

Test di pallanuoto 5-8

Serie di prestazione

Tabelle di valutazione

Test 5, 6, 7

Punti	Esercizio 1		Esercizio 2		Eserc. 3	Eserc. 4	Eserc. 5	Eserc. 6	Punti
	Crawl 200 m (min./ sec.)	Crawl 400 m (min./ sec.)	Dribbling 20 m (sec.)	Dribbling 45 m (sec.)	Partire, virare (sec.)	Bicicletta (nota)	Tiro da fermi (centri)	Tiro in movi- mento (centri)	
	test 5	test 6,7	test 5	test 6,7	test 5-7	test 5-7	test 5-7	test 5-7	
100	2.14,0	4.17,0	11,1	24,8	14,9	4	5	5	100
95	2.19,0	4.34,5	11,7	26,2	15,7				95
90	2.24,0	4.52,0	12,6	28,3	16,6				90
85	2.29,0	5.09,5	13,5	30,1	17,4	3 1/2			85
80	2.34,0	5.27,0	14,2	31,8	18,3		4	4	80
75	2.39,0	5.44,5	15,0	33,6	19,1	3			75
70	2.44,0	6.02,0	15,7	35,3	20,0				70
65	2.49,0	6.19,5	16,3	37,1	20,8				65
60	2.54,0	6.37,0	17,0	38,8	21,7	2 1/2	3	3	60
55	2.59,0	6.54,5	17,8	40,6	22,5				55
50	3.04,0	7.12,0	18,5	42,3	23,4	2			50
45	3.09,0	7.29,5	19,3	44,1	24,2				45
40	3.14,0	7.47,0	20,0	45,8	25,1		2	2	40
35	3.19,0	8.04,5	20,8	47,6	25,9	1 1/2			35
30	3.24,0	8.22,0	21,5	49,3	26,8				30
25	3.29,0	8.39,5	22,3	51,1	27,6	1			25
20	3.34,0	8.57,0	23,0	52,8	28,5		1	1	20
15	3.39,0	9.14,5	23,8	54,6	29,3				15
10	3.44,0	9.32,0	24,5	56,3	30,2	1/2			10
5	3.49,0	9.46,0	25,3	58,1	31,0				5

Valori intermedi vengono arrotondati al tempo risp. al punteggio vicino *più basso*.

Esigenze:

Test 5: minimo **240** punti

Test 6: minimo **320** punti

Test 7: minimo **400** Punti

Note (esercizio 4):

4 = ottimo, senza errori

3 1/2 = molto buono, quasi senza errori

3 = buono, esecuzione corretta

2 1/2 = esecuzione soddisfacente

2 = sufficiente ma con errori

1 1/2 = insufficiente con errori gravi

1 = non utilizzabile

Test 8

Punti	Eserc. 1	Eserc. 2	Eserc. 3	Eserc. 4	Eserc. 5	Eserc. 6	Eserc. 7	Eserc. 8	Punti
	400 m mista	50 m dribbling	Tras- porto del pallone	Bicicletta	Tiro da fermi	Tiro in movi- mento	B'cletta, passare (30 volte)	Tiro a distanza (25 m)	
	(min./ sec.)	(min./ sec.)	(min./ sec.)	(sec.)	(centri)	(centri)	X=riusc. O=non riusc.	X=riusc. O=non riusc.	
100	5.05	35	1.20	60	5	5			100
95	5.11	37	1.25	57					95
90	5.17	38	1.30	54					90
85	5.23	39	1.35	51					85
80	5.28	40	1.40	48		4			80
75	5.33	41	1.45	45	4				75
70	5.38	42	1.50	42					70
65	5.42	44	1.55	39					65
60	5.46	45	2.00	36		3			60
55	5.50	46		33					55
50	5.53	48	2.05	30					50
45	5.56	49		27	3				45
40	5.59	50	2.10	24		2			40
35	6.01	51		21					35
30	6.03	53	2.15	18					30
25	6.05	54		15					25
20	6.06	55	2.20	12	2	1			20
15	6.07	56		9					15
10	6.08	57	2.25	6	1				10
5	6.09	58	2.30	3					5

Valori intermedi vengono arrotondati al tempo risp. al punteggio vicino *più basso*.

Esigenze:

Il **test 8** è superato quando il punteggio totale degli **esercizi 1-6** ammonta ad almeno **480** punti e gli **esercizi 7 e 8** sono riusciti.