



Div. III-10/ED/MD/sg

BANDO PER L'AMMISSIONE AL CORSO DI LAUREA IN

SCIENZE MOTORIE, SPORT E SALUTE

ANNO ACCADEMICO 2018/2019

Art. 1 - Requisiti per l'ammissione	2
Art. 2 - Numero dei posti disponibili	3
Art. 3 - Procedura di iscrizione alla prova e termini di scadenza	3
Art. 4 - Candidati con disabilità	4
Art. 5 - Candidati con d.s.a.	4
Art. 6 - Calendario della prova di ammissione e modalità di svolgimento	4
Art. 7 - Commissione esaminatrice	5
8.1 Graduatoria e immatricolazione dei vincitori	5
8.2 Primo scorrimento della graduatoria	6
8.3 Secondo scorrimento della graduatoria	6
8.4 Candidati con titolo di studio conseguito all'estero	7
Art. 9 - Riepilogo scadenze.....	7
Art. 10 - Responsabile del procedimento e contatti	7



LA DIRIGENTE DIVISIONE SEGRETERIE STUDENTI

VISTA

La legge 02.08.1999, n. 264 recante norme in materia di accessi ai corsi universitari;

VISTO

Il decreto ministeriale D.M. 22 ottobre 2004, n. 270 “Modifiche al regolamento recante norme concernenti l'autonomia didattica degli atenei, approvato con decreto del Ministro dell'Università e della ricerca scientifica e tecnologica 3 novembre 1999, n. 509”;

VISTE

Le delibere dei competenti organi accademici dell'Ateneo relative alle modalità di accesso ai corsi di studio;

DETERMINA

È indetta, per l'anno accademico 2018/2019, la selezione per l'ammissione al corso di laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute (Classe L-22).

Art. 1 - Requisiti per l'ammissione

Sono ammessi alla prova i candidati in possesso di:

- a) diploma di istruzione secondaria di secondo grado o titolo equivalente conseguito all'estero;
- b) **certificato medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica** con validità non inferiore al 12 settembre 2018; i candidati che non svolgono attività sportiva devono presentare copia del “**Certificato di idoneità alla pratica sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare, ex art. 4 D.M. 24/4/2013**” (esami da eseguire: ECG BASALE, ECG DOPO SFORZO, SPIROMETRIA, ESAME COMPLETO URINE).

Il certificato medico deve essere rilasciato da un Centro di Medicina Sportiva o da un Medico Specialista in Medicina dello Sport e deve riportare la firma, il timbro e i dati identificativi del medico

La copia del certificato medico comprensiva della dichiarazione di documento conforme all'originale (allegata al presente bando) dovrà essere inserita in fase di presentazione della domanda di ammissione online, pena l'esclusione dalla selezione.

I titoli di studio esteri sono validi se conseguiti dopo 12 anni di scolarità e se consentono l'ammissione all'Università nel Paese ove sono stati conseguiti.

Tutti i dettagli sui titoli e sull'accesso degli studenti internazionali alle università italiane sono contenuti nelle disposizioni ministeriali per l'A.A. 2018/19 pubblicate sul sito



<http://www.studiare-in-italia.it/studentistranieri/> e
http://www.unimi.it/studenti/foreign_students/23798.htm.

L'idoneità del titolo estero è in ogni caso valutata dall'università nel rispetto delle disposizioni ministeriali in materia e in applicazione degli accordi bilaterali vigenti.

Art. 2 - Numero dei posti disponibili

Il numero dei posti disponibili per l'iscrizione al primo anno è di 240, più 5 posti riservati a studenti non comunitari residenti all'estero, più 1 posto riservato a studenti che partecipano al Programma "Marco Polo".

Art. 3 - Procedura di iscrizione alla prova e termini di scadenza

Tutti i candidati devono iscriversi online dal **16 luglio 2018** ed entro il **24 agosto 2018 ore 14:00**.

Per effettuare l'iscrizione il candidato deve svolgere le seguenti operazioni:

1. Registrarsi al portale di Ateneo, alla pagina:
<https://www.unimi.it/registrazione/registra.keb> (operazione non richiesta a chi sia già registrato al portale o in possesso delle credenziali di ateneo);
2. Accedere ai Servizi di ammissione online, autenticandosi con le credenziali ottenute:
<http://studenti.divisi.unimi.it/ammissioni/a/primoLivello/checkLogin.asp>;
3. Scegliere il corso di laurea e compilare il form online inserendo i dati personali;
4. Effettuare il pagamento del contributo di € 30,00 con una delle seguenti modalità:
 - con bollettino MAV generato al termine dell'iscrizione online;
 - con carta di credito (unica modalità ammessa per i candidati residenti all'estero).

Il pagamento deve essere effettuato improrogabilmente entro e non oltre la data di scadenza dell'iscrizione, a pena di esclusione.

La domanda di ammissione online non è modificabile, né può essere integrata con ulteriore documentazione una volta confermata.

Al termine dell'iscrizione online la procedura rilascia una ricevuta (domanda di ammissione) che dovrà essere conservata unitamente alla ricevuta di pagamento. Le ricevute potrebbero essere richieste il giorno della prova, a conferma della regolarità dell'iscrizione.

La comunicazione di dati non veritieri comporterà l'esclusione dalla graduatoria finale.

I candidati non comunitari residenti all'estero, in aggiunta all'iscrizione online presso l'Università, devono presentare la domanda di **preiscrizione alla Rappresentanza italiana nel Paese di provenienza**, con le modalità ed entro le scadenze previste dalle disposizioni vigenti in materia di accesso degli studenti stranieri ai corsi universitari, pubblicate sul sito del Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca alla pagina <http://www.studiare-initalia.it/studentistranieri/>.



Art. 4 - Candidati con disabilità

Al fine di garantire pari opportunità nello svolgimento delle prove, i candidati in possesso di un certificato d'invalidità civile e/o riconoscimento dello stato di handicap ex lege 104/92 che necessitino di tempo aggiuntivo e/o di specifici ausili dovranno presentare apposita istanza (disponibile al seguente link:

http://www.unimi.it/cataloghi/segreterie/Istanza_disabili.pdf) corredata dalla suddetta certificazione, rilasciata dalla struttura sanitaria pubblica competente.

La documentazione scansionata dovrà essere inserita in fase di presentazione della domanda di ammissione online, entro il termine di scadenza delle iscrizioni.

Art. 5 - Candidati con d.s.a.

Ai candidati con diagnosi di Disturbi Specifici dell'Apprendimento (D.S.A.) ex-lege 170/2010 è concesso un tempo aggiuntivo fino al 30% in più rispetto a quello stabilito per la generalità degli altri candidati. Una Commissione valuterà le istanze pervenute e potrà consentire l'utilizzo di altri strumenti compensativi in considerazione del tipo di prova da sostenere e della tipologia/gravità del disturbo sofferto, per garantire le pari opportunità nello svolgimento della prova stessa.

Per poter usufruire delle misure sopraindicate, i candidati con D.S.A. dovranno presentare apposita istanza (disponibile al seguente link: http://www.unimi.it/cataloghi/segreterie/Istanza_dsa.pdf) corredata da idonea certificazione rilasciata da strutture del SSN o da specialisti o strutture accreditati (rilasciata da non più di tre anni, se il candidato era minorenni al momento del rilascio del certificato).

La documentazione scansionata dovrà essere inserita in fase di presentazione della domanda di ammissione online, entro il termine di scadenza delle iscrizioni.

Art. 6 - Calendario della prova di ammissione e modalità di svolgimento

Le prove per l'ammissione consistono in:

- a) una prova scritta costituita da un quiz a risposta multipla per un massimo di 60 punti
- b) prove pratiche di valutazione tecnico-sportiva (nuoto, atletica leggera, corpo libero e giochi sportivi) per un massimo di 40 punti.

La graduatoria finale è espressa in centesimi ed è la sommatoria delle valutazioni conseguite nelle prove sopra indicate.

- a) **La prova scritta** si svolgerà il **3 settembre 2018 alle ore 14:30** presso i Settori Didattici di Via Golgi, 19 e Via Venezian, 15 a Milano. L'aula di svolgimento della prova verrà indicata nella ricevuta di ammissione.

I candidati dovranno presentarsi alle ore 13:00 muniti del documento di identità in corso di validità indicato in fase di iscrizione alla prova. Al termine delle operazioni di identificazione avrà inizio la prova.



La prova scritta è composta di 80 quesiti così ripartiti:

- 20 quesiti di Chimica
- 20 quesiti di Biologia
- 20 quesiti di Matematica e Fisica
- 10 quesiti di Sport / Attualità
- 10 quesiti di Logica / Comprensione del testo

La prova verrà valutata assegnando:

- 1 punto per ogni risposta esatta
- 0 punti per ogni risposta non data o illeggibile
- Meno (-)0,25 per ogni risposta errata

Durante lo svolgimento della prova i candidati non potranno uscire dall'aula, utilizzare appunti manoscritti, testi di qualunque specie, calcolatrici, telefoni cellulari e quant'altro sarà comunicato prima dell'inizio della prova.

La commissione ed il personale addetto alla vigilanza cureranno l'osservanza delle citate disposizioni ed avranno la facoltà di adottare i provvedimenti necessari e conseguenti alla mancata osservanza delle stesse.

I risultati della prova scritta saranno pubblicati sul sito dell'Ateneo http://www.unimi.it/corsi_istituti/corsiUrla.jsp, prima dell'inizio delle prove pratiche, entro il 6 settembre 2018.

- b) **Le prove pratiche** si svolgeranno dal 6 al 12 settembre 2018 presso il Centro Sportivo Saini, Via Corelli 136, Milano e/o altro impianto.

Il calendario individuale relativo alle date di convocazione per lo svolgimento delle prove pratiche verrà pubblicato sul sito www.scienzemotorie.unimi.it prima della prova scritta, entro il 3 settembre 2018 e contestualmente verrà data conferma del luogo di svolgimento delle stesse.

Le modalità di esecuzione delle stesse sono dettagliate nell'allegato al presente bando: "Prove pratiche di valutazione tecnico-sportiva".

Art. 7 - Commissione esaminatrice

La commissione esaminatrice è nominata dal competente organo accademico.

Durante lo svolgimento della prova, la commissione si avvarrà dell'assistenza di personale docente e amministrativo addetto alla vigilanza e all'identificazione dei candidati.

Art. 8 - Pubblicazione delle graduatorie e immatricolazione

La graduatoria sarà pubblicata sul sito web all'indirizzo: www.unimi.it - Servizi online SIFA - Graduatorie ammissione corsi di laurea



(http://www.unimi.it/hpsifa/nonProfiledPage_100.html) a partire dalle ore 14:00 del giorno 17 settembre 2018.

I candidati non comunitari residenti all'estero, richiedenti visto, sono collocati in graduatorie separate per la copertura dei posti riservati di cui all'articolo 2.

La pubblicazione ha valore di notifica a tutti gli effetti. Nessuna comunicazione personale viene inviata ai candidati, che sono tenuti a prendere visione delle scadenze per l'immatricolazione, gli eventuali scorrimenti e di tutti gli avvisi pubblicati nella pagina della graduatoria del corso di laurea scelto.

Non immatricolandosi entro i termini prescritti il candidato opererà una rinuncia implicita e il suo posto diventerà disponibile per i successivi scorrimenti secondo l'ordine della graduatoria.

8.1 Immatricolazione dei vincitori

I vincitori del concorso dovranno immatricolarsi online entro il **21 settembre 2018 ore 14:00** con le procedure pubblicate sul sito alla pagina <http://www.unimi.it/studenti/matricole/77604.htm>.

8.2 Primo scorrimento della graduatoria

I posti che risultano liberi dopo la scadenza del termine per l'immatricolazione indicato al punto 8.1, sono messi a disposizione per lo scorrimento e saranno resi noti sul sito web all'indirizzo: www.unimi.it - Servizi online SIFA - Graduatorie ammissione corsi di laurea (http://www.unimi.it/hpsifa/nonProfiledPage_100.html) a partire dalle ore 14:00 del giorno **25 settembre 2018**.

I candidati, che, in base al numero dei posti disponibili, risultino ammessi, dovranno immatricolarsi online entro il **28 settembre 2018 ore 14:00**, con le procedure pubblicate sul sito alla pagina <http://www.unimi.it/studenti/matricole/77604.htm>.

8.3 Secondo scorrimento della graduatoria

I posti che risultano liberi dopo la scadenza del termine per l'immatricolazione indicato al punto 8.2, sono messi a disposizione per lo scorrimento e saranno resi noti sul sito web all'indirizzo: www.unimi.it - Servizi online SIFA - Graduatorie ammissione corsi di laurea (http://www.unimi.it/hpsifa/nonProfiledPage_100.html) a partire dalle ore 14:00 del giorno **2 ottobre 2018**.

I candidati che, in base al numero dei posti disponibili, risultino ammessi, dovranno immatricolarsi online entro il **5 ottobre 2018 ore 14:00**, con le procedure pubblicate sul sito alla pagina <http://www.unimi.it/studenti/matricole/77604.htm>.

Successivi eventuali scorrimenti saranno resi noti a partire dal 9 ottobre 2018 tramite avviso sul sito web all'indirizzo: www.unimi.it - Servizi online SIFA - Graduatorie ammissione corsi di laurea (http://www.unimi.it/hpsifa/nonProfiledPage_100.html).



8.4 Candidati con titolo di studio conseguito all'estero

I candidati con titolo di studio conseguito all'estero immatricolati online con le procedure sopra indicate, dovranno in aggiunta consegnare, previo appuntamento, la seguente documentazione (esibire originali e consegnare fotocopia) all'Ufficio studenti internazionali - Via Santa Sofia 9/1 Milano - entro e non oltre le scadenze indicate ai punti precedenti:

- Diploma di scuola superiore, tradotto in italiano, legalizzato dalle autorità del paese che rilascia il titolo e munito della Dichiarazione di valore; oppure di attestazione di validità rilasciata da centri ENIC_NARIC o dalle rappresentanze diplomatiche in Italia;
- Certificato di iscrizione all'università con elenco degli esami sostenuti oppure titolo di studio post-secondario conseguito in un Istituto superiore non universitario se il sistema locale è inferiore a 12 anni di scolarità;
- Certificato di idoneità accademica se previsto nel Paese d'origine;
- Ogni altro documento attestante requisiti specifici di validità del titolo (ad es. APs per i titoli statunitensi, A-level per i titoli britannici);
- Permesso di soggiorno in corso di validità (solo per i cittadini non UE).

La verifica della validità dei titoli conseguiti all'estero viene effettuata al momento della consegna dei documenti ufficiali. Fino a tale momento i candidati sono ammessi al corso con riserva e potranno essere esclusi dalle graduatorie nel caso in cui non risultassero in possesso dei requisiti richiesti. Ulteriori informazioni sono disponibili al seguente link

http://www.unimi.it/studenti/foreign_students/23798.htm.

I candidati non comunitari residenti all'estero possono immatricolarsi solo se rientrano nel numero di posti della graduatoria riservata e superano la prova di conoscenza della lingua italiana organizzata dall'Ateneo. Per i dettagli e i casi di esonero dal sostenimento della prova si rimanda alla pagina

http://www.unimi.it/studenti/foreign_students/23986.htm#c36777.

Art. 9 - Riepilogo scadenze

Iscrizione alla selezione	Dal 16/7/2018 al 24/8/2018 ore 14
Svolgimento test teorico	3/9/2018 ore 14.30
Svolgimento test pratico	Dal 6 al 12 settembre 2018
Pubblicazione graduatoria	17/9/2018
Scadenza immatricolazione	entro il 21/9/2018, ore 14.00
Primo scorrimento: pubblicazione posti	25/9/2018
Primo scorrimento: immatricolazione	entro il 28/9/2018, ore 14.00
Secondo scorrimento: pubblicazione posti	2/10/2018
Secondo scorrimento: immatricolazione	entro il 5/10/2018, ore 14.00
Successivi eventuali scorrimenti	A partire dal 9/10/2018

Art. 10 - Responsabile del procedimento e contatti

Ai sensi della legge 7 agosto 1990, n. 241, il responsabile del procedimento di cui al presente bando è la Dott.ssa Monica Delù (Responsabile Servizio Accoglienza studenti).

Per qualsiasi informazione inerente ai contenuti del bando utilizzare il servizio Infostudenti



(www.unimi.infostudente.it) selezionando la categoria: Iscrizioni, Test e graduatorie.

Rep. Reg. 20358/18 del 02/07/2018

LA DIRIGENTE DIVISIONE SEGRETERIE STUDENTI

Emanuela Dellavalle*

* Documento firmato digitalmente ai sensi del Codice Amministrazione digitale, D. Lgs. 82/2005 e sue modifiche e integrazioni"



AUTOCERTIFICAZIONE COPIA CONFORME ALL'ORIGINALE

(Art.47 del D.P.R. n. 445/2000)

Il sottoscritto _____ nato a _____ il _____ e
residente in _____ in via _____,

consapevole delle sanzioni penali, nel caso di dichiarazioni non veritiere, di formazione o uso
di atti falsi, richiamate dall art. 76 del D.P.R. 445 del 28 dicembre 2000,

D I C H I A R A

Che la copia del certificato medico rilasciato da _____ in
data __/__/_____ è conforme all'originale in mio possesso.

La presente dichiarazione è resa ai sensi dell' art.2, comma 2, del D.P.R. 403/98 e dell'
art.19 del D.P.R. 445/2000.

Luogo/data _____

IL DICHIARANTE

Si allega copia di un documento di identità.



PROVA SCRITTA

Totale punti 60 (max)

PROGRAMMI PER LA PROVA SCRITTA DI AMMISSIONE AL CORSO DI LAUREA IN “SCIENZE MOTORIE SPORT E SALUTE” A.A. 2018/2019

Logica e comprensione testi

Accertamento della capacità di usare correttamente la lingua italiana e di completare logicamente un ragionamento in modo coerente con le premesse che sono enunciate nel testo.

Biologia

La chimica dei viventi: i bioelementi, l'importanza biologica delle interazioni deboli, le proprietà dell'acqua.

La cellula come base della vita: teoria cellulare, dimensioni cellulari, la membrana cellulare e le sue funzioni. Le strutture cellulari e le loro specifiche funzioni. Riproduzione cellulare, mitosi e meiosi, Il corredo cromosomico.

Genetica classica: teoria cromosomica dell'ereditarietà, cromosomi sessuali, mappe cromosomiche. Genetica molecolare: DNA e geni, codice genetico e sua traduzione, sintesi proteica. Regolazione dell'espressione genica. Genetica umana: trasmissione dei caratteri mono e polifattoriali.

Ereditarietà e ambiente: mutazioni, selezione naturale e artificiale. Le teorie evolutive. Le basi genetiche dell'evoluzione.

I principali apparati umani e rispettive funzioni.

Chimica

La costituzione della materia: gli stati di aggregazione della materia, sistemi omogenei ed eterogenei, composti ed elementi.

La struttura dell'atomo: particelle elementari, numero atomico e numero di massa, isotopi, struttura elettronica degli atomi dei vari elementi.

Il sistema periodico degli elementi.

Il legame chimico, legame ionico e covalente, polarità dei legami, elettronegatività.

Fondamenti di chimica inorganica: nomenclatura e proprietà principali dei composti inorganici come ossidi, idrossidi, acidi, sali.



Proprietà solventi dell'acqua, solubilità.

Ossidazione e riduzione: numero di ossidazione, concetto di ossidante e riducente.

Acidi e basi: concetti di acido e base, acidità, neutralità, basicità delle soluzioni acquose, il pH.

Fisica

Le misure: misure dirette e indirette, grandezze fondamentali e derivate, dimensioni fisiche delle grandezze, conoscenza del sistema metrico decimale e dei Sistemi di Unità di Misura con particolare riguardo al Sistema Internazionale (SI), delle unità di misura (nomi e relazioni tra unità fondamentali e derivate), multipli e sottomultipli. Vettori e operazioni sui vettori. Cinematica: grandezze cinematiche, moti vari con particolare riguardo a moto rettilineo uniforme e uniformemente accelerato.

Dinamica: Forze. Definizioni di massa e peso. Densità e peso specifico. 1°, 2° e 3° principio della dinamica.

Termologia, termodinamica: termometria e calorimetria. Calore specifico, capacità termica.

Meccanismi di propagazione del calore. Cambiamenti di stato e calori latenti.

Matematica

Insiemi numerici e algebra: numeri naturali, interi, razionali, reali. Ordinamento e confronto; ordine di grandezza e notazione scientifica. Operazioni e loro proprietà. Proporzioni e percentuali. Potenze con esponente intero, razionale) e loro proprietà. Espressioni algebriche, polinomi. Frazioni algebriche. Equazioni e disequazioni algebriche di primo e secondo grado. Sistemi di equazioni. Funzioni: nozioni fondamentali sulle funzioni e loro rappresentazioni grafiche (dominio, codominio, segno, massimi e minimi, crescita e decrescenza, ecc.).

Geometria: poligoni e loro proprietà. Circonferenza e cerchio. Misure di lunghezze, superfici e volumi. Isometrie, similitudini ed equivalenze nel piano. Luoghi geometrici. Misura degli angoli in gradi e radianti. Seno, coseno, tangente di un angolo e loro valori notevoli. Formule goniometriche. Risoluzione dei triangoli. Sistema di riferimento cartesiano nel piano. Equazione della retta. Condizioni di parallelismo e perpendicolarità. Distanza di un punto da una retta. Equazione della parabola. Rappresentazione nel piano cartesiano. Teorema di Pitagora.

Probabilità e statistica: distribuzioni delle frequenze a seconda del tipo di carattere e principali rappresentazioni grafiche. Nozione di esperimento casuale e di evento. Probabilità e frequenza.



Sport

La percezione di sé e lo sviluppo funzionale delle capacità motorie: resistenza, forza, mobilità articolare, coordinazione, equilibrio.

Lo sport, le regole e il fair play: conoscenza delle attività sportive più comunemente sviluppate a scuola, nei gruppi sportivi scolastici e nella pratica sportiva extrascolastica, anche in ambiente naturale. Storia e attualità sportiva.

L'esercizio fisico per la salute, il benessere e la prevenzione: posture e attività motorie a tutela della salute e della prevenzione degli infortuni.



PROVE PRATICHE DI VALUTAZIONE TECNICO SPORTIVA Totale punti 40 (max)

ATLETICA LEGGERA **Punti: 10 (max)**

CORPO LIBERO **Punti: 15 (max)**

GIOCHI SPORTIVI **Punti: 10 (max)**

- PALLACANESTRO (5 punti max)
- PALLAVOLO (5 punti max)
- NUOTO (5 punti max)

ATLETICA LEGGERA

Punti: 10 (max)

N.B.: Le valutazioni terranno conto della corretta esecuzione del gesto e tutte le prove dovranno essere eseguite nel rispetto dei Regolamenti Tecnici dell'Atletica Leggera.

GETTO DEL PESO

2 prove.

Verranno assegnati fino a un massimo di 5 punti: da 0 a 2,5 punti per ogni lancio, se il candidato eseguirà in modo coordinato e senza fermarsi la traslocazione ed il rilascio corretto dell'attrezzo (peso di 4 kg per le femmine e 5 kg per i maschi).

Costituiranno elemento di valutazione anche la velocità e il tipo di traslocazione utilizzata e l'efficacia del lancio.

SALTO IN LUNGO (con rincorsa)

2 prove.

Verranno assegnati fino a un massimo di 5 punti: da 0 a 2,5 punti per ogni salto, se il candidato effettuerà un salto valido dopo una rincorsa in accelerazione.

Costituiranno elemento di valutazione anche la velocità e la precisione della rincorsa, l'efficacia dello stacco e l'esecuzione della fase di atterraggio.

CORPO LIBERO

Punti: (15 max)

PROGRESSIONE

Sequenza di tipo tecnico sviluppata su 10 elementi da eseguire in successione coordinata.

Partenza dalla posizione **A**:



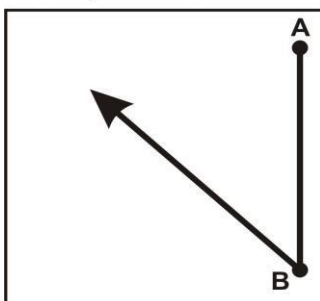
1. N. 5 Saltelli con funicella a piedi pari: 1 salto -1 giro
2. N. 6 - 8 Saltelli con funicella alternati sinistro-destro, eseguiti lungo un lato della pedana del corpo libero, per raggiungere il vertice B (abbandonare la funicella)
3. (da B) Capovolta avanti, risalita a gambe divaricate sul piano frontale
4. Piegamento arti inferiori: sinistro - destro (2 volte, mantenendo il piano frontale) eseguito in coordinazione con arti superiori che da fuori-alto chiudono sull'arto inferiore piegato.
5. L'altro arto inferiore rimane teso in appoggio sul tallone.
6. Da gambe divaricate, appoggio delle mani al suolo, capovolta avanti, arrivo al suolo seduti, gambe unite e tese
7. Dalla posizione seduta, gambe unite e tese, massima flessione del busto avanti, mantenere per 2 secondi.
8. Dalla max. flessione del busto avanti, corpo in decubito supino, teso, braccia sul prolungamento del corpo, eseguire 3 max flessioni del busto sugli arti inferiori, in appoggio sui glutei.
9. Dalla posizione in decubito supino, portare le braccia lungo i fianchi, mani in appoggio al suolo, passare alla verticale in appoggio sulle spalle, tenuta 2 secondi.
10. Portarsi in stazione eretta (rullando sul dorso) ed eseguire un'orizzontale prona, tenuta 2 secondi.
11. Dopo uno o due passi, eseguire una ruota.

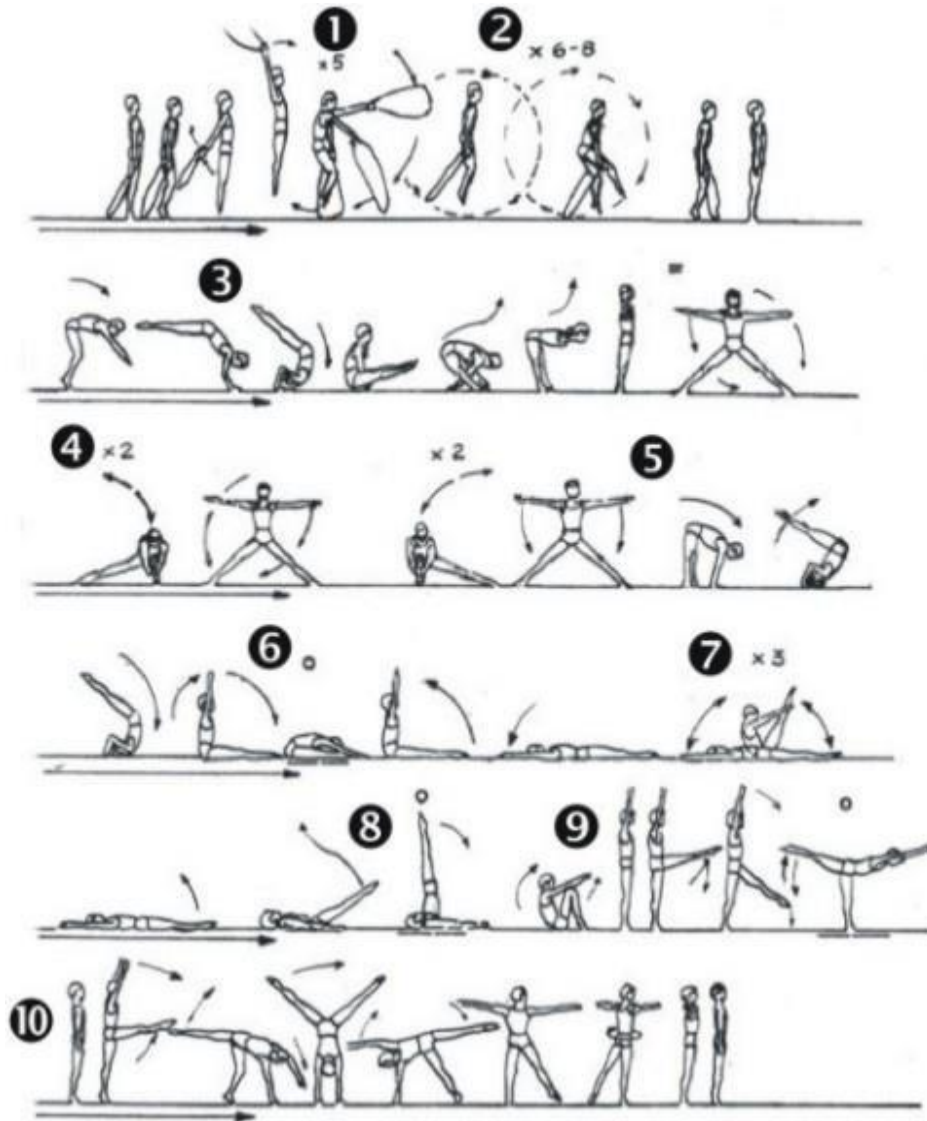
Verranno valutati

- 1 - Aspetti tecnici esecutivi (correttezza e precisione dei 10 elementi della progressione): da 0 a 10 punti:
- 2 - Fluidità ed assimilazione del movimento e della progressione: da 0 a 5 punti

FIGURE PROGRESSIONE

Schema Spaziale





PALLACANESTRO

Punti: 5 (max.)

Esecuzione secondo schema: "percorso tecnico": (percorso A o percorso B a scelta del candidato)

COMPITI MOTORI

Percorso Tecnico

Compiti motori contenuti nel percorso tecnico:

Partenza coordinata in palleggio (mano destra / piede sinistro)

1. Cambio di direzione frontale e cambio di mano

2. Cambio di direzione dorsale e cambio di mano



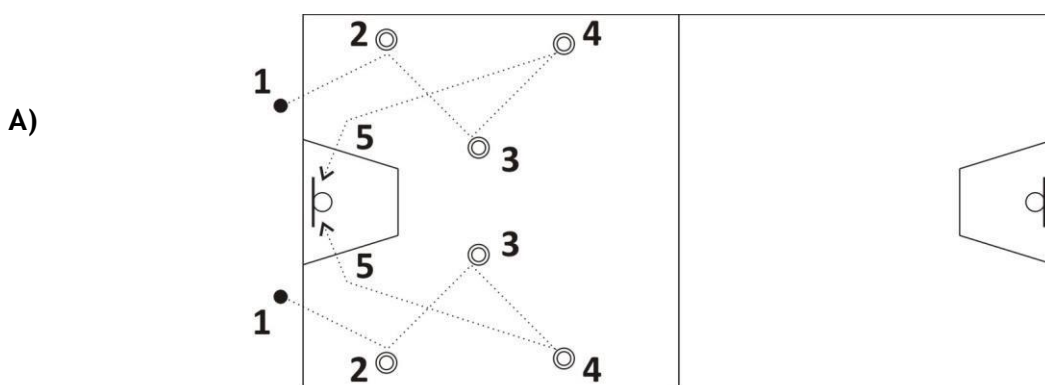
3. Cambio di senso e cambio di mano

4. Terzo tempo (a destra di destro, a sinistra di sinistro)

Criteri di valutazione: verrà assegnato da 0 a 1 punto ad ogni compito motorio eseguito correttamente.

SCHEMA

Percorso Tecnico



Legenda:

⊙ : Cono

B) ● : Partenza con il pallone in mano

..... : Percorso con la palla

PALLAVOLO Punti: 5 (max.)

Esecuzione secondo schema: "percorso tecnico".

COMPITI MOTORI Percorso Tecnico

Compiti motori contenuti nel percorso tecnico:

1. Palleggio (secondo la successione di cui alla Figura A)

2. Attacco dopo palleggio

3. Attacco dopo rimbalzo al suolo del pallone

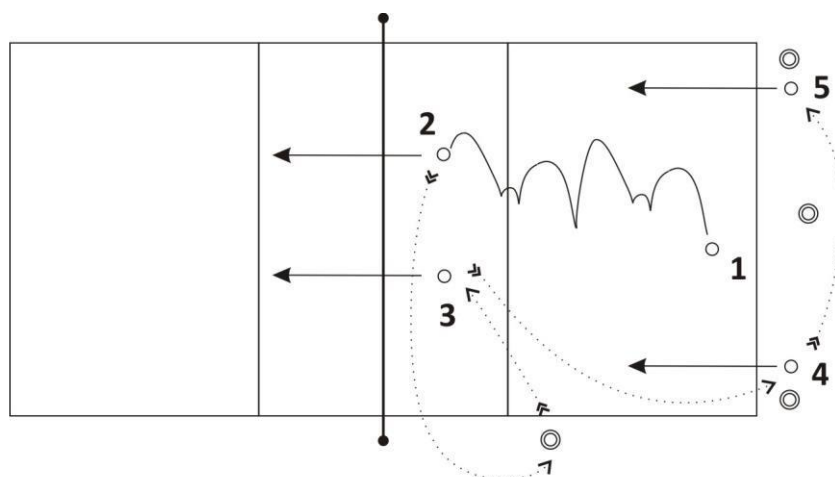
4. Battuta da sotto



5. Battuta dall'alto (tennis)

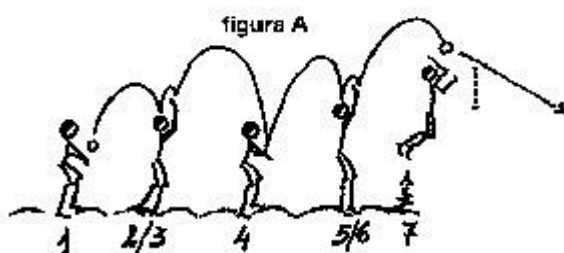
Criteri di valutazione: verrà assegnato da 0 a 1 punto ad ogni compito motorio eseguito correttamente.

SCHEMI Percorso Tecnico



Legenda:

- ⊙ : Sostegno reggi pallone
- : Palla
- : Percorso senza palla



NUOTO

Punti: 5 (max.)

NUOTATA

50 mt Crawl (con respirazione laterale)

Punteggio: da 0 a 5 punti

Le valutazioni (purché i 50 mt vengano completati senza interruzioni della prova e nuotando a crawl con respirazione laterale) terranno conto in particolare dei seguenti aspetti tecnici:



- *Fase di scivolamento subacqueo dopo partenza e virata*
- *Continuità della bracciata e controllo della respirazione*
- *Allungamento delle braccia avanti e fase di spinta ben visibili*
- *Battuta corretta degli arti inferiori*
- *Virata elementare o agonistica (eseguita in continuità e seguita da fase subacquea) - Fluidità di nuotata*