



Div. III

**BANDO PER L'AMMISSIONE AL CORSO DI LAUREA IN  
SCIENZE MOTORIE, SPORT E SALUTE (CLASSE L-22)  
ANNO ACCADEMICO 2017/2018**

**IL RETTORE**

**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;

**DECRETA**

È indetta, per l'anno accademico 2017/2018, 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 13 settembre 2017.

I candidati che non svolgono attività sportiva devono presentare copia del seguente certificato: "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).

**La copia del certificato medico deve essere consegnata obbligatoriamente il giorno della prova scritta, pena l'esclusione dalla selezione.**

I titoli di studio esteri sono validi se conseguiti dopo almeno 12 anni di scolarità. Nel caso in cui il sistema scolastico locale preveda 11 o 10 anni di scolarità, il titolo è valido se integrato rispettivamente con uno o due anni di Università e il superamento di tutti gli esami previsti per gli anni frequentati. Gli anni universitari possono essere sostituiti con un titolo di studio



post secondario conseguito in un Istituto superiore non universitario. Ulteriori indicazioni sui titoli stranieri validi per l'accesso all'Università sono contenute nelle apposite disposizioni ministeriali annuali, in particolare negli allegati 1 e 2, pubblicate sul sito del Ministero dell'Istruzione, Università, Ricerca alla pagina <http://www.studiare-in-italia.it/studentistranieri/>.

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.

I candidati con titolo di studio conseguito all'estero comunitari e non comunitari in possesso di permesso di soggiorno in Italia rilasciato ai sensi dell'art. 26 della legge 30 luglio 2002, n.189 accedono alla formazione universitaria a parità di condizioni con gli studenti italiani.

Sono equiparati ai cittadini comunitari i cittadini di Norvegia, Islanda, Liechtenstein, Svizzera, Repubblica di San Marino, i rifugiati e i titolari di protezione sussidiaria, il personale in servizio nelle Rappresentanze diplomatiche estere e negli Organismi internazionali aventi sede in Italia - accreditato presso lo Stato italiano o la Santa Sede - e relativi familiari a carico, limitatamente a coniugi e figli.

I candidati non comunitari residenti all'estero accedono con le modalità e le limitazioni previste dalle citate disposizioni ministeriali.

## **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 **17 luglio 2017** ed entro il **28 agosto 2017 ore 12.00**.

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

1. Effettuare la registrazione al portale di Ateneo accedendo 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. Autenticarsi con le proprie credenziali ai Servizi di ammissione online: <http://studenti.divisi.unimi.it/ammissioni/a/primoLivello/checkLogin.asp>;
3. Effettuare il pagamento del contributo di € 30,00 con una delle seguenti modalità:
  - con 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 esibita alla commissione giudicatrice il giorno della prova.

Tale ricevuta è l'unico documento per comprovare l'avvenuta iscrizione all'esame di ammissione.

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-in-italia.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](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 28 agosto 2017.

#### **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](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 28 agosto 2017.



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

Le prove per l'ammissione consistono in:

- a) una prova scritta a quiz a risposta multipla (relativi a Biologia, Chimica, Fisica, Matematica, Sport, Logica e Comprensione testo) 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.

La prova scritta si svolgerà il **1 settembre 2017** presso il Settore Didattico di Via Celoria, 20 Milano (ingresso da Via Golgi, 19).

I candidati dovranno presentarsi alle ore 9.00 muniti di una copia del certificato medico richiesto all'art. 1 e 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.

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. Per quanto non previsto nel presente bando, si applicano le disposizioni in materia di svolgimento dei concorsi pubblici.

Le prove pratiche si svolgeranno **dal 7 al 13 settembre 2017** presso il Centro Sportivo Saini, Via Corelli 136, Milano e/o altro impianto.

**Lo stesso giorno della prova scritta sarà comunicato il calendario individuale relativo alle date di convocazione per lo svolgimento delle prove pratiche e 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".

I risultati della prova scritta saranno pubblicati sul sito dell'Ateneo [http://www.unimi.it/corsi\\_istituti/corsiUrla.jsp](http://www.unimi.it/corsi_istituti/corsiUrla.jsp), prima dell'inizio delle prove pratiche, ovvero entro il 7 settembre 2017.

#### **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 - Immatricolazione e scorrimento della graduatoria**

### **8.1 Graduatoria e immatricolazione dei vincitori**

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

([http://www.unimi.it/hpsifa/nonProfiledPage\\_100.html](http://www.unimi.it/hpsifa/nonProfiledPage_100.html)) a partire dal giorno **19 settembre 2017**

La pubblicazione della graduatoria ha valore di comunicazione ufficiale agli interessati.

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.

I vincitori del concorso, collocati nei primi 240 posti, dovranno immatricolarsi online entro il **26 settembre 2017 ore 12.00** 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 vacanti dopo la scadenza del termine per l'immatricolazione di cui al punto 8.1, sono messi a disposizione per lo scorrimento e saranno resi noti sul sito web all'indirizzo: [www.unimi.it](http://www.unimi.it) - Servizi online SIFA - Graduatorie ammissione corsi di laurea ([http://www.unimi.it/hpsifa/nonProfiledPage\\_100.html](http://www.unimi.it/hpsifa/nonProfiledPage_100.html)) a partire dal giorno **29 settembre 2017**.

I candidati, che, in base al numero dei posti disponibili, risultino ammessi, dovranno immatricolarsi online entro il **6 ottobre 2017 ore 12.00**, 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 vacanti dopo la scadenza del termine per l'immatricolazione di cui al punto 8.2, sono messi a disposizione per un ulteriore scorrimento della graduatoria e saranno resi noti sul sito web all'indirizzo: [www.unimi.it](http://www.unimi.it) - Servizi online SIFA - Graduatorie ammissione corsi di laurea ([http://www.unimi.it/hpsifa/nonProfiledPage\\_100.html](http://www.unimi.it/hpsifa/nonProfiledPage_100.html)) a partire dal giorno **9 ottobre 2017**.

I candidati che, in base al numero dei posti disponibili, risultino ammessi, dovranno immatricolarsi online entro il **16 ottobre 2017 ore 12.00**, 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 16 ottobre 2017 tramite avviso sul sito web all'indirizzo: [www.unimi.it](http://www.unimi.it) - Servizi online SIFA - Graduatorie ammissione corsi di laurea ([http://www.unimi.it/hpsifa/nonProfiledPage\\_100.html](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** che si sono immatricolati online con le procedure sopra indicate, dovranno in aggiunta consegnare 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.

I **candidati non comunitari residenti all'estero** possono immatricolarsi solo se superano la prova di conoscenza della lingua italiana organizzata dall'Ateneo. Per i dettagli sulla prova e i casi di esonero si rimanda alla pagina [http://www.unimi.it/studenti/foreign\\_students/23986.htm#c36777](http://www.unimi.it/studenti/foreign_students/23986.htm#c36777).

### Art. 9 - Responsabile del procedimento e contatti

Ai sensi della legge 7 agosto 1990, n. 241, il responsabile del procedimento di cui al presente bando è il Sig. Giuseppe Boffi (Capo Ufficio segreteria di Medicina e Chirurgia, Scienze Motorie, Sport e Salute e Scuole di Specializzazione).

Per eventuali ulteriori informazioni sui contenuti del Bando utilizzare il servizio Infostudenti ([www.unimi.infostudente.it](http://www.unimi.infostudente.it)) selezionando la categoria: Test, bandi e graduatorie.

Rep.Reg. 2489/2017

del 30/06/2017

IL RETTORE  
f.to Gianluca Vago



**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. 2017-2018**

**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**                                    Punti: 5 (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

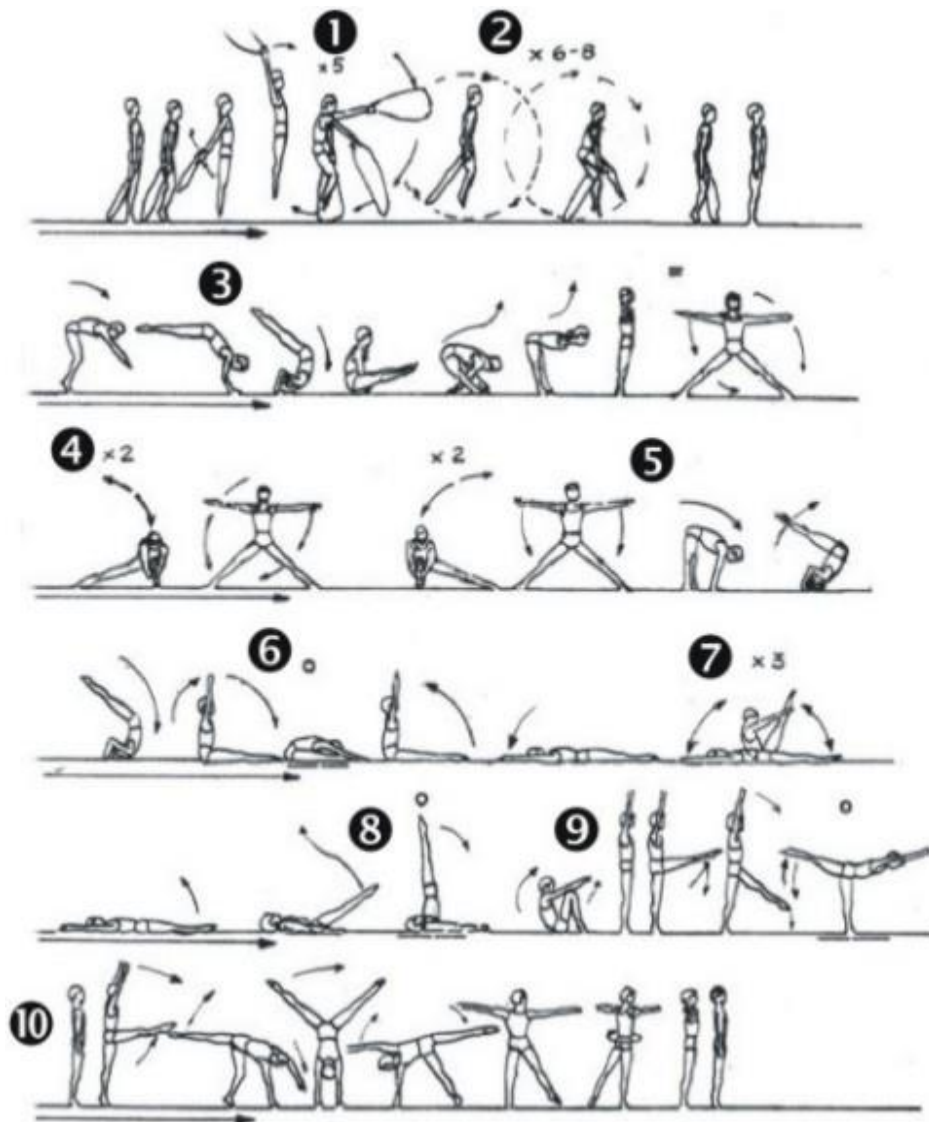
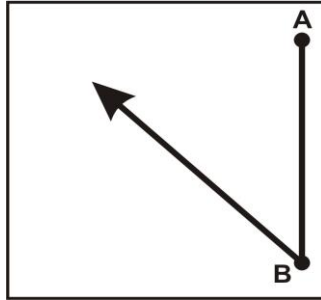
1 - Aspetti tecnici esecutivi (correttezza e precisione dei 10 elementi della progressione): da 0 a 10 punti:

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:

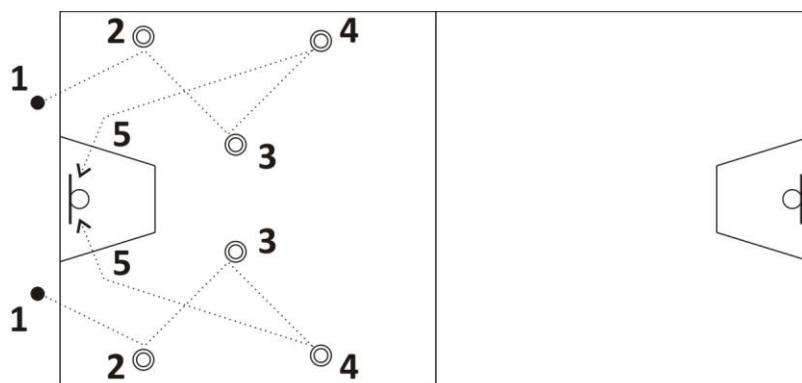
1. Partenza coordinata in palleggio (mano destra / piede sinistro)
2. Cambio di direzione frontale e cambio di mano
3. Cambio di direzione dorsale e cambio di mano
4. Cambio di senso e cambio di mano
5. Terzo tempo (a destra di destro, a sinistra di sinistro)

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



**SCHEMA**  
**Percorso Tecnico**

A)



**Legenda:**

- ⊙ : Cono
- : Partenza con il pallone in mano
- ..... : Percorso con la palla

B)

**PALLAVOLO**

**Punti: 5 (max.)**

Esecuzione secondo schema: "percorso tecnico".

**COMPITI MOTORI**  
**Percorso Tecnico**



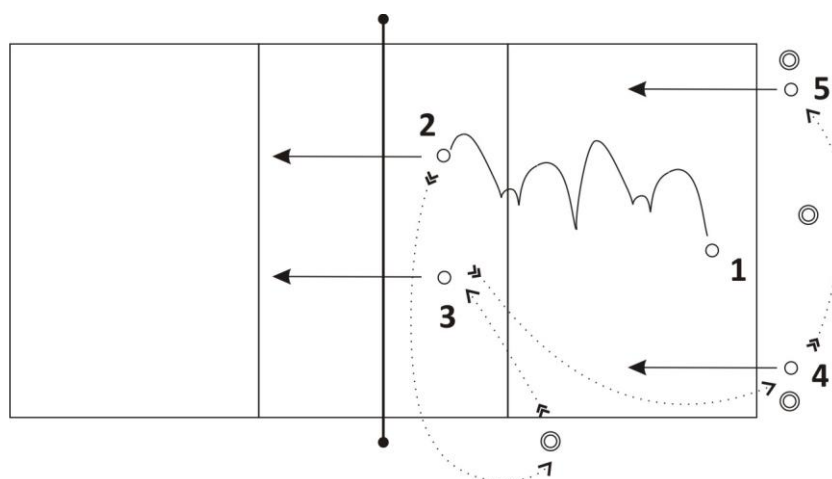
Compiti motori contenuti nel percorso tecnico:

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

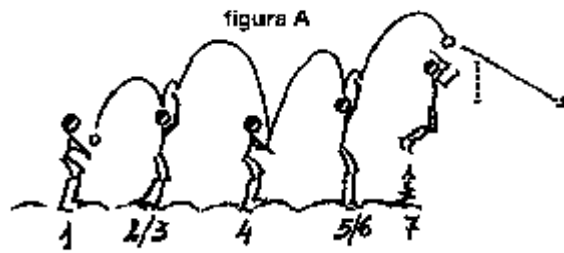
### Percorso Tecnico



#### 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
- Movimento corretto e continuo delle gambe
- Virata elementare o agonistica (eseguita in continuità e seguita da fase subacquea)
- Fluidità di nuotata