

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 35 (1978)

**Heft:** 1

  

**Artikel:** La tenacia dei non più giovanissimi

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000605>

### **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:** 27.04.2026

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

## La tenacia dei non più giovanissimi

Il test che presentiamo è destinato agli sportivi occasionali, a quelli non impegnati agonisticamente ma che vogliono raggiungere, tramite la pratica sportiva, il benessere fisico. I limiti sotto-stanti non devono quindi essere conseguiti a tutti i costi. Si tratta di valori indicativi che forniscono una certa informazione in merito alla facoltà di tenacia individuale. È dunque sconsigliabile copiare grandi e più giovani campioni né credersi capaci di ripetere imprese sportive risalenti a parecchi anni prima.

I valori indicativi sono stati fissati in modo che dopo il test non si è completamente sfiniti, anzi si dovrebbe poterlo portare a termine conservando una certa riserva.

### Corsa

Il percorso è di 2 km; pista circolare di 400 m (5 giri) oppure un tracciato in foresta o in campagna precedentemente misurato. Non dimenticare il riscaldamento prima del test.

#### Uomini sotto i 40 anni

fino a 11:30 minuti – bene in forma  
11:30–13 minuti – non ancora in forma  
oltre 13 minuti – urge far qualcosa per il proprio fisico

#### Uomini sopra i 40 anni

fino a 15 minuti – bene in forma  
15–17 minuti – non ancora in forma  
oltre 17 minuti – urge far qualcosa per il proprio fisico

#### Donne sotto i 40 anni

fino a 13:30 minuti – bene in forma  
13:30–15 minuti – non ancora in forma  
oltre 15 minuti – urge far qualcosa per il proprio fisico

#### Donne sopra i 40 anni

fino a 17 minuti – bene in forma  
17–19 minuti – non ancora in forma  
oltre 19 minuti – urge far qualcosa per il proprio fisico

### Nuoto

La distanza del test è di 300 m sia per uomini sia per donne. Prima di cominciare il test fare alcune bracciate di «messa in moto». Essere bene in forma significa che il polso individuale in allenamento (180 meno l'età) non deve oltrepassare +/- cinque colpi.

#### Uomini sotto i 40 anni

fino a 10 minuti – bene in forma  
10–12 minuti – non ancora in forma  
oltre 12 minuti – urge far qualcosa per il proprio fisico

#### Uomini sopra i 40 anni

fino a 12 minuti – bene in forma  
12–15 minuti – non ancora in forma  
oltre 15 minuti – urge far qualcosa per il proprio fisico

#### Donne sotto i 40 anni

fino a 11 minuti – bene in forma  
11–14 minuti – non ancora in forma  
oltre 14 minuti – urge far qualcosa per il proprio fisico

#### Donne sopra i 40 anni

fino a 14 minuti – bene in forma  
14–17 minuti – non ancora in forma  
oltre 17 minuti – urge far qualcosa per il proprio fisico

### Ciclismo

Nel test ciclistico molto dipende dal tipo di bicicletta usata. Nel nostro caso si presuppone una normale bicicletta sportiva dotata di cambio. Il percorso è di 5 km pianeggianti; evitare possibilmente le salite.

#### Uomini sotto i 40 anni

fino a 11:30 minuti – bene in forma  
11:30–13 minuti – non ancora bene in forma  
oltre 13 minuti – urge far qualcosa per il proprio fisico

#### Uomini sopra i 40 anni

fino a 14 minuti – bene in forma  
14–16 minuti – non ancora in forma  
oltre 16 minuti – urge far qualcosa per il proprio fisico

#### Donne sotto i 40 anni

fino a 13:30 minuti – bene in forma  
13:30–15 minuti – non ancora in forma  
oltre 15 minuti – urge far qualcosa per il proprio fisico

#### Donne sopra i 40 anni

fino a 17 minuti – bene in forma  
17–19 minuti – non ancora in forma  
oltre 19 minuti – urge far qualcosa per il proprio fisico

