Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale della difesa,
della protezione della popolazione e dello sport DDPS
Esercito svizzero
SMCOEs

Test sportivi del corso di preselezione DEE 10

Durante il corso di preselezione della durata di due giorni avrà luogo, tra le altre cose, un esame sportivo. Qui di seguito trovate lo svolgimento dei test sportivi, i limiti da raggiungere per il superamento del test così come le prescrizioni per l'esecuzione di ogni singola disciplina. Questi dati le serviranno per impostare un piano d'allenamento adattato.

Esigenze minime per i test sportivi

- Flessioni delle braccia senza interruzioni: 50
- Addominali senza interruzioni: 60
- Trazioni (presa con il dorso della mano verso di se) senza interruzioni: 10
- 5km corsa cross-country in tenuta da sport – tempo massimo 24 minuti
- 8km marcia commando in tenuta mimetica/stivali cbt con pacchettaggio di 15kg - tempo massimo 58 minuti
- 25km marcia commando in tenuta mimetica/stivali cbt con pacchettaggio di 25kg (tempo indicativo: 3,5 h)
- 300 m nuoto - tempo massimo 10 minuti

Svolgimento

Giorno 1	**Giorno 2**
• Trazioni *(pausa 2 minuti)* • Addominali *(pausa 2 minuti)* • Flessioni sulle braccia *(pausa ca. 30 minuti)* • 5km corsa cross-country in tenuta sport *(pausa ca. 4h)* • 8km marcia commando in tenuta mimetica/ stivali cbt con pacchettaggio (15kg)	• Nuoto (mattino presto) *(pausa ca. 1.5h)* • 25km marcia commando in tenuta mimetica/stivali cbt con pacchettaggio (25kg)

Direttive per l'esecuzione

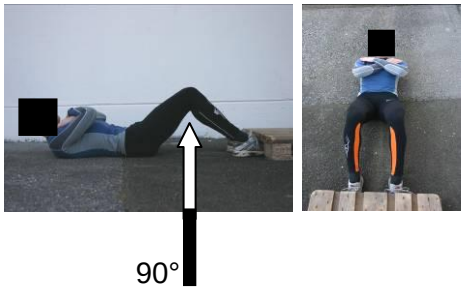
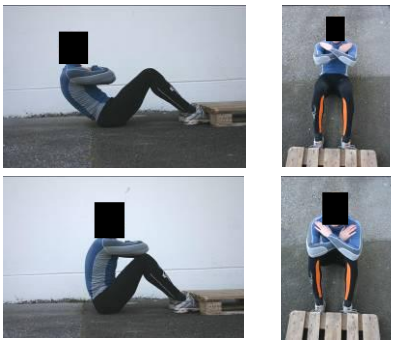
Nuoto

Luogo	• Vasca (25/50m)
Equipaggiamento	• Costume da bagno (occhialini da nuoto permessi)
Valutazione	• 300m (tecnica di nuoto a scelta)
Limite di tempo	• 10 minuti

Trazioni alla sbarra

Posizione di partenza	• Presa larghezza delle spalle di modo che il dorso della mano sia rivolto verso di sé ed il palmo sia rivolto lontano da sé; • appeso, le braccia tese.	
Esecuzione	• Sollevarsi finché il mento raggiunge l'altezza della sbarra; • in seguito scendere lentamente fino a ritornare nella posizione di partenza.	
Valutazione	1 punto per ogni sollevamento del mento all'altezza della sbarra.	
Limite di tempo	2 minuti senza interruzioni	

Addominali

Posizione di partenza	• Disteso sulla schiena, le scapole a contatto con il suolo, la testa sollevata (nessun contatto con il suolo); • le gambe formano un angolo di 90°; • i piedi sono fissati al suolo; • le braccia incrociate sul petto in maniera che le mani siano posate sulle spalle.	
Esecuzione	• Portarsi in posizione seduta finché i gomiti tocchino sulle ginocchia; • In seguito ritornare lentamente alla posizione di partenza.	
Valutazione	1 punto per il contatto dei gomiti sulle ginocchia.	
Limite di tempo	2 minuti senza interruzioni	

Flessioni

Posizione delle mani	• Steso sulla pancia, le mani posizionate nelle immediate vicinanze e all'altezza delle spalle (punto di misurazione: a metà del palmo della mano, articolazione della spalla).	
Posizione di partenza	• Le braccia sono tese; • le gambe ed il busto rimangono tesi e formano una linea retta; • lo sguardo è rivolto in ogni istante in avanti in orizzontale.	
Esecuzione	• Dalla posizione di partenza le braccia sono da flettere in maniera che il busto venga a trovarsi ad una distanza di 6cm dal suolo (segnale di misurazione); • le gambe ed il busto formano in ogni momento una linea retta; • lo sguardo è rivolto in avanti orizzontalmente in ogni momento; • ritorno alla posizione di partenza.	
Valutazione	1 punto per ogni contatto col segnale di misurazione (con una corretta esecuzione).	
Limite di tempo	2 minuti senza interruzioni	

5km corsa cross-country in tenuta sport

Terreno	• Strada sterrata/strada asfaltata, percorso piano.	
Equipaggiamento	• Abbigliamento sportivo (adattato alla stagione).	
Valutazione	Tempo impiegato.	
Limite di tempo	24 minuti.	

8/25km marcia commando in tuta mimetica/stivali cbt con pacchettaggio 15/25kg

Terreno	• 8km: strada sterrata/strada asfaltata, percorso piano • 25km: terreno accidentato (chilometri sforzo)	
Equipaggiamento	❶ Pacchettaggio di base con fiaschetta (piena), guanti, maschera di protezione, senza tasca doppia, senza pistola; ❷ sacco da combattimento 90 riempito in una maniera tale che il peso totale (pacchettaggio di base compreso) raggiunga almeno i carichi menzionati di 15 e 25kg (peso a vuoto del sacco da combattimento 90 = 1.320kg). ❸ il vettovagliamento e l'acqua si devono aggiungere ai 15 e ai 25kg prescritti.	
Valutazione	Tempo impiegato.	
Limite di tempo	8km: 58 minuti. 25km: tempo indicativo 3.5h.	