

Sit up Test

Descrizione della prova

Seduto sul tappetino, a gambe piegate e piedi uniti, le braccia incrociate davanti al torace (ognuna delle mani fascia il deltoide della spalla opposta), mentre il partner (o un fermo) tiene saldamente bloccati i piedi a terra durante tutta l'esecuzione dell'esercizio, l'esaminato esegue senza interruzione delle flessioni addominali (ad esaurimento).

Indicazioni operative

Ad ogni flessione il soggetto deve toccare il suolo con le vertebre dorsali e successivamente raggiungere, nella flessione del busto, la verticalità del busto stesso.

Non devono essere consentiti i seguenti comportamenti:

- Sospendere per un certo tempo l'esecuzione dell'esercizio. In caso di pausa volontaria verrà registrato il numero delle flessioni valide in quel momento.
- Non toccare terra con le alte vertebre dorsali o non raggiungere la verticalità del busto.
- Aiutarsi con il movimento delle braccia o staccare i gomiti dal corpo.
- Staccare da terra i glutei in qualsiasi momento dell'esecuzione

Il capo può non essere appoggiato al suolo.

Capacità motoria dominante: forza resistente addominali



Tabella valutazione prestazioni sit up test

Sit Up Test (Uomini)

Età	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Eccellente	>49	>45	>41	>35	>31	>28
Ottimo	44-49	40-45	35-41	29-35	25-31	22-28
Buono	39-43	35-39	30-34	25-28	21-24	19-21
Medio	35-38	31-34	27-29	22-24	17-20	15-18
Sufficiente	31-34	29-30	23-26	18-21	13-16	11-14
Scarso	25-30	22-28	17-22	13-17	9-12	7-10
Insufficiente	<25	<22	<17	<13	<9	<7

Sit Up Test (Donne)

Età	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Eccellente	>43	>39	>33	>27	>24	>23
Ottimo	37-43	33-39	27-33	22-27	18-24	17-23
Buono	33-36	29-32	23-26	18-21	13-17	14-16
Medio	29-32	25-28	19-22	14-17	10-12	11-13
Sufficiente	25-28	21-24	15-18	10-13	7-9	5-10
Scarso	18-24	13-20	7-14	5-9	3-6	2-4
Insufficiente	<18	<	<7	<5	<3	<2