

## SCHEDA DI RILEVAZIONE TEST MOTORI

DATA DI RIVELAZIONE.....

NOME E COGNOME.....

TEST(capacità valutata)	1-Chair sit to stand test (CSST) Alzarsi e sedersi dalla sedia(resistenza arti inferiori)	2-Arm Curl test Flessioni dell'avambraccio sul braccio (forza arti superiori)	3-6minuti walking test(capacità aerobica)	4-Sit and reach test(misurazione della flessibilità del tratto lombare e della muscolatura ischiocrurale) Nota: distanza tra il tubo della panca ed il muro 66cm	5-Back and scratch (flessibilità arti superiori)	6-Test Tinetti (Equilibrio)
DESCRIZIONE	Il soggetto seduto con le braccia incrociate e le mani a contatto sulle spalle opposte, si solleva in piedi per il maggior numero possibile di volte in 30 sec.	Il soggetto, seduto con il braccio disteso lungo il fianco impugna il peso in una mano ed esegue il maggior numero possibile di flessioni dell'avambraccio sul braccio in 30 secondi	Percorso 20*5m Effettuare il percorso per 6minuti e al termine verificare la distanza percorsa.	Il soggetto deve sedersi sul pavimento e, mantenendo gli arti inferiori completamente estesi, appoggiare la pianta dei piedi sull'apposito box. Sempre mantenendo le gambe perfettamente estese deve piegare in avanti il busto appoggiare le mani sul piano del box e cercare di raggiungere la massima distanza possibile sulla scala centimetrata. La posizione deve essere mantenuta per 2 secondi.	Dalla posizione eretta, dopo aver portato un braccio in alto e l'altro lungo i fianchi, flettere gli avambracci dietro la schiena cercando di avvicinare le mani il più possibile tra loro. Si misura la distanza tra le falangi distali del terzo dito delle 2 mani.	Rimanere in piedi su un solo arto per 1 minuto.
RISULTATO	Numero di ripetizioni:	Numero di flessioni:	Numero di giri:  Distanza percorsa:	Flessibilità in cm:	cm braccio dx:  cm braccio sx:	dx:  sx:

VALORI DI RIFERIMENTO:

1-Chair sit to stand test (CSST)

Alzarsi e sedersi dalla sedia(resistenza arti inferiori)



Età	NUMERO DI RIPETIZIONI (donne)	NUMERO DI RIPETIZIONI (uomini)

2-Arm Curl test: Flessioni dell'avambraccio sul braccio (forza arti superiori)



Tabella 2: valori di riferimento dell'ACT per la popolazione maschile e femminile concernenti le diverse fasce d'età.

Età	NUMERO DI RIPETIZIONI (donne)	RisULTATO	NUMERO DI RIPETIZIONI (uomini)	RisULTATO
60-64	Da 1 a 12	Sotto la media Nella media Oltre la media	Da 1 a 15	Sotto la media Nella media Sopra la media
	Da 13 a 19		Da 16 a 22	
65-69	Da 1 ad 11	Sotto la media Nella media Sopra la media	Da 1 a 14	Sotto la media Nella media Sopra la media
	Da 12 a 18		Da 15 a 21	
70-74	Da 1 ad 11	Sotto la media Nella media Sopra la media	Da 1 a 13	Sotto la media Nella media Sopra la media
	Da 12 a 17		Da 14 a 21	
75-79	Da 1 a 10	Sotto la media Nella media Oltre la media	Da 1 a 12	Sotto la media Nella media Sopra la media
	Da 11 a 17		Da 13 a 19	
80-84	Da 1 a 9	Sotto la media Nella media Oltre la media	Da 1 a 12	Sotto la media Nella media Oltre la media
	Da 10 a 16		Da 13 a 19	

3-6minuti walking test(capacità aerobica): SOGGETTIVO:



4-Sit and reach test(misurazione della flessibilità del tratto lom- bare e della muscolatura ischio-crurale)



	Uomini	Donne
Eccellente	da +17cm a +27 cm	da +21cm a +30 cm
Buono	da +6 cm a +16 cm	da +11 cm a +20 cm
Mediocre	da 0 cm a +5 cm	da +1 cm a +10 cm
Sufficiente	da -8 cm a -1 cm	da -7cm a 0 cm
Scarso	da -19 cm a -9 cm	da -14 cm a -8 cm
Molto scarso	> - 20 cm	> - 15 cm

5-Back and scratch (flessibilità arti superiori)

	Uomini	Donne
Eccellente		
Buono		
Mediocre		
Sufficiente		

Scarso	da -19 cm a -9 cm	da -14 cm a -8 cm
Molto scarso	> - 20 cm	> - 15 cm