiunge troppo presto, alla demarcazione seguente deve attendere. Il test è terminato non appena il partecipante non riesce più a seguire il ritmo imposto e passa la demarcazione successiva troppo tardi senza poter recuperare il ritardo. Chi interrompe la corsa deve spostarsi sul lato esterno della pista e proseguire fino al primo responsabile che incontra lungo il percorso per controllare che il suo tempo sia stato registrato (rivolgersi al responsabile del settore in cui si è usciti).

2.7.3 Tentativi

Uno.

2.7.4 Misurazione

Il tempo è cronometrato al secondo (il risultato viene arrotondato secondo le regole matematiche).

Nella corsa progressiva di resistenza su pista circolare si parte con una velocità di 8,5 km/h, aumentata di 0,5 km/h ogni 200 metri.

2.7.5 Controllo

Se i partecipanti partono sul percorso nell'ordine dei pettorali il controllo è più facile perché l'errore – sotto forma di anticipo o ritardo rispetto al segnale - è più facile da rilevare. Prima d'iniziare, diffondere una breve sequenza del segnale acustico o visivo per i partecipanti. Al comando di partenza i responsabili del test fanno partire simultaneamente i propri cronometri. Durante la prova, i responsabili si accertano che i partecipanti rispettano la cadenza data dal segnale e passano la demarcazione al momento giusto. Chi è troppo veloce viene ammonito ad adeguare il ritmo di corsa o attendere per sintonizzarsi sul segnale acustico o

visivo. I responsabili seguono i partecipanti e annotano il tempo di corsa di chi interrompe la gara nel tragitto fra la propria postazione e quella del responsabile seguente (attribuzione dei settori). Se un partecipante che accumula un ritardo non interrompe la corsa, il responsabile lo fa uscire dalla pista e annota il tempo. Il risultato è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato in forma elettronica.

Consigli per suddividere i settori: i quattro responsabili si posizionano agli «angoli» della pista (inizio/fine delle curve).

2.7.6 Materiale

1 demarcazione per ogni 10 m di pista, coni o piloni (per apparecchio di segnale acustico o visivo), odometro o metro a nastro (se non sono già marcate le distanze), impianto audio con apposito CD (oppure impianto di segnalazione visiva), 1 cronometro per ogni responsabile, formulario di registrazione dei dati (con penna) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

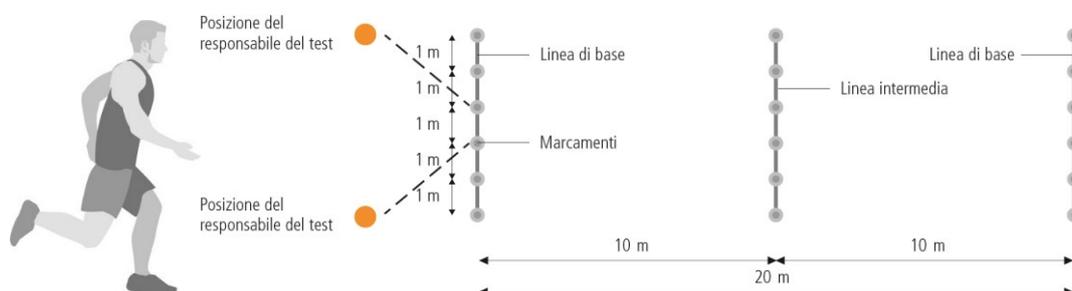
2.8 Postazione 7b: Corsa progressiva di resistenza (a pendolo su una distanza di 20 m)

2.8.1 Impianto

Se le condizioni non permettono di svolgere all'esterno la corsa progressiva di resistenza, la prova si svolge in palestra (v. cap. 1.2.3 Test della resistenza). A tal fine la palestra deve disporre di una pista di almeno 22 m di lunghezza (20 m fra le linee di fondo e 1 metro su ogni lato per l'inversione) e di una larghezza di 1 m per partecipante. Le linee di fondo e la linea mediana devono essere segnalate in modo ben visibile (coni). Inoltre, bisogna disporre di un'installazione audio con un CD per i segnali acustici. Il segnale acustico deve essere regolato in modo che sia ben udibile da tutti i partecipanti.

Reclutamento:

Per il reclutamento la palestra deve avere una larghezza di almeno 30 m per poter svolgere la prova in un solo girone (risparmio di tempo).



2.8.2 Esecuzione

I partecipanti si dispongono lungo la linea fra due demarcazioni (coni) a distanza di un metro l'uno dall'altro. Al segnale di partenza corrono verso l'altra linea di fondo. Ad ogni segnale acustico devono trovarsi all'altezza della linea successiva (di fondo o mediana). Giunto alla linea di fondo, il partecipante la deve toccare con un piede prima di invertire la direzione di corsa. I partecipanti fanno il pendolo fra le linee di fondo. Il partecipante troppo veloce rispetto al segnale deve attendere quello successivo presso una linea. Il test termina nel momento in cui il partecipante non riesce a seguire il ritmo, tocca la linea di fondo in ritardo e non è più in grado di recuperare il tempo. Chi interrompe la prova abbandona la pista e va dal responsabile del test per accertarsi che il suo tempo sia stato registrato (rivolgersi al responsabile del settore in cui si è usciti).

2.8.3 Tentativi

Uno.

2.8.4 Misurazione

Il tempo è cronometrato al secondo (arrotondato secondo le regole matematiche).

Nella corsa progressiva di resistenza a pendolo si parte con una velocità di 8,5 km/h che viene aumentata di 0,5 km/h ogni 200 metri.

2.8.5 Controllo

Prima d'iniziare, diffondere una breve sequenza del segnale acustico. Al comando di partenza i responsabili del test fanno partire simultaneamente i propri cronometri. Durante la prova, i responsabili si accertano che i partecipanti rispettano la cadenza e passano la linea (di fondo/mediana) al segnale acustico. Chi è troppo veloce o fa un sorpasso viene ammonito ad adeguare il ritmo di corsa al segnale acustico o di aspettare il segnale successivo stazionando sulla linea. Il responsabile segue i partecipanti e annota il tempo di corsa di coloro che interrompono la gara nel tragitto fra la propria postazione e quella del responsabile seguente (attribuzione dei settori). Se un partecipante non interrompe la corsa sebbene sia chiaro che non riesce a seguire oltre il ritmo, il responsabile lo fa uscire dal percorso e annota il tempo. Il risultato è registrato subito elettronicamente oppure annotato nel formulario e poi registrato in formato elettronico.

Consigli per suddividere i settori: i quattro responsabili si posizionano ad intervalli regolari sulla pista (ad es. per 30 partecipanti 2 settori ciascuno con 7 o 8 partecipanti).

2.8.6 Materiale

3 demarcazioni (coni) per partecipante, metro a nastro, impianto audio con apposito CD (oppure impianto di segnalazione visiva), 1 cronometro per ogni responsabile, formulario di registrazione dei dati (con penna) oppure apparecchio per la registrazione dei dati.

3 **Valutazione**

Nel TFE5 le discipline pratiche (salto in lungo da fermo, getto del pallone medicinale, equilibrio su una gamba, test della forza globale del tronco, test della resistenza) determinano il punteggio/la nota globale. Pertanto, i partecipanti devono obbligatoriamente cimentarsi in tutte le cinque discipline. I dati antropometrici (WHtR e BMI) come pure le domande sulle abitudini di sport e movimento non influiscono sulla valutazione globale; sono rilevate solo a titolo informativo per i partecipanti.

Reclutamento:

La valutazione rispetta le prescrizioni espresse dal comando reclutamento.

Servizio di truppa:

La valutazione globale risulta dalla tabella dei punteggi delle singole discipline. Se il partecipante registra un punteggio insufficiente in una delle cinque discipline automaticamente non supera TFE5 anche se ha valutazione globale sufficiente.

Per la valutazione è disponibile un programma elettronico:

www.armee.ch/sportausbildung

-> Downloads -> Sportprüfungen -> Auswertung -> FTA

Se la registrazione dei dati delle singole discipline non viene fatta subito elettronicamente, bisogna subito annotare i dati su un formulario di valutazione per poi registrarli in formato elettronico.

4 **Tabelle di punteggio**

Per ogni disciplina pratica del TFE5 come pure per il questionario sulle abitudini di sport e i dati antropometrici esistono delle tabelle di punteggio. I risultati delle singole prove sono arrotondati matematicamente (esempio: $37,345 \text{ s} = 37,3 / 37,251 = 37,3$). Per le donne ci si basa su una tabella specifica. Entrambi i sessi sono classificati secondo l'età.

Per ottenere il punteggio richiesto, bisogna raggiungere almeno il valore indicato nella tabella (distanza o tempo). I valori intermedi sono attribuiti al punteggio inferiore.

Reclutamento:

Durante il reclutamento (incorporazione militare) non viene fatta distinzione fra i sessi (v. documento TWSPA 0204, punto 1).

4.1 Salto in lungo da fermo [m]

U 	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	2.85	2.80	2.75	2.70	2.65	2.60	2.55	5.0	10.0
	24	2.80	2.75	2.70	2.65	2.60	2.55	2.50	4.9	9.8
	23	2.75	2.70	2.65	2.60	2.55	2.50	2.45	4.8	9.6
	22	2.70	2.65	2.60	2.55	2.50	2.45	2.40	4.7	9.4
	21	2.65	2.60	2.55	2.50	2.45	2.40	2.35	4.6	9.2
Ottimo	20	2.60	2.55	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	4.5	9.0
	19	2.55	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	4.4	8.6
	18	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	4.3	8.3
	17	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	4.2	8.0
Buono	16	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	4.0	7.7
	15	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	3.6	7.4
	14	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	3.3	7.1
Sufficiente	13	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	3.0	6.8
	12	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	1.90	2.9	6.5
	11	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	1.90	1.85	2.8	6.2
	10	2.10	2.05	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	2.6	5.9
	9	2.05	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	2.4	5.6
	8	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	2.2	5.3
Insufficiente	7	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	2.0	5.0
	6	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.8	4.0
	5	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.6	3.0
	4	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.4	2.5
	3	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.2	2.0
2	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.40	1.1	1.5	
1	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.40	1.35	1.0	1.0	

D 	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	2.00	1.98	1.96	1.94	1.89	1.84	1.79	5.0	10.0
	24	1.96	1.94	1.92	1.90	1.85	1.80	1.75	4.9	9.8
	23	1.93	1.91	1.89	1.87	1.82	1.77	1.72	4.8	9.6
	22	1.89	1.87	1.85	1.83	1.78	1.73	1.68	4.7	9.4
	21	1.86	1.84	1.82	1.80	1.75	1.70	1.65	4.6	9.2
	20	1.82	1.80	1.78	1.76	1.71	1.66	1.61	4.5	9.0
Ottimo	19	1.79	1.77	1.75	1.73	1.68	1.63	1.58	4.4	8.6
	18	1.75	1.73	1.71	1.69	1.64	1.59	1.54	4.3	8.3
	17	1.72	1.70	1.68	1.66	1.61	1.56	1.51	4.2	8.0
	16	1.68	1.66	1.64	1.62	1.57	1.52	1.47	4.0	7.7
Buono	15	1.65	1.63	1.61	1.59	1.54	1.49	1.44	3.6	7.4
	14	1.61	1.59	1.57	1.55	1.50	1.45	1.40	3.3	7.1
	13	1.58	1.56	1.54	1.52	1.47	1.42	1.37	3.0	6.8
Sufficiente	12	1.54	1.52	1.50	1.48	1.43	1.38	1.33	2.9	6.5
	11	1.51	1.49	1.47	1.45	1.40	1.35	1.30	2.8	6.2
	10	1.47	1.45	1.43	1.41	1.36	1.31	1.26	2.6	5.9
	9	1.44	1.42	1.40	1.38	1.33	1.28	1.23	2.4	5.6
	8	1.40	1.38	1.36	1.34	1.29	1.24	1.19	2.2	5.3
Insufficiente	7	1.37	1.35	1.33	1.31	1.26	1.21	1.16	2.0	5.0
	6	1.33	1.31	1.29	1.27	1.22	1.17	1.12	1.8	4.0
	5	1.30	1.28	1.26	1.24	1.19	1.14	1.09	1.6	3.0
	4	1.26	1.24	1.22	1.20	1.15	1.10	1.05	1.4	2.5
	3	1.23	1.21	1.19	1.17	1.12	1.07	1.02	1.2	2.0
2	1.19	1.17	1.15	1.13	1.08	1.03	0.98	1.1	1.5	
1	1.16	1.14	1.12	1.10	1.05	1.00	0.95	1.0	1.0	

4.2 Getto del pallone medicinale [m]

U 	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	8.50	8.41	8.24	8.07	7.90	7.58	7.03	5.0	10.0
	24	8.30	8.22	8.05	7.88	7.72	7.40	6.87	4.9	9.8
	23	8.10	8.02	7.85	7.69	7.53	7.22	6.70	4.8	9.6
	22	7.90	7.82	7.66	7.50	7.34	7.04	6.54	4.7	9.4
	21	7.70	7.62	7.46	7.31	7.16	6.86	6.37	4.6	9.2
	20	7.50	7.42	7.27	7.12	6.97	6.68	6.20	4.5	9.0
Ottimo	19	7.30	7.23	7.08	6.93	6.79	6.51	6.04	4.4	8.6
	18	7.10	7.03	6.88	6.74	6.60	6.33	5.87	4.3	8.3
	17	6.90	6.83	6.69	6.55	6.41	6.15	5.70	4.2	8.0
	16	6.70	6.63	6.49	6.36	6.23	5.97	5.54	4.0	7.7
Buono	15	6.50	6.43	6.30	6.17	6.04	5.79	5.37	3.6	7.4
	14	6.30	6.24	6.11	5.98	5.85	5.61	5.21	3.3	7.1
	13	6.10	6.04	5.91	5.79	5.67	5.43	5.04	3.0	6.8
Sufficiente	12	5.90	5.84	5.72	5.60	5.48	5.25	4.87	2.9	6.5
	11	5.70	5.64	5.52	5.41	5.30	5.08	4.71	2.8	6.2
	10	5.50	5.44	5.33	5.22	5.11	4.90	4.54	2.6	5.9
	9	5.30	5.25	5.14	5.03	4.92	4.72	4.37	2.4	5.6
	8	5.10	5.05	4.94	4.84	4.74	4.54	4.21	2.2	5.3
	7	4.90	4.85	4.75	4.65	4.55	4.36	4.04	2.0	5.0
Insufficiente	6	4.70	4.65	4.55	4.46	4.36	4.18	3.87	1.8	4.0
	5	4.50	4.45	4.36	4.27	4.18	4.00	3.71	1.6	3.0
	4	4.40	4.26	4.17	4.08	3.99	3.82	3.54	1.4	2.5
	3	4.30	4.16	4.07	3.98	3.90	3.73	3.46	1.2	2.0
	2	4.20	4.06	3.97	3.89	3.80	3.64	3.38	1.1	1.5
1	4.10	3.96	3.87	3.79	3.71	3.56	3.29	1.0	1.0	

D 	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	5.58	5.40	5.22	4.92	4.62	4.32	4.03	5.0	10.0
	24	5.47	5.29	5.12	4.83	4.54	4.25	3.96	4.9	9.8
	23	5.36	5.19	5.02	4.74	4.46	4.18	3.90	4.8	9.6
	22	5.25	5.08	4.92	4.65	4.38	4.11	3.84	4.7	9.4
	21	5.14	4.98	4.82	4.56	4.30	4.04	3.78	4.6	9.2
	20	5.03	4.87	4.72	4.47	4.22	3.97	3.71	4.5	9.0
Ottimo	19	4.92	4.77	4.62	4.38	4.14	3.89	3.65	4.4	8.6
	18	4.81	4.66	4.52	4.29	4.06	3.82	3.59	4.3	8.3
	17	4.70	4.56	4.43	4.20	3.98	3.75	3.53	4.2	8.0
	16	4.59	4.46	4.33	4.11	3.90	3.68	3.46	4.0	7.7
Buono	15	4.48	4.35	4.23	4.02	3.82	3.61	3.40	3.6	7.4
	14	4.37	4.25	4.13	3.93	3.73	3.54	3.34	3.3	7.1
	13	4.26	4.14	4.03	3.84	3.65	3.47	3.28	3.0	6.8
Sufficiente	12	4.15	4.04	3.93	3.75	3.57	3.39	3.22	2.9	6.5
	11	4.04	3.93	3.83	3.66	3.49	3.32	3.15	2.8	6.2
	10	3.93	3.83	3.73	3.57	3.41	3.25	3.09	2.6	5.9
	9	3.82	3.72	3.63	3.48	3.33	3.18	3.03	2.4	5.6
	8	3.71	3.62	3.53	3.39	3.25	3.11	2.97	2.2	5.3
	7	3.60	3.52	3.44	3.30	3.17	3.04	2.90	2.0	5.0
Insufficiente	6	3.49	3.41	3.34	3.21	3.09	2.97	2.84	1.8	4.0
	5	3.38	3.31	3.24	3.12	3.01	2.89	2.78	1.6	3.0
	4	3.32	3.25	3.19	3.08	2.97	2.86	2.75	1.4	2.5
	3	3.27	3.20	3.14	3.03	2.93	2.82	2.72	1.2	2.0
	2	3.21	3.15	3.09	2.99	2.89	2.79	2.69	1.1	1.5
1	3.16	3.10	3.04	2.94	2.85	2.75	2.65	1.0	1.0	

4.3 Equilibrio su una gamba [s]

DC	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	100	99	98	97	96	95	94	5.0	10.0
	24	88	87	86	85	84	83	82	4.9	9.8
	23	79	78	77	76	75	74	73	4.8	9.6
	22	71	70	69	68	67	66	65	4.7	9.4
	21	64	63	62	61	60	59	58	4.6	9.2
	20	58	57	56	55	54	53	52	4.5	9.0
Ottimo	19	54	53	52	51	50	49	48	4.4	8.6
	18	51	50	49	48	47	46	45	4.3	8.3
	17	49	48	47	46	45	44	43	4.2	8.0
	16	47	46	45	44	43	42	41	4.0	7.7
Buono	15	45	44	43	42	41	40	39	3.6	7.4
	14	43	42	41	40	39	38	37	3.3	7.1
	13	41	40	39	38	37	36	35	3.0	6.8
Sufficiente	12	39	38	37	36	35	34	33	2.9	6.5
	11	37	36	35	34	33	32	31	2.8	6.2
	10	35	34	33	32	31	30	29	2.6	5.9
	9	33	32	31	30	29	28	27	2.4	5.6
	8	31	30	29	28	27	26	25	2.2	5.3
	7	29	28	27	26	25	24	23	2.0	5.0
Insufficiente	6	26	25	24	23	22	21	20	1.8	4.0
	5	23	22	21	20	19	18	17	1.6	3.0
	4	20	19	18	17	16	15	14	1.4	2.5
	3	17	16	15	14	13	12	11	1.2	2.0
	2	14	13	12	11	10	9	8	1.1	1.5
	1	11	10	9	8	7	6	5	1.0	1.0

4.4 Test globale della forza del tronco [s]

U	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	290	276	261	242	222	203	184	5.0	10.0
	24	270	257	243	225	207	189	171	4.9	9.8
	23	250	238	225	208	192	175	158	4.8	9.6
	22	230	219	207	192	176	161	146	4.7	9.4
	21	210	200	189	175	161	147	133	4.6	9.2
Ottimo	20	190	181	171	158	146	133	120	4.5	9.0
	19	175	166	157	146	134	123	111	4.4	8.6
	18	160	152	144	133	123	112	101	4.3	8.3
	17	145	138	131	121	111	102	92	4.2	8.0
Buono	16	130	124	117	108	100	91	82	4.0	7.7
	15	120	114	108	100	92	84	76	3.6	7.4
	14	110	105	99	92	84	77	70	3.3	7.1
Sufficiente	13	100	95	90	83	77	70	63	3.0	6.8
	12	90	86	81	75	69	63	57	2.9	6.5
	11	80	76	72	67	61	56	51	2.8	6.2
	10	70	67	63	58	54	49	44	2.6	5.9
	9	60	57	54	50	46	42	38	2.4	5.6
	8	50	48	45	42	38	35	32	2.2	5.3
Insufficiente	7	40	38	36	33	31	28	25	2.0	5.0
	6	30	29	27	25	23	21	19	1.8	4.0
	5	25	24	23	21	19	18	16	1.6	3.0
	4	20	19	18	17	15	14	13	1.4	2.5
	3	15	15	14	13	12	11	9	1.2	2.0
2	10	10	9	8	8	7	6	1.1	1.5	
1	5	5	5	5	4	4	3	1.0	1.0	

D	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	261	248	235	218	200	183	165	5.0	10.0
	24	243	231	219	203	186	170	154	4.9	9.8
	23	225	214	203	188	173	158	143	4.8	9.6
	22	207	197	186	173	159	145	131	4.7	9.4
	21	189	180	171	158	145	132	120	4.6	9.2
Ottimo	20	171	162	154	143	131	120	108	4.5	9.0
	19	157	149	141	131	121	110	100	4.4	8.6
	18	144	137	130	120	110	101	91	4.3	8.3
	17	131	124	118	109	100	91	83	4.2	8.0
Buono	16	117	111	105	98	90	82	74	4.0	7.7
	15	108	103	97	90	83	76	68	3.6	7.4
	14	99	94	89	83	76	69	63	3.3	7.1
Sufficiente	13	90	86	81	75	69	63	57	3.0	6.8
	12	81	77	73	68	62	57	51	2.9	6.5
	11	72	68	65	60	55	50	46	2.8	6.2
	10	63	60	57	53	48	44	40	2.6	5.9
	9	54	51	49	45	41	38	34	2.4	5.6
	8	45	43	41	38	35	32	29	2.2	5.3
Insufficiente	7	36	34	32	30	28	25	23	2.0	5.0
	6	27	26	24	23	21	19	17	1.8	4.0
	5	23	22	21	19	17	16	14	1.6	3.0
	4	18	17	16	15	14	13	11	1.4	2.5
	3	14	13	13	12	11	9	8	1.2	2.0
2	9	9	8	8	7	6	6	1.1	1.5	
1	5	5	5	4	4	3	3	1.0	1.0	

4.5 Dati antropometrici (Waist-to-Height-Ratio)

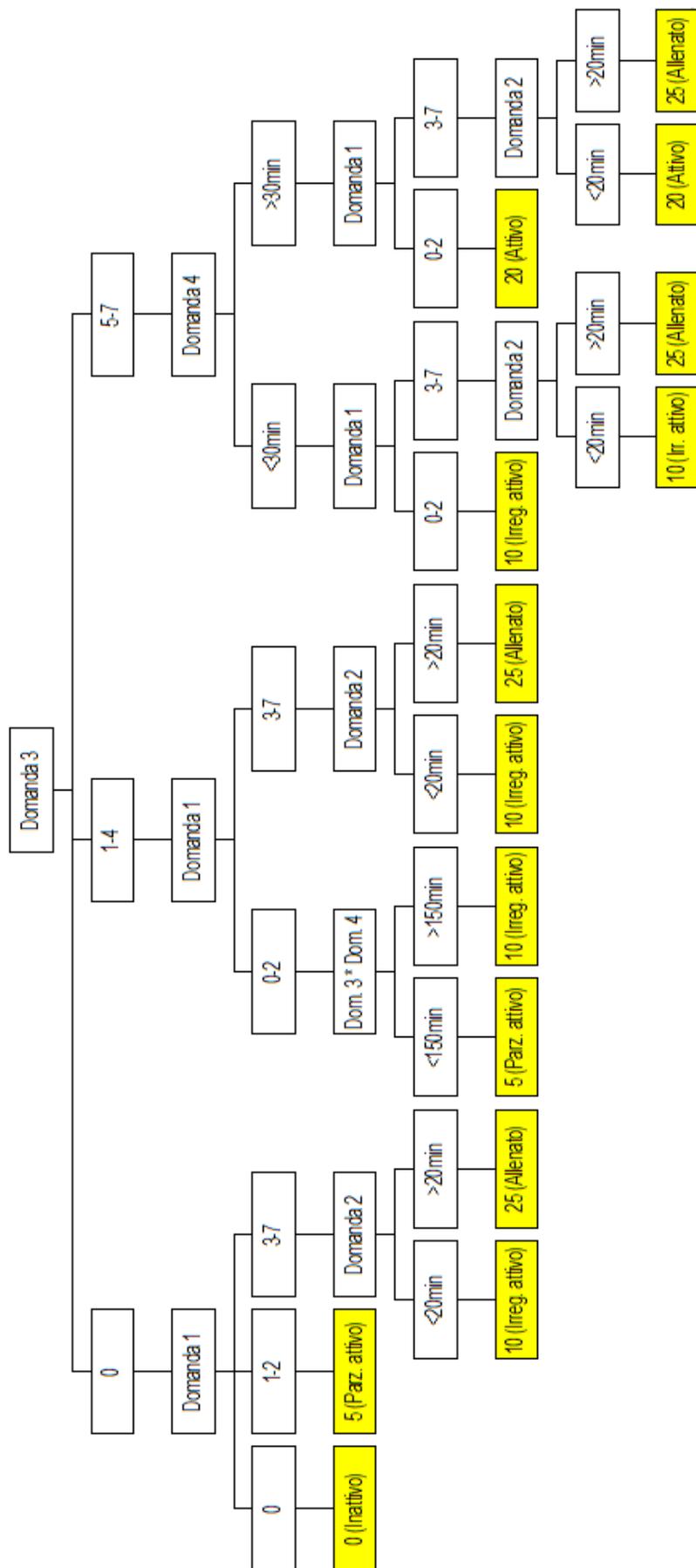
D C 	Punti	Età						
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+
Sovrappeso	1	0.70	0.70	0.70	0.70	0.70	0.75	0.80
	4	0.65	0.65	0.65	0.65	0.65	0.70	0.75
	7	0.60	0.60	0.61	0.61	0.62	0.65	0.70
	10	0.55	0.56	0.57	0.58	0.59	0.60	0.65
	13	0.54	0.55	0.56	0.57	0.58	0.59	0.62
	17	0.53	0.54	0.55	0.56	0.57	0.58	0.60
	18	0.52	0.53	0.54	0.55	0.56	0.57	0.58
	19	0.51	0.52	0.53	0.54	0.55	0.56	0.56
Peso normale	20	0.50	0.51	0.52	0.53	0.54	0.55	0.55
	21	0.49	0.50	0.51	0.52	0.53	0.54	0.54
	22	0.48	0.49	0.50	0.51	0.52	0.53	0.53
	23	0.47	0.48	0.49	0.50	0.51	0.52	0.52
	24	0.46	0.47	0.48	0.49	0.50	0.51	0.51
	25	0.45	0.46	0.47	0.48	0.49	0.50	0.50
	25	0.44	0.44	0.46	0.47	0.48	0.49	0.49
	25	0.43	0.43	0.43	0.46	0.47	0.48	0.48
	25	0.42	0.42	0.42	0.42	0.46	0.47	0.47
	25	0.41	0.41	0.41	0.41	0.41	0.46	0.46
25	0.40	0.40	0.40	0.40	0.40	0.40	0.40	
Sottopeso	24	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39
	22	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38
	21	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37
	20	0.36	0.36	0.36	0.36	0.36	0.36	0.36
	15	0.35	0.35	0.35	0.35	0.35	0.35	0.35
	10	0.34	0.34	0.34	0.34	0.34	0.34	0.34

4.6 Dati antropometrici (Body-Mass-Index)

U 	Età						
	16	17-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Sottopeso	< 18	< 18	< 19	< 20	< 21	< 22	< 23
Peso normale	19-24	19-24	20-25	21-26	22-27	23-28	24-29
Leggero sovrappeso	25-28	25-28	26-29	27-30	28-31	29-32	30-33
Sovrappeso	> 29	> 29	> 30	> 31	> 32	> 33	> 34

D 	Età						
	16	17-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Sottopeso	< 18	< 19	< 20	< 21	< 22	< 23	< 24
Peso normale	19-24	20-25	21-26	22-27	23-28	24-29	25-30
Leggero sovrappeso	25-28	26-29	27-30	28-31	29-32	30-33	31-34
Sovrappeso	> 29	> 30	> 31	> 32	> 33	> 34	> 35

4.7 Comportamento riguardo sport e movimento



4.8 Corsa progressiva di resistenza (su pista di atletica) [min:s]

U 	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	19:42	19:02	18:23	17:10	15:58	14:46	13:34	5.0	10.0
	24	19:03	18:22	17:42	16:33	15:25	14:17	13:09	4.9	9.8
	23	18:23	17:41	16:59	15:55	14:51	13:47	12:43	4.8	9.6
	22	17:42	16:59	16:16	15:16	14:16	13:16	12:16	4.7	9.4
	21	17:00	16:15	15:31	14:35	13:40	12:45	11:49	4.6	9.2
Ottimo	20	16:38	15:41	14:44	13:58	13:13	12:28	11:43	4.5	9.0
	19	16:16	15:18	14:20	13:37	12:54	12:12	11:29	4.4	8.6
	18	15:31	14:43	13:56	13:10	12:24	11:38	10:52	4.3	8.3
	17	14:44	13:55	13:07	12:25	11:44	11:03	10:21	4.2	8.0
Buono	16	13:56	13:05	12:15	11:39	11:03	10:27	09:51	4.0	7.7
	15	13:07	12:14	11:22	10:51	10:20	09:50	09:19	3.6	7.4
	14	12:15	11:21	10:27	10:01	09:36	09:11	08:46	3.3	7.1
Sufficiente	13	11:22	10:25	09:29	09:09	08:50	08:31	08:12	3.0	6.8
	12	10:27	09:43	08:59	08:36	08:13	07:50	07:27	2.9	6.5
	11	09:29	08:59	08:29	08:01	07:34	07:06	06:39	2.8	6.2
	10	08:29	07:58	07:27	07:05	06:43	06:21	06:00	2.6	5.9
	9	07:58	07:09	06:21	06:13	06:06	05:58	05:51	2.4	5.6
	8	07:27	06:36	05:46	05:42	05:39	05:35	05:31	2.2	5.3
Insufficiente	7	06:21	05:46	05:12	05:03	04:54	04:45	04:37	2.0	5.0
	6	05:12	04:36	04:00	03:58	03:56	03:54	03:52	1.8	4.0
	5	04:36	03:54	03:12	03:10	03:08	03:06	03:04	1.6	3.0
	4	04:00	03:12	02:24	02:22	02:20	02:18	02:16	1.4	2.5
	3	02:45	02:10	01:36	01:32	01:28	01:25	01:22	1.2	2.0
2	01:25	01:18	01:12	01:09	01:06	01:03	01:00	1.1	1.5	
1	01:00	01:00	01:00	00:55	00:50	00:45	00:40	1.0	1.0	

D 	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	18:23	17:27	16:32	15:27	14:22	13:17	12:12	5.0	10.0
	24	17:42	16:48	15:55	14:54	13:52	12:51	11:50	4.9	9.8
	23	16:59	16:08	15:17	14:19	13:22	12:24	11:27	4.8	9.6
	22	16:16	15:27	14:38	13:44	12:50	11:56	11:03	4.7	9.4
	21	15:31	14:44	13:57	13:08	12:18	11:28	10:38	4.6	9.2
	20	14:44	13:59	13:15	12:34	11:54	11:13	10:33	4.5	9.0
Ottimo	19	14:20	13:37	12:54	12:15	11:37	10:58	10:20	4.4	8.6
	18	13:56	13:14	12:32	11:51	11:09	10:28	09:47	4.3	8.3
	17	13:07	12:27	11:48	11:11	10:33	09:56	09:19	4.2	8.0
	16	12:15	11:38	11:01	10:29	09:56	09:24	08:51	4.0	7.7
Buono	15	11:22	10:47	10:13	09:46	09:18	08:51	08:23	3.6	7.4
	14	10:27	09:55	09:24	09:01	08:38	08:16	07:53	3.3	7.1
	13	09:29	09:00	08:32	08:14	07:57	07:40	07:23	3.0	6.8
Sufficiente	12	08:59	08:32	08:05	07:44	07:23	07:03	06:42	2.9	6.5
	11	08:29	08:03	07:38	07:13	06:48	06:24	05:59	2.8	6.2
	10	07:27	07:04	06:42	06:22	06:03	05:43	05:24	2.6	5.9
	9	06:21	06:01	05:42	05:36	05:29	05:22	05:15	2.4	5.6
	8	05:46	05:29	05:11	05:08	05:05	05:01	04:58	2.2	5.3
Insufficiente	7	05:12	04:56	04:40	04:32	04:25	04:17	04:09	2.0	5.0
	6	04:00	03:48	03:36	03:34	03:32	03:30	03:28	1.8	4.0
	5	02:45	02:38	02:28	02:26	02:24	02:22	02:20	1.6	3.0
	4	02:05	02:00	01:54	01:52	01:50	01:48	01:46	1.4	2.5
	3	01:25	01:20	01:16	01:14	01:12	01:10	01:08	1.2	2.0
	2	01:12	01:08	01:05	01:02	01:00	00:57	00:54	1.1	1.5
1	01:00	00:57	00:54	00:49	00:45	00:40	00:36	1.0	1.0	

4.9 Corsa progressiva di resistenza (a pendolo su una distanza di 20 m) [min:s]

U 	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	15:30	14:43	13:56	13:09	12:23	11:37	10:51	5.0	10.0
	24	14:44	14:07	13:31	12:42	11:52	11:03	10:13	4.9	9.8
	23	13:56	13:31	13:07	12:13	11:20	10:27	09:33	4.8	9.6
	22	13:31	12:53	12:15	11:32	10:50	10:08	09:26	4.7	9.4
	21	13:07	12:27	11:48	11:09	10:29	09:50	09:10	4.6	9.2
20	12:15	11:48	11:22	10:38	09:54	09:11	08:27	4.5	9.0	
Ottimo	19	11:48	11:21	10:54	10:13	09:32	08:51	08:10	4.4	8.6
	18	11:22	10:54	10:27	09:48	09:10	08:31	07:53	4.3	8.3
	17	10:54	10:26	09:58	09:22	08:46	08:10	07:35	4.2	8.0
	16	10:27	09:58	09:29	08:56	08:23	07:50	07:17	4.0	7.7
Buono	15	09:58	09:28	08:59	08:28	07:58	07:28	06:58	3.6	7.4
	14	09:29	08:59	08:29	08:01	07:34	07:06	06:39	3.3	7.1
	13	08:59	08:28	07:58	07:33	07:08	06:44	06:19	3.0	6.8
Sufficiente	12	08:29	07:58	07:27	07:05	06:43	06:21	06:00	2.9	6.5
	11	07:58	07:26	06:54	06:35	06:17	05:58	05:40	2.8	6.2
	10	07:27	06:54	06:21	06:05	05:50	05:35	05:20	2.6	5.9
	9	06:21	05:46	05:12	05:03	04:54	04:45	04:37	2.4	5.6
	8	05:46	05:11	04:36	04:30	04:25	04:19	04:14	2.2	5.3
7	05:12	04:36	04:00	03:58	03:56	03:54	03:52	2.0	5.0	
Insufficiente	6	04:00	03:41	03:22	03:15	03:07	03:00	02:52	1.8	4.0
	5	03:22	03:03	02:45	02:40	02:36	02:31	02:27	1.6	3.0
	4	02:45	02:25	02:05	02:04	02:04	02:03	02:03	1.4	2.5
	3	02:05	01:51	01:38	01:37	01:35	01:33	01:32	1.2	2.0
	2	01:25	01:18	01:12	01:09	01:06	01:03	01:00	1.1	1.5
1	01:00	01:00	01:00	00:55	00:50	00:45	00:40	1.0	1.0	

D 	Punti	Età						Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Eccellente	25	13:56	13:14	12:32	11:50	11:09	10:27	09:46	5.0	10.0
	24	13:31	12:50	12:10	11:25	10:41	09:56	09:12	4.9	9.8
	23	13:07	12:27	11:48	11:00	10:12	09:24	08:36	4.8	9.6
	22	12:15	11:38	11:01	10:23	09:45	09:07	08:29	4.7	9.4
	21	11:48	11:13	10:37	10:02	09:26	08:51	08:15	4.6	9.2
20	11:22	10:47	10:13	09:34	08:55	08:16	07:36	4.5	9.0	
Ottimo	19	10:54	10:21	09:49	09:12	08:35	07:58	07:21	4.4	8.6
	18	10:27	09:55	09:24	08:49	08:15	07:40	07:05	4.3	8.3
	17	09:58	09:28	08:58	08:26	07:53	07:21	06:49	4.2	8.0
	16	09:29	09:00	08:32	08:02	07:32	07:03	06:33	4.0	7.7
Buono	15	08:59	08:32	08:05	07:37	07:10	06:43	06:16	3.6	7.4
	14	08:29	08:03	07:38	07:13	06:48	06:24	05:59	3.3	7.1
	13	07:58	07:34	07:10	06:48	06:25	06:03	05:41	3.0	6.8
Sufficiente	12	07:27	07:04	06:42	06:22	06:03	05:43	05:24	2.9	6.5
	11	06:54	06:33	06:12	05:55	05:39	05:22	05:06	2.8	6.2
	10	06:21	06:01	05:42	05:29	05:15	05:01	04:48	2.6	5.9
	9	05:12	04:56	04:40	04:32	04:25	04:17	04:09	2.4	5.6
	8	04:36	04:22	04:08	04:03	03:58	03:53	03:49	2.2	5.3
7	04:00	03:48	03:36	03:34	03:32	03:30	03:28	2.0	5.0	
Insufficiente	6	03:22	03:12	03:02	02:55	02:48	02:42	02:35	1.8	4.0
	5	02:45	02:36	02:28	02:24	02:20	02:16	02:12	1.6	3.0
	4	02:05	01:58	01:52	01:52	01:51	01:51	01:51	1.4	2.5
	3	01:25	01:22	01:20	01:18	01:16	01:14	01:12	1.2	2.0
	2	01:12	01:08	01:05	01:02	01:00	00:57	00:54	1.1	1.5
1	01:00	00:57	00:54	00:49	00:45	00:40	00:36	1.0	1.0	

4.10 TFE5

		Punti	Qualifica 1-5	Valutazione 1-10	superato/ non superato	DSM		
Eccellente	125	5.0	10.0	Superato	Superato			
	120	4.9	9.8					
	115	4.8	9.6					
	110	4.7	9.4					
	105	4.6	9.2					
Ottimo	100	4.5	9.0		Non superato	Non superato		
	95	4.4	8.6					
	90	4.3	8.3					
	85	4.2	8.0					
Buono	80	4.0	7.7			Non superato	Non superato	
	75	3.6	7.4					
	70	3.3	7.1					
Sufficiente	65	3.0	6.8				Non superato	Non superato
	60	2.9	6.5					
	55	2.8	6.2					
	50	2.6	5.9					
	45	2.4	5.6					
Insufficiente	40	2.2	5.3	Non superato				Non superato
	35	2.0	5.0					
	30	1.8	4.0					
	29	1.6	3.0					
	28	1.4	2.5					
27	1.2	2.0	Non superato		Non superato			
26	1.1	1.5						
25	1.0	1.0	Non superato		Non superato			

Eccezione al reclutamento:

Visto che l'incorporazione militare per gli uomini come per le donne vale la stessa tabella di valutazione, le donne raggiungono la DSM già con 55 punti.