

Test piegamenti sulle braccia

Descrizione della prova

Il soggetto, in posizione di corpo proteso dietro, mani alla larghezza delle spalle, esegue quanti più piegamenti delle braccia possibili (ad esaurimento), toccando con lo sterno il punto di riferimento costituito da una pallina da tennis o una bottiglietta d'acqua od oggetto di pari dimensioni.

Ad ogni piegamento viene richiesto di:

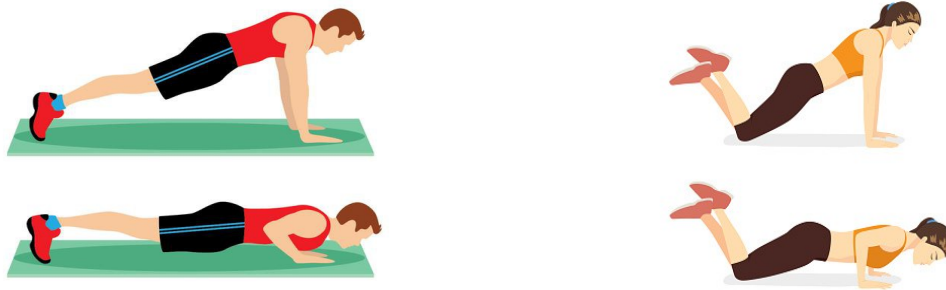
- Toccare il punto di riferimento.
- Ritornare a braccia completamente distese.

Non deve essere consentito di:

- Interrompere la continuità dei piegamenti con momenti di pausa.
- Spostare l'appoggio delle mani.

Le donne tendono ad avere meno forza nella parte superiore del corpo e possono pertanto utilizzare la posizione facilitata a "ginocchia piegate" rappresentata in figura.

L'azione dev'essere continua senza pause nella posizione superiore.



Capacità motoria dominante: forza resistente arti superiori

Tabella valutazione prestazione test piegamenti sulle braccia

PIEGAMENTI TRADIZIONALI

Età	Eccellente	Buono	Medio	Scarso	Insuff.
20 - 29	>54	45 - 54	35 - 44	20 - 34	<20
30 - 39	>44	35 - 44	25 - 34	15 - 24	<15
40 - 49	>39	30 - 39	20 - 29	12 - 19	<12
50 - 59	>34	25 - 34	15 - 24	8 - 14	<8
60+	>29	20 - 29	10 - 19	5 - 9	<5

PIEGAMENTI MODIFICATI

Età	Eccellente	Buono	Medio	Scarso	Insuff.
20 - 29	>48	34 - 48	17 - 33	6 - 16	<6
30 - 39	>39	25 - 39	12 - 24	4 - 11	<4
40 - 49	>34	20 - 34	8 - 19	3 - 7	<3
50 - 59	>29	15 - 29	6 - 14	2 - 5	<2
60+	>19	5 - 19	3 - 4	1 - 2	<1