



Allegato 2 – Prova pratica attitudinale

La prova pratico-attitudinale si compone di una parte coordinativa che verrà svolta nella palestra del palazzetto CUS presso il Campus Universitario di Bizzozzero, sito in via Monte Generoso 59, e di una parte condizionale che verrà svolta sia nella palestra, che presso la pista da skiroll attigua al palazzetto CUS.

Il punteggio finale attribuito a ciascun candidato verrà calcolato in base alla somma dei punteggi ottenuti in ciascuna prova di cui si compongono le due parti della prova pratica attitudinale.

Di seguito la descrizione tecnica di ciascuna prova e dei punteggi relativi alla prestazione ottenuta:

PARTE COORDINATIVA: MAX 14 PUNTI TOTALI

Stazione 1.

Trave – max 1 punti

- Salita sulla trave (altezza 100 cm; il primo appoggio sulla trave all'interno dei primi 35 cm) e cammino sulla trave (sezione 10 cm) fino alla fine. Discesa dalla trave. Sarà posto un segno sulla trave in corrispondenza dei primi 35 cm e dei 2.5 m (metà trave, lunghezza complessiva 5 m).

Prestazione e relativo punteggio:

- Camminare senza cadere fino alla fine della trave (5 m): 1 punto
- Camminare senza cadere superando la metà trave (2.5 m): 0.5 punti
- Caduta prima dei 2.5 m: 0 punti.

Stazione 2.

Funicella – max 1 punti

Saltelli con funicella senza rimbalzo a piedi uniti (1 solo appoggio) in posizione statica (rimanendo all'interno di un'area di 1 x 1 metro) per 30 secondi consecutivi (1 appoggio al suolo – 1 passaggio di funicella). Il tempo sarà quantificato tramite cronometro manuale. Consigliamo ai candidati di arrivare provvisti della propria funicella personale. L'Ateneo metterà comunque a disposizione delle funicelle.

Prestazione e relativo punteggio:

- Saltare per 30 secondi senza interruzioni: 1 punto.
- Saltare per più di 15 secondi (ma meno di 30 secondi) consecutivamente senza interruzioni: 0.5 punti.
- Saltare per meno di 15 secondi: 0 punti.

Funicella – traslocazione – max 1 punti



- Saltelli su funicella avanzando in linea retta per 9 metri (1 appoggio al suolo – 1 passaggio di funicella). Consigliamo ai candidati di arrivare provvisti della propria funicella personale. L'Ateneo metterà comunque a disposizione delle funicelle.

Prestazione e relativo punteggio:

- Raggiungere i 9 m senza interruzioni: 1 punto.
- Raggiungere i 4.5 m (ma meno di 9 m) senza interruzioni: 0.5 punti.
- Percorrere meno di 4.5 m senza interruzioni: 0 punti.

Stazione 3.

Lancio e ripresa palla – max 2 punti

- Lancio dorsale sopra la rete da pallavolo dalla distanza di 3 m della palla da pallavolo, con passaggio sotto la rete da pallavolo e ripresa della palla.

Prestazione e relativo punteggio:

- ripresa al volo della palla: 2 punti.
- ripresa della palla dopo un solo rimbalzo a terra: 1 punto.
- ripresa della palla dopo due o più rimbalzi a terra: 0 punti.

Bagher/palleggio – max 2 punti

- Esecuzione individuale di una sequenza di 1 palleggio/1 bagher con la palla da pallavolo.

Prestazione e relativo punteggio:

- sequenza di 1 palleggio/1 bagher per 5 volte senza errori: 2 punti.
- sequenza di 1 palleggio/1 bagher per 4 volte senza errori: 1.5 punti.
- sequenza di 1 palleggio/1 bagher per 3 volte senza errori: 1 punto.
- sequenza di 1 palleggio/1 bagher per 2 volte senza errori: 0.5 punti.
- sequenza di 1 palleggio/1 bagher per 2 volte senza errori: 0.5 punti.
- sequenza di 1 palleggio/1 bagher per 1 volta senza errori: 0 punti.

Stazione 4.

Conduzione calcio – max 2 punti

- Conduzione della palla da calcio a 5 in uno slalom tra 8 coni posti in linea retta a 1.20 m l'uno dall'altro.

Prestazione e relativo punteggio:

- Conduzione nel tempo massimo di 15 secondi senza toccare i coni con palla e/o qualsiasi parte del corpo: 2 punti.



- Conduzione con un tempo superiore a 15 secondi senza toccare i coni con palla e/o qualsiasi parte del corpo: 1 punto.
- Per ogni cono toccato con palla o parte del corpo: 0.25 punti in meno. È possibile un punteggio complessivo negativo.

Tiro calcio – max 1 punto

- Esecuzione di un calcio di rigore, con la palla da calcio a 5, dalla distanza di 10 m. Bisognerà dichiarare in quale zona della porta si prevede di fare gol (porta da calcio a 5, con dimensioni 3 x 2 metri, divisa in 6 zone di 1 x 1 metro, senza portiere). È possibile scegliere qualsiasi zona, ad esclusione della zona centrale bassa.

Prestazione e relativo punteggio:

- Gol nella zona di porta dichiarata: 1 punto
- Gol in altre zone di porta non dichiarate: 0 punti
- NO gol: 0 punti.

Stazione 5.

Palleggio pallacanestro – max 2 punti

- Esecuzione di uno slalom in palleggio tra 7 coni posti ciascuno con un angolo di 90° rispetto all'altro.

Prestazione e relativo punteggio:

- Esecuzione nel tempo massimo di 15 s senza toccare i coni con palla e/o qualsiasi parte del corpo: 2 punti.
- Esecuzione in un tempo superiore a 15 s senza toccare i coni con palla e/o qualsiasi parte del corpo: 1 punto.
- Per ogni cono toccato con palla o parte del corpo: 0.25 punti in meno. È possibile un punteggio complessivo negativo.

Tiro pallacanestro – max 2 punti

- Esecuzione di un tiro in terzo tempo con scelta corretta di mano di tiro in base al lato di esecuzione rispetto al canestro (mano dx, lato dx; mano sx, lato sx).

Prestazione e relativo punteggio:

- Esecuzione corretta e canestro: 2 punti
- Esecuzione corretta, NO canestro: 1 punto.
- Esecuzione errata, canestro: 0.5 punti.
- Esecuzione errata, NO canestro. 0 punti.

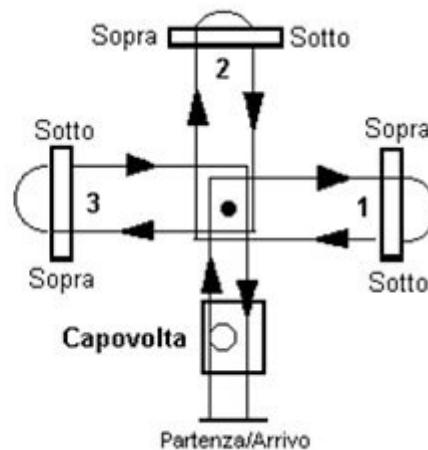
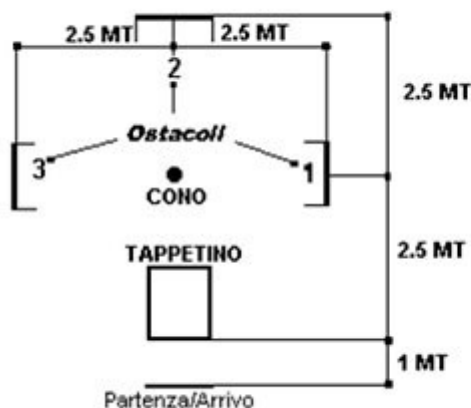
PARTE CONDIZIONALE: MAX 10 PUNTI TOTALI

La parte condizionale si compone di due test. Entrambi i test prevedono distanze da coprire nel minor tempo possibile seguendo un percorso prestabilito. Al termine dei test verrà stilato un ranking dei tempi. Verranno poi calcolati il 20°, 40°, 60°, e 80° percentile. I punteggi saranno così assegnati:

- Per tempi < 20° percentile: 1 punto.
- Per tempi tra 20° e 40° percentile: 2 punti.
- Per tempi tra 40° e 60° percentile: 3 punti.
- Per tempi tra 60° e 80° percentile: 4 punti.
- Per tempi > 80° percentile: 5 punti.

Test di Harre (max 5 punti totali)

- Esecuzione di un percorso di coordinazione e agilità nel minor tempo possibile (vedi figura).
- Per assenza di capovolta: più 5 s sul tempo finale.
- Per ogni errore di percorso: più 3 s per errore sul tempo finale.
- Se viene svolto il percorso incompleto (ad esempio si evita il superamento di 1 ostacolino): 0 punti totali.
- Il cronometraggio sarà svolto ad opera di docenti.





Prova di mezzofondo veloce (max 5 punti totali)

- Percorrere 4 giri di 240 m ciascuno su asfalto nel minor tempo possibile.
- Il cronometraggio sarà svolto ad opera di docenti.

Il percorso è un anello pianeggiante e asfaltato lungo 240 m, da effettuarsi 4 volte. Sotto la mappa del percorso su quale verrà effettuata la prova, sito in via Monte Generoso 59 a Varese e liberamente accessibile dal pubblico.

