Università degli Studi di Messina

Facoltà di Medicina e Chirurgia – C.d.L. Scienze Motorie e Sportive

Prove di ammissione a.a. 2009/10

1) Forza veloce:

- Capacità di accelerazione: 30 metri con partenza in piedi

  Obiettivo: *espressione di forza veloce degli arti inferiori*

  Descrizione delle procedure: *il candidato parte in piedi, con le gambe divaricate sul piano sagittale, il piede anteriore dietro la linea di partenza, e corre più velocemente possibile fino alla linea dei 30 metri. Il cronometro si attiva nel momento in cui il candidato stacca il piede da terra e si ferma dopo che il candidato ha superato il traguardo.*

  - **NOTA BENE: LA RINUNCIA ALL'ESECUZIONE DELLA PROVA COMPORTA L'ATTRIBUZIONE DI PUNTI 0**

2) Capacità coordinative:

- Percorso motorio cronometrato

  Obiettivo: *valutazione del complesso delle capacità coordinative*
  Materiale: *dieci coni segnaletici h cm, 50, due palloni, due materassi tipo Sarneige, un cerchio, un ostacolo h cm. 50.*

  Descrizione delle procedure: *il candidato parte da fermo, da dietro la linea di partenza, e procede a slalom tra 5 coni posti a m. 3 di distanza l'uno dall'altro guidando la palla con i piedi.*
  Fa passare la palla sotto un over alto cm.50, posto a m. 4 dall'ultimo cono, che supera con un salto. La palla deve toccare un materasso posto a m. 4 dall'ostacolo.
  Il candidato prende la palla con le mani ed effettua un cambio con un pallone posto dentro ad un cerchio a m.4.
  Lancia in alto il pallone ed effettua una capovolta (o un rotolamento completo) su un materassino.

Riprende la palla (al volo o dopo uno o più rimbalzi).
Palleggia con una mano a slalom tra cinque coni posti a m. 3 l'uno dall'altro.
Taglia il traguardo (con la palla rimbalzante o in mano).

Indicazioni per i rilevatori: *il cronometraggio inizia nel momento in cui la palla, posta sulla linea di partenza, viene messa in movimento e si interrompe nel momento in cui il soggetto supera la linea di arrivo. Qualora il soggetto salti un cono, non tocchi il materasso, il pallone cambiato esca dal cerchio, la capovolta o il rotolamento non siano completi, lo stesso viene invitato a riprendere dal punto in cui ha sbagliato.*
Il candidato è tenuto, qualora perda il controllo del pallone, a recuperarlo senza aiuti esterni.
Non sono previste penalità in quanto la cattiva esecuzione comporta di per sé un ritardo nei tempi di esecuzione della prova.

NOTA BENE:

- **PRIMA DELL'ESECUZIONE DI OGNUNA DELLE PROVE TECNICHE SARA' EFFETTUATO UN TEST DIMOSTRATIVO**
- **LA RINUNCIA ALL'ESECUZIONE (ANCHE PARZIALE) DELLA PROVA COMPORTA L'ATTRIBUZIONE DI PUNTI 0**

Obbligo di scarpe da ginnastica

3) Nuoto:

25 metri stile libero:

Descrizione delle procedure:

- Il candidato prende posizione in piedi nel punto di partenza della corsia assegnata

- Al segnale di partenza esegue un tuffo da bordo piscina* in avanti con entrata in acqua di testa
- Il candidato può rinunciare al tuffo e partire direttamente dalla vasca toccando con la mano la parete di partenza
- Nuota a stile libero per la distanza segnata di 25 m ove viene rilevato il tempo dai cronometristi
- Lascia la propria corsia dopo l'arrivo dell'ultimo nuotatore della serie

Note:
In piscina si accede in costume e ciabatte dopo aver fatto la doccia.
E' d'obbligo l'uso della cuffia.
E' consentito l'uso di occhiali da nuoto.
Il candidato deve essere in possesso di documento di identità valido.
*E' vietato il tuffo dai blocchi per ragioni di sicurezza.

Penalità
Penalità per partenza anticipata **+5 sec**

NOTA BENE:
AL CANDIDATO CHE RINUNCIA ALLA PROVA O NON LA CONCLUDE SI ATTRIBUISCONO PUNTI 0

Descrizione delle procedure per il percorso:

- Il candidato parte da fermo, da dietro la linea di partenza, e procede a slalom tra 5 coni posti a m. 3 di distanza l'uno dall'altro guidando la palla con i piedi**(1)**;

- Fa passare la palla sotto un over alto cm.50 **(2)**, posto a m. 4 dall'ultimo cono, che supera con un salto **(3)**. La palla deve toccare un materasso posto a m. 4 dall'ostacolo **(4);**

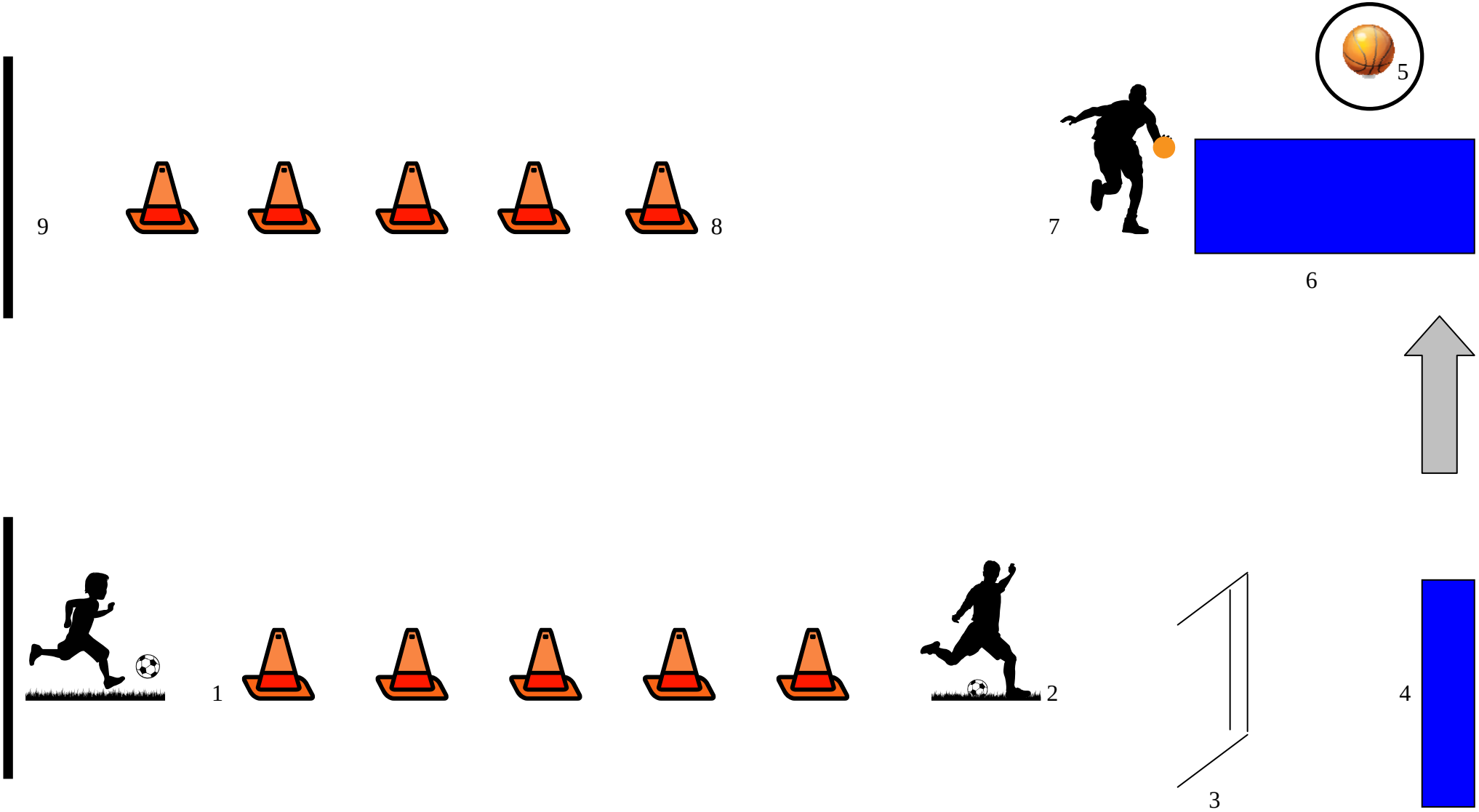
- Il candidato prende la palla con le mani ed effettua un cambio con un pallone posto dentro ad un cerchio a m.4 **(5)**;

- Lancia in alto il pallone ed effettua una capovolta (o un rotolamento completo) su un materassino **(6)**;

- Riprende la palla (al volo o dopo uno o più rimbalzi) **(7)**;

- Palleggia con una mano a slalom tra cinque coni posti a m. 3 l'uno dall'altro **(8)**;

- Taglia il traguardo (con la palla rimbalzante o in mano) **(9)**.

Università degli Studi di Messina

Facoltà di Medicina e Chirurgia – C.d.L. Scienze Motorie e Sportive