

**Polizia cantonale**

www.polizia.ti.ch

**Direttive sul test di fisica Scuola Cantonale Polizia e Scuola Agenti custodia**

altezza: \_\_\_\_\_ m, peso: \_\_\_\_\_ kg, BMI \_\_\_\_\_

calcolo: **BMI = kg : altezza al quadrato**

Maschio  
0 = 19, >32  
1 = 19, 28 – 32  
2 = 20 – 27

Femmina  
0 = <18, >31  
1 = 18, 27 – 31  
2 = 19 - 26

**Percorso di condizione / coordinazione (non cronometrato)**

**test di rapidità e reazione**

fermare una sbarra in caduta libera nel minor spazio possibile.



**salto della corda / coordinazione**

saltare la corda seguendo un ritmo dato (ca 1 secondo), con lo stesso ritmo eseguire il cambio secondo una tabella che viene mostrata al momento (due piedi / alternato / sinistro / destro).



**Mobilità/flessibilità** (ginocchia / busto / quadricipiti) piegare una gamba in dietro e afferrare con le due mani la caviglia, ripetere con l'altra gamba (tempo 5 secondi per parte).



**Equilibrio**

come esercizio precedente, sinistra o destra a scelta, raggiunta la posizione chiudere gli occhi piegare la testa verso l'alto, rimanere con gli occhi chiusi senza saltellare per più di 5 secondi.



**Mobilità della colonna vertebrale**

sedersi sul tappeto, appoggiare il palmo delle mani ai lati del corpo, senza più alzare le mani, scendere all'indietro con la schiena con le gambe tese, andare a toccare il tappeto con la punta dei piedi, ripiegare le ginocchia a lato della testa.



**Capriola in avanti con lancio e recupero della palla**

lanciare una palla in alto, effettuare una capriola in avanti, al termine riprendere la palla prima che tocchi a terra.



**Mobilità / flessibilità** (articolazione della spalla) passare il testimone al di sopra della spalla e afferrarlo con l'altra mano.



**Forza : esercizio con pesi**











*Maschio: 6 kg / Femmina :4 kg*

braccia tese lungo il corpo con un peso in ogni mano, alzare le braccia in orizzontale, tenere la posizione per oltre 6 secondi. All'ordine alzare le braccia in verticale, ridiscendere in posizione iniziale. Tutti i movimenti si effettuano con le braccia tese.



0 = > 20      Punti di penalità  
1 = 15 - 20    Punti di penalità  
2 = 6 - 14     Punti di penalità  
3 = 0 - 5      Punti di penalità

i punti sono la somma delle penalità ottenute in ogni singolo esercizio dei percorsi:  
non cronometrato sulla condizione / coordinazione, cronometrato sulla condizione / coordinazione, stato di salute.

Percorso di condizione / coordinazione (cronometrato)		
<p><b>15 x flessioni con sacco dorsale (20 kg)</b> partenza seduti su una panca da palestra, alzarsi in posizione verticale e sedersi per 15 volte con il sacco dorsale sulle spalle, ad un ritmo di 1 flessione al secondo. <i>Attenzione : 5 secondi per ogni flessione mancante !</i></p>		
<p><b>Slalom con sacco dorsale (20 kg)</b> correre in linea ad una distanza di 10 metri, ritornare eseguendo uno slalom tracciato con 8 paletti, posare il sacco sulla panca di partenza.</p>		
<p><b>Spalliere</b> salire le spalliere, oltrepassare l'estremità superiore, saltare sul tappeto posto dalla parte opposta.</p>		
<p><b>Corda</b> afferrare con le due mani la corda, superare l'ostacolo di tre tappeti raggiungendo il piedestallo in sospensione senza toccare i tappeti. fermarsi sul piedestallo.</p>		
<p><b>Solleverare il sacco</b> <i>(Maschio:40 kg / Femmina :30 kg)</i> sollevare il sacco dal pavimento e posarlo sul cassone svedese.</p>		<p>Maschio 0 = &gt; 2' 31" 1 = 2' 16" – 2' 30" 2 = 1' 46" – 2' 15" 3 = &lt; 1' 45"</p>
<p><b>Esercizio d'assemblaggio</b> assemblare correttamente i dadi rispettando il colore memorizzato all'inizio del percorso.</p>		<p>Femmina 0 = &gt; 2' 46" 1 = 2' 31" – 2' 45" 2 = 2' 00" – 2' 30" 3 = &lt; 2' 00"</p>
<p><b>Salto dell'elastico</b> saltare un ostacolo posato all'altezza di 80 cm senza rincorsa.</p>		
<p><b>Percorso tappeto al suolo</b> passare alternativamente attraverso e sopra, a tre anelli di cassone svedese, posati al suolo.</p>		
<p><b>Salita sulle sbarre parallele</b> salire all'inizio delle sbarre parallele, sospesi avanzare sino al centro. <i>Attenzione : 2 secondi di penalità se l'esercizio non viene effettuato !</i></p>		
<p><b>Uscita dalle sbarre parallele</b> raggiunto il centro, effettuare un'uscita laterale con un solo bilanciamento.</p>		
<p><b>Tenacia e resistenza</b> <b>corsa 3000 metri</b></p>	<p>Maschio 0 = &gt; 16' 46" 1 = 15' 01" - 16' 45" 2 = 12' 26" – 15' 00" 3 = &lt; 12' 25"</p>	<p>Femmina 0 = &gt; 20' 31" 1 = 17' 11" – 20' 30" 2 = 13' 46" - 17' 10" 3 = &lt; 13' 45"</p>

Risultato finale	
<p><b>Scuola Cantonale di polizia:</b> un risultato di <b>0 Punti</b> in un cantiere significa : "test di sport non riuscito" fatta eccezione per il BMI (in questo ultimo caso farà stato la verifica medica).</p> <p><b>Scuola Agenti custodia:</b> è richiesta la sufficienza globale, indipendentemente dai risultati nei singoli cantieri.</p>	<p>3 = 10 – 11 punti e più = molto buono 2 = 8 – 9 punti = buono 1 = 7 punti = sufficiente 0 = meno di 7 punti = non riuscito</p>