

Zeitschrift:	Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	21 (1964)
Heft:	3
 Artikel:	Il "test di condizione" di Macolin
Autor:	Rüegsegger, Hans
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1001068

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.12.2025

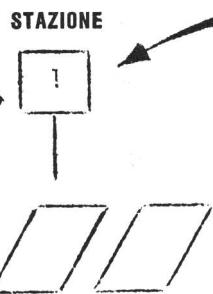
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

RIUNIONE - ORIENTAMENTO

MESSA IN MOTO

Inizio

Fine

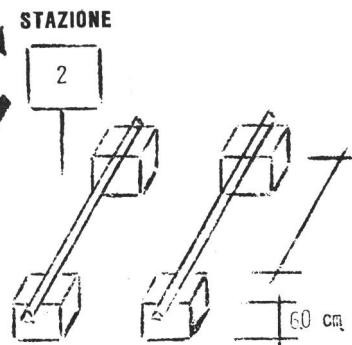


APPOGGIO FACCIALE, FLESSIONE DELLE BRACCIA

Esecuzione e valutazione: appoggio facciale, corpo teso, il petto deve toccare ad ogni flessione, senza fermata, il suolo. Giacere a terra significa rinunciare.

Pro flessione 1 punto

Installazione: terreno piano.

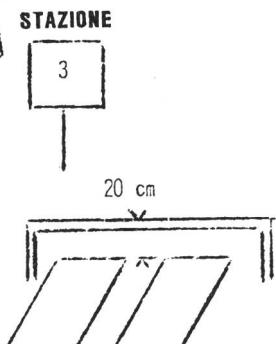


SALTI SOPRA L'ASTICELLA

Esecuzione e valutazione: saltare in continuazione sopra l'asticella, stacco e atterraggio a piedi uniti; saltamenti intermedi e attesa sono permessi. Nessuna rincorsa.

Pro salto 1 punto

Installazione: terreno piano, asticella o altro di simile fissato o appoggiato a 60 cm. dal suolo.



FLESSIONI DEL TRONCO

Esecuzione e valutazione: posizione a terra sul dorso, mani unite dietro la testa, piedi fissati sotto una sbarra. Flettere il tronco in av. fino a toccare il ginocchio sin. con il cubito dr. e viceversa, alternativamente. E' permessa una leggera flessione delle ginocchia (altezza di un pugno).

Pro flessione 1 punto

Installazione: terreno piano, installazione per fissare i piedi al suolo (per es. una sbarra a 20 cm. da terra).

SERPENTINA

Esecuzione e valutazione: partenza dalla posizione a terra bocconi dietro la linea trasversale, corsa in serpentina attorno ai 4 picchetti fino oltre l'altra linea trasversale, posizione a terra sul ventre in direzione opposta, mani dietro la linea, nuova partenza, ecc.

Pro picchetto passato 1 punto

Installazione: terreno piano, 4 picchetti piantati nel terreno ogni 2 m., 2 linee trasversali marcate alla calce o alla segatura, ognuna a 3 m. dall'ultimo picchetto.

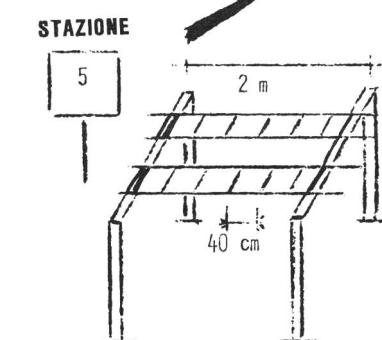


SPOSTAMENTI IN SOSPENSIONE

Esecuzione e valutazione: spostarsi orizzontalmente in av. e ind. in sosp. alle sbarre di una scala (non ai pioli), il corpo dev'essere in sosp. libera. Posare i piedi a terra significa rinunciare. Il bilanciamento di fianco è vietato in seguito al pericolo di incidenti.

Pro 40 cm. di distanza 1 punto

Installazione: 2 scale a pioli fissate orizzontalm. a m. 2.50 da terra. Le sbarre della scala marcate ogni 40 cm. (per es. avvolgendo un pezzo di corda); casse o banchine per salire.

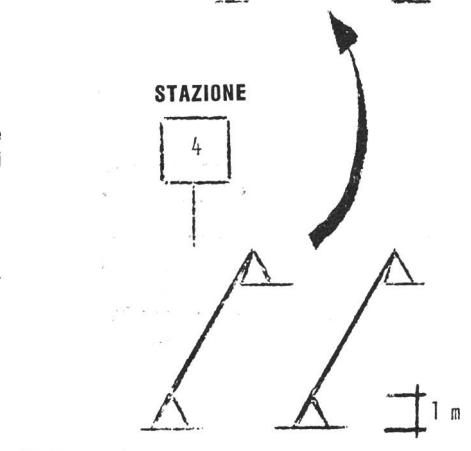


SALTI IN APPOGGIO

Esecuzione e valutazione: appoggio di ambedue le mani sulla trave, salti continuati in appoggio al di sopra della trave, piedi uniti. Nessuna rincorsa.

Pro salto 1 punto

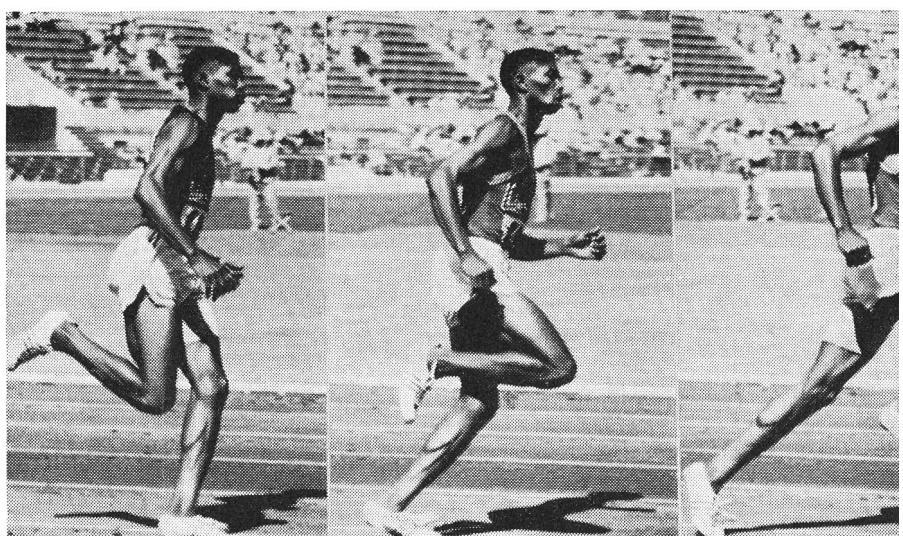
Installazione: terreno piano, trave fissata orizzontalm. a 1 m. dal suolo.



Corsa:

400 m.

Otis Davis (U.S.A.): Vincitore olimpionico e primatista mondiale (4 di peso. *Commento alle figure:* La ripresa è a è invece per lui il caso negli ultimi 100 m. Nella prima parte del percorso ritmo del passo, senza che venga eseguito un movimento consapevole e esterna della pianta (figure 6 e 11). Il labbro inferiore è completamente d muscolatura del collo e delle braccia. (Da: Die Lehre der Leichtathletik, Le



1

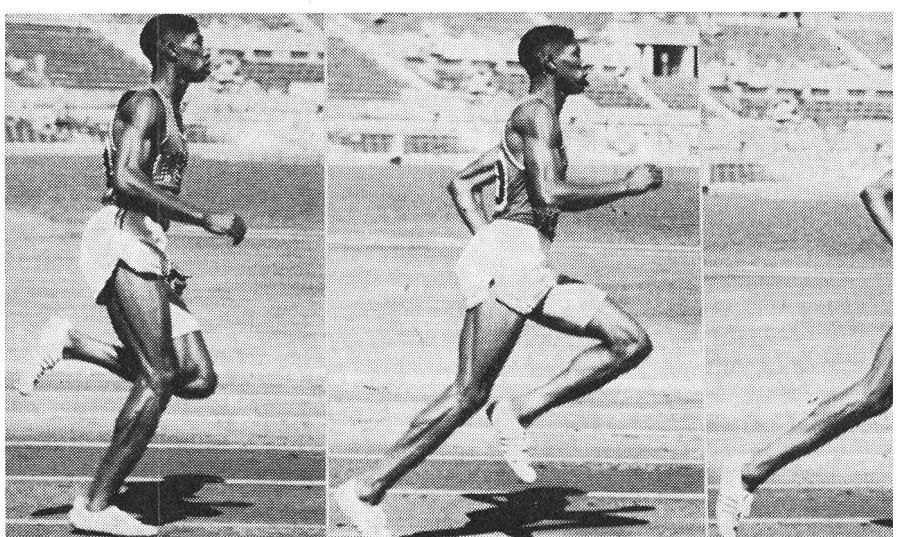
2

3

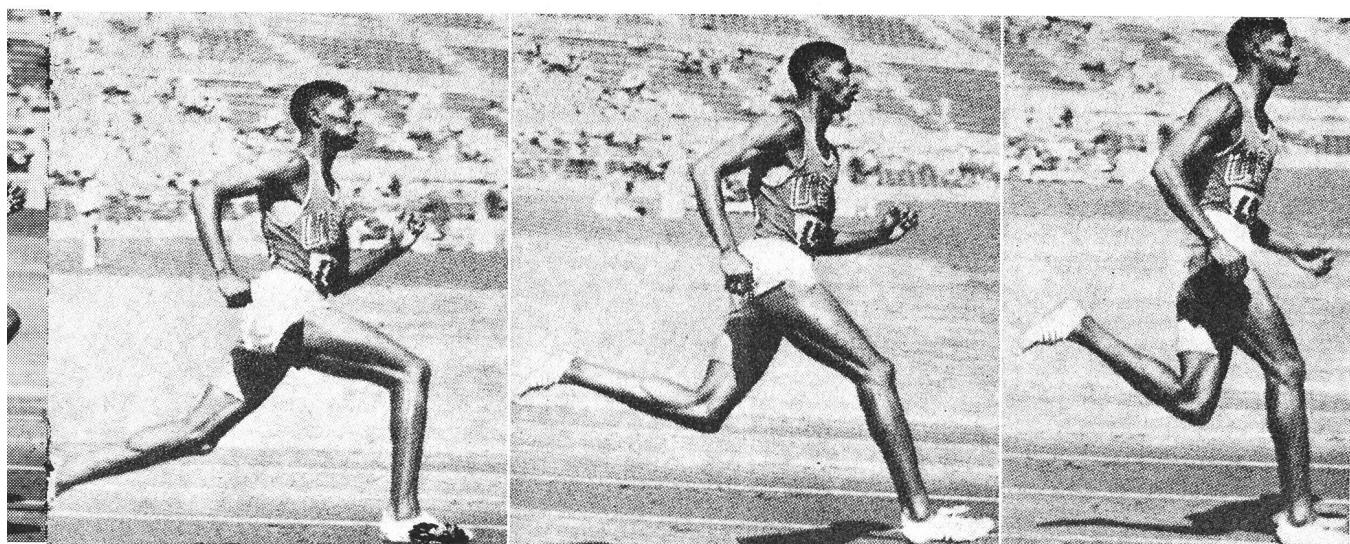
7

8

9



idi) a Roma, nel 1960. Tempo nelle eliminatorie: 46,8 secondi. Nato il 12 luglio 1936, cm. 185 di altezza, kg 74
100 m., dopo la curva di partenza. Davis qui non presenta ancora nessuna posizione arretrata del tronco, come
ra un buon stile: il torso è raddrizzato, leggermente piegato in avanti. Le spalle e le braccia bilanciano con il
e spalle stesse. Il passo è relativamente lungo con una spinta assai forte. I piedi vengono posati sulla parte
— un criterio per gli Americani, affinchè venga mantenuta la decontrazione, così importante nella corsa, della
ihe, Toni Nett).



4

5

6

10

11

12

