



DirSegrStud/VC/KC

**BANDO PER L'AMMISSIONE AL CORSO DI LAUREA AD ACCESSO PROGRAMMATO IN
SCIENZE MOTORIE, SPORT E SALUTE (Classe L-22 R)
ANNO ACCADEMICO 2026/2027**

Emanato con determina dirigenziale Rep.Reg. 0009120/26 del 9/03/2026

Art. 1 - Riepilogo passaggi e scadenze	3
Art. 2 - Requisiti di ammissione al corso.....	3
Art. 3 - Numero dei posti disponibili.....	4
Art. 4 - Iscrizione al TOLC-F e presentazione della domanda di ammissione.....	4
a) Iscrivere al test TOLC-F sul portale CISIA.....	4
b.1) Presentare domanda di ammissione sul portale Unimi - riservato ai candidati con titolo di studio conseguito in Italia.....	4
b.2) Presentare domanda di ammissione sulla piattaforma dedicata agli studenti internazionali - riservato ai candidati con titolo di studio conseguito all'estero	5
Art. 5 - Contenuti delle prove e criteri per la formazione della graduatoria.....	5
5.1) Contenuti del TOLC-F.....	5
5.2) Prove pratiche di valutazione tecnico-sportiva.....	6
5.3) Formulazione graduatoria definitiva	7
Art. 6 - Esonero dal test: trasferimenti e seconde lauree.....	7
Art. 7 - Pubblicazione della graduatoria, immatricolazione e scorrimenti	7
7.1 Pubblicazione della graduatoria parziale	7
7.2 Scorrimenti di graduatoria	9
Art. 8 - Obblighi formativi aggiuntivi (OFA)	9
Art. 9 - Richiesta tempi aggiuntivi e/o specifici ausili o strumenti compensativi per candidati con invalidità, disabilità o con diagnosi di DSA	9
Art. 10 - Candidati con titolo di studio conseguito all'estero	10
10.1 Candidati non comunitari richiedenti visto e candidati iscritti al programma Marco Polo	11
Art. 11 - Tasse universitarie e diritto allo studio	11
Art. 12 - Responsabile del procedimento e contatti	12



ALLEGATO - PROVE PRATICHE DI VALUTAZIONE TECNICO SPORTIVA.....	13
ATLETICA LEGGERA.....	13
Corsa 1200 m	13
Lancio palla zavorrata.....	14
CORPO LIBERO	15
CIRCUITO GIOCHI SPORTIVI.....	17
Pallavolo.....	17
Pallacanestro	19
Calcio	21



È indetta, per l'anno accademico 2026/27, la selezione per l'ammissione al corso di laurea in Scienze motorie, sport e salute (Classe L-22 R).

La selezione si svolge su un'unica sessione.

Per partecipare è obbligatorio presentare domanda di ammissione e osservare tutte le procedure e i termini definiti per quella sessione.

Art. 1 - Riepilogo passaggi e scadenze

Passaggi	Scadenze
Presentazione domanda di ammissione	dal 12 marzo al 28 agosto 2026, ore 23:59
Validità test TOLC-F	sostenuto dal 1° gennaio 2025 al 28 agosto 2026 (compreso)
Pubblicazione graduatoria parziale sul portale Unimi	3 settembre 2026, dopo le ore 14.00
Prove Pratiche	7 - 11 settembre 2026
Pubblicazione graduatoria definitiva	22 settembre 2026, ore 14.00
Immatricolazioni	Dal 22 settembre 2026 al 6 ottobre ore 14:00
Primo scorrimento: pubblicazione posti	7 ottobre, ore 14:00
Primo scorrimento: immatricolazione	Dal 7 ottobre al 13 ottobre 2026
Secondo scorrimento: pubblicazione posti	14 ottobre, ore 14:00
Secondo scorrimento: immatricolazione	Dal 14 ottobre al 20 ottobre 2026 ore 14:00
Ulteriori scorrimenti	Dal 21 ottobre 2026

Art. 2 - Requisiti di ammissione al corso

Per essere ammessi alla selezione è necessario sostenere il [test TOLC-F erogato da CISIA](#), presentare domanda di ammissione, sostenere le prove pratiche secondo i criteri definiti ed essere in possesso dei seguenti requisiti:

- essere iscritti all'ultimo anno della scuola secondaria di secondo grado con prospettiva di sostenere l'esame per il conseguimento del titolo finale in Italia e all'estero nell'anno scolastico 2025/2026 o essere in possesso di diploma secondario di secondo grado o titolo equivalente conseguito all'estero;
- essere in possesso del certificato medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica oppure del "Certificato di idoneità alla pratica sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare" (art. 5.2).



Art. 3 - Numero dei posti disponibili

Il numero di posti disponibili è determinato come segue:

Posti totali: 390 più 10 posti riservati ai candidati non comunitari richiedenti visto e **2 posti** riservato ai partecipanti al programma Marco Polo.

Art. 4 - Iscrizione al TOLC-F e presentazione della domanda di ammissione

Per partecipare alla selezione ed essere ammessi in graduatoria, i candidati dovranno, entro le scadenze previste per ciascuna sessione e indicate all'art.1:

- a) iscriversi al TOLC-F sul portale CISIA;
- b) presentare domanda di ammissione.

a) Iscrivere al test TOLC-F sul portale CISIA

Per sostenere il TOLC-F è necessario seguire questi passaggi:

- registrarsi sul portale CISIA:
https://testcisia.it/studenti_tolc/user_test_tolc.php;
- iscriversi al TOLC sul portale CISIA, selezionando una delle sedi e una delle date disponibili entro le scadenze previste, come indicate all'art. 1.
Il calendario delle date disponibili è pubblicato all'indirizzo:
<https://testcisia.it/calendario.php>;
- versare l'importo di 35,00 euro secondo le modalità previste da CISIA.

Sono accettati i test da remoto (modalità TOLC@CASA) e in presenza (modalità TOLC all'università) svolti presso tutte le sedi TOLC disponibili. Il **TOLC-F** potrà essere sostenuto **più volte**, ma non più di una volta nello stesso mese solare; ai fini dell'ammissione sarà considerato valido il test **con il punteggio migliore** effettuato a partire **dal 1° gennaio 2025** ed entro le scadenze stabilite per la relativa sessione indicate all'art. 1.

b.1) Presentare domanda di ammissione sul portale Unimi - riservato ai candidati con titolo di studio conseguito in Italia

Per avere diritto all'inserimento in graduatoria è indispensabile fare **domanda di ammissione online** sul portale d'Ateneo entro le scadenze stabilite per ogni sessione (indicate all'art.1), seguendo questi passaggi:

1. registrarsi al portale di Ateneo per ottenere le credenziali UNIMI:
https://registrazione.unimi.it/reg_utenti_esterni/registrazione/form.html
(operazione non richiesta a chi sia già registrato al portale o sia già in possesso delle credenziali UNIMI o SPID);
2. accedere ai Servizi di ammissione online, autenticandosi con le credenziali UNIMI o SPID: <http://studente.unimi.it/ammissioni/a/primoLivello/checkLogin.asp> ;



3. scegliere il corso di laurea;
4. effettuare il caricamento (upload) dei documenti richiesti.

b.2) Presentare domanda di ammissione sulla piattaforma dedicata agli studenti internazionali - riservato ai candidati con titolo di studio conseguito all'estero

Per avere diritto all'inserimento in graduatoria è indispensabile fare **domanda di ammissione online** sulla [piattaforma dedicata agli studenti internazionali](#) entro le scadenze stabilite per ogni sessione (indicate all'art.1), seguendo questi passaggi:

1. accedere a <https://apply.unimi.it/>;
2. scegliere il corso di laurea;
3. effettuare il caricamento (upload) dei documenti indicati all'art.10 dal punto 1 al punto 5.

Al termine della procedura di presentazione della domanda di ammissione - b.1) per i candidati con titolo di studio conseguito in Italia, b.2) per i candidati con titolo di studio conseguito all'estero - viene emessa una ricevuta che attesta il buon esito dell'inserimento della domanda di ammissione. Una volta presentata, la domanda di ammissione non è modificabile, né può essere integrata con ulteriore documentazione.

La comunicazione di dati non veritieri e la mancanza dei requisiti comporteranno l'esclusione dalla graduatoria finale.

Art. 5 - Contenuti delle prove e criteri per la formazione della graduatoria

5.1) Contenuti del TOLC-F

Il TOLC-F è un test di orientamento e valutazione, finalizzato ad accertare la preparazione agli studi per l'accesso ai corsi di laurea, composto da 50 quesiti a risposta multipla, suddivisi in più sezioni:

- Biologia - 15 quesiti - tempo a disposizione: 20 minuti;
- Chimica - 15 quesiti - tempo a disposizione: 20 minuti;
- Fisica - 7 quesiti - tempo a disposizione: 12 minuti;
- Matematica - 7 quesiti - tempo a disposizione: 12 minuti;
- Logica - 6 quesiti - tempo a disposizione: 8 minuti.

Il test prevede inoltre una sezione di inglese (30 quesiti - tempo a disposizione: 15 minuti), che non concorre alla formazione del punteggio finale.

La prova sarà valutata assegnando:

- punti 1 per ogni risposta esatta;
- punti -0,25 per ogni risposta errata;
- punti 0 per ogni risposta non data.



In caso di parità prevarrà il candidato con punteggio più alto nella sezione *Biologia* e a seguire nella sezione di *Chimica*. In caso di ulteriore parità sarà data precedenza al candidato più giovane.

La graduatoria parziale di merito sarà calcolata in base al risultato ottenuto nel test TOLC-F. I primi 700 collocati in graduatoria sono ammessi al sostenimento delle prove pratiche.

5.2) Prove pratiche di valutazione tecnico-sportiva

Le prove pratiche si svolgeranno dal 7 al 11 settembre 2026 presso il Centro Sportivo Comunale, Via Michelangelo Buonarroti 44, Cernusco sul Naviglio (Mi).

Documenti da presentare

Per essere ammessi al sostenimento delle prove pratiche, il candidato dovrà presentare all'atto dell'identificazione i seguenti documenti:

- documento d'identità valido e inserito in fase di presentazione della domanda di ammissione sul sito di Ateneo
- copia cartacea del Certificato medico per la pratica agonistica in corso di validità oppure **“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).

Il certificato medico deve essere rilasciato da un Centro di Medicina Sportiva o da un Medico Specialista in Medicina dello Sport e deve riportare la firma, il timbro e i dati identificativi del medico.

In caso di mancata presentazione dei documenti sopra indicati non sarà possibile accedere alle prove.

Calendario convocazione

- lunedì 7 settembre h 8.00: posizioni dal n.1 al n.70
 h 10.00: posizioni dal n. 71 al n.140
- martedì 8 settembre h 8.00: posizioni dal n.141 al n. 210
 h 10.00: posizioni dal n. 211 al n.280
- mercoledì 9 settembre h 8.00: posizioni dal n.281 al n.350
 h 10.00: posizioni dal n.351 al n.420
- giovedì 10 settembre h 8.00: posizioni dal n.421 al n.490
 h 10.00: posizioni dal n. 491 al n.560
- venerdì 11 settembre h 8.00: posizioni dal n.561 al n.630
 h 10.00: posizioni dal n.631 al n.700



Contenuti

Le prove pratiche di valutazione tecnico-sportiva prevedranno tre discipline. I punteggi ottenuti dai candidati daranno diritto ad un massimo di 100 punti:

- Atletica leggera (Max 30 punti);
- Corpo libero (Max 40 punti);
- Circuito giochi sportivi (Max 30 punti).

Le modalità di esecuzione delle stesse sono dettagliate nell'allegato al presente bando: "Prove pratiche di valutazione tecnico-sportiva".

È fatto divieto ai candidati di partecipare alle prove pratiche avvalendosi di qualsiasi artificio, mezzo, sostanza o dispositivo - di natura tecnologica, farmacologica, meccanica o fisiologica - che possa alterare artificialmente la prestazione fisica rispetto alle capacità naturali del soggetto. La violazione comporta l'immediata esclusione dalla prova e la segnalazione agli organi competenti.

5.3) Formulazione graduatoria definitiva

La graduatoria definitiva sarà calcolata sulla somma del punteggio ottenuto nel test TOLC-F pesato al 60% e del punteggio ottenuto nelle prove pratiche pesato al 40%.

Art. 6 - Esonero dal test: trasferimenti e seconde lauree

Non sono previsti casi di esonero dal test, anche gli studenti provenienti da altri corsi, da altri Atenei o già laureati devono sostenere il test di ammissione e collocarsi utilmente in graduatoria.

Lo studente intenzionato a richiedere il riconoscimento della carriera pregressa dovrà presentare istanza seguendo le procedure e scadenze indicate all'indirizzo <https://www.unimi.it/it/studiare/frequentare-un-corso-di-laurea/isciversi/trasferirsi-alla-statale> paragrafo "Convalida della carriera pregressa: casi particolari".

Di norma è prevista l'ammissione al 1° anno di corso.

Qualora, a seguito della valutazione, venga convalidato un piano studi per almeno 40 CFU degli insegnamenti previsti al 1° anno, potrà essere prevista l'ammissione al 2° anno.

Non è prevista l'ammissione al 3° anno.

Art. 7 - Pubblicazione della graduatoria, immatricolazione e scorrimenti

7.1 Pubblicazione della graduatoria parziale

La graduatoria sarà pubblicata sul sito di Ateneo, alla pagina:

<http://studente.unimi.it/ammissioni/g/graduatoriaprogrammati/checkLogin.asp>

(Servizi online ex SIFA - Ammissioni e graduatorie ai corsi di laurea - Graduatorie), dopo le ore 14.00 del giorno indicato (art. 1).



La pubblicazione ha valore di notifica a tutti gli effetti. Nessuna comunicazione personale viene inviata ai candidati, che sono tenuti a prendere visione delle scadenze per l'immatricolazione e gli eventuali scorrimenti (art.1) e di tutti gli avvisi pubblicati nella pagina della graduatoria del corso di laurea scelto.

I candidati non comunitari richiedenti visto e i candidati iscritti al programma Marco Polo, destinatari della quota di posti riservati indicati all'art. 3, saranno collocati in una graduatoria separata sulla base del punteggio conseguito nel test. Tali candidati possono immatricolarsi solo se rientrano nel numero di posti riservati e soddisfano i requisiti di competenza linguistica in italiano previsti per queste categorie di studenti.

I candidati ammessi dovranno immatricolarsi entro le scadenze indicate all'art. 1, utilizzando il servizio di Immatricolazione online alla pagina <https://studente.unimi.it/immatricolazioni/primoLivello/checkLogin.asp>.

La mancata immatricolazione nei termini e con le modalità previste comporterà l'automatica rinuncia al posto.

I candidati posizionati utilmente in graduatoria potranno immatricolarsi o trasferirsi **entro le scadenze** indicate all'art.1, accedendo al servizio immatricolazioni sul portale di Ateneo, alla pagina:

<https://studente.unimi.it/immatricolazioni/primoLivello/checkLogin.asp>

e selezionando la tipologia di immatricolazione corrispondente alla propria situazione (Immatricolazione / Immatricolazione di studente già laureato / Immatricolazione con trasferimento da altro Ateneo).

I candidati già iscritti a un corso UNIMI dovranno rinnovare l'iscrizione al proprio corso e poi inserire **domanda di trasferimento interno** attraverso la procedura presente alla pagina: <http://studente.unimi.it/trasfInterno/checkLogin.jsp?0=>.

I candidati già immatricolati o iscritti ad altro corso di laurea che intendano avvalersi della possibilità di contemporanea iscrizione dovranno seguire le indicazioni presenti alla pagina dedicata <https://www.unimi.it/it/studiare/immatricolarsi-e-iscriversi/iscrizione-contemporanea-due-corsi-di-istruzione-superiore>.

Informazioni dettagliate sulla procedura di immatricolazione sono pubblicate sul portale d'Ateneo alla pagina [Iscriversi a un corso di laurea](#).

Successivamente all'immatricolazione e per gli anni successivi verrà richiesto di caricare on-line il Certificato medico sopra indicato con validità annuale per tutta la durata del percorso di studi.



7.2 Scorrimenti di graduatoria

I posti non assegnati per mancata immatricolazione dei candidati che si sono posizionati utilmente in graduatoria, saranno riassegnati con successivi scorrimenti, fino alla completa assegnazione dei posti programmati, con le scadenze indicate all'art.1.

Art. 8 - Obblighi formativi aggiuntivi (OFA)

Agli studenti che nel modulo di Matematica di base del test TOLC-F abbiano ottenuto un punteggio inferiore a 4, saranno assegnati Obblighi Formativi Aggiuntivi (OFA).

La conferma di attribuzione degli OFA avverrà per i candidati interessati all'atto dell'immatricolazione online.

Gli OFA dovranno essere assolti entro il primo anno di corso mediante attività di recupero appositamente previste dall'Ateneo, seguite da prove di verifica con la quale lo studente dovrà dimostrare di aver migliorato la propria preparazione. In caso di mancato superamento delle verifiche di recupero OFA gli studenti saranno iscritti nella posizione di ripetente del primo anno nell'anno accademico successivo.

Le modalità e procedure per frequentare il corso online di recupero OFA saranno comunicate con avvisi sulla pagina:

<https://scienzemotorie.cdl.unimi.it/it/insegnamenti/recupero-ofa>.

Art. 9 - Richiesta tempi aggiuntivi e/o specifici ausili o strumenti compensativi per candidati con invalidità, disabilità o con diagnosi di DSA

I candidati con invalidità, disabilità o disturbi specifici dell'apprendimento (DSA) possono richiedere una prova di ammissione con tempi aggiuntivi e/o supporti personalizzati allegando, all'atto della registrazione all'area TOLC del portale CISIA:

- il certificato di invalidità civile e/o certificazione di cui alla legge n. 104 del 1992 rilasciata dalla commissione medica competente per territorio, comprovante il tipo di disabilità e, ove prevista, la percentuale di invalidità riconosciuta, per i candidati con invalidità o disabilità;
- la diagnosi certificativa di DSA rilasciata da non più di 3 anni, se antecedente al compimento del diciottesimo anno d'età, oppure in epoca successiva al compimento del diciottesimo anno di età, da strutture sanitarie locali pubbliche o da enti e professionisti accreditati con il servizio sanitario regionale.

I candidati possono essere ammessi allo svolgimento della prova con la certificazione medica di cui sono in possesso, anche se non aggiornata a causa della limitazione dell'attività del SSN per l'emergenza Covid-19, con riserva di richiedere successivamente l'integrazione della documentazione prevista.

I candidati di paesi UE e paesi non-UE residenti all'estero con invalidità, disabilità o con DSA che intendano usufruire di supporti personalizzati, devono presentare la



certificazione (legalizzata, ove previsto dalle norme internazionali vigenti) attestante lo stato di invalidità, disabilità o di DSA rilasciata nel paese di residenza, accompagnata da una traduzione, giurata o certificata dalle rappresentanze diplomatiche italiane, conforme al testo originale, in lingua italiana o in lingua inglese.

Per informazioni è possibile contattare l'Ufficio Servizi per studenti con disabilità e DSA all'indirizzo e-mail: ausili.ammissioni@unimi.it.

Candidati con disabilità motorie per il sostenimento delle prove pratiche

Candidati con disabilità motorie dovranno inviare documentazione e certificato di idoneità agonistica o analogo (con i test previsti dal Comitato Italiano Paralimpico - CIP - per la rispettiva Federazione di appartenenza) entro il 28 agosto a didattica.scienzemotorie@unimi.it. In seguito all'invio della documentazione, la segreteria didattica metterà in contatto la persona con la Commissione che definirà le prove pratiche di funzionalità motoria adattandole al tipo di disabilità motoria.

Art. 10 - Candidati con titolo di studio conseguito all'estero

I titoli di studio esteri sono validi se conseguiti dopo 12 anni di scolarità e se consentono l'ammissione all'Università nel Paese in cui sono stati conseguiti. 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.

Informazioni più dettagliate sui titoli esteri e sull'accesso degli studenti internazionali alle Università italiane sono pubblicati sul sito <http://www.studiare-in-italia.it/studentistranieri/> e nelle pagine del portale d'Ateneo dedicate agli [studenti internazionali](#).

I candidati con titolo estero devono immatricolarsi tramite l'apposito servizio on line <https://studente.unimi.it/immatricolazioni/primoLivello/checkLogin.asp> entro le scadenze previste all'art 1 e caricare la documentazione richiesta sulla piattaforma dedicata agli studenti internazionali apply.unimi.it:

1. diploma di scuola superiore, legalizzato o apostillato dalle autorità del Paese che rilascia il titolo, salvo i casi in cui la legge prevede esenzioni da legalizzazione e Apostilla dell'Aja;
2. traduzione ufficiale in italiano del titolo di studio (non necessaria se l'originale è in lingua francese, inglese, tedesca e spagnola);
3. certificato di idoneità accademica se previsto nel Paese d'origine;
4. certificato di iscrizione all'Università con elenco degli esami sostenuti *oppure* titolo di studio post-secondario conseguito in un Istituto superiore non universitario *oppure* certificato di superamento di un *foundation year*, se il sistema locale è inferiore a 12 anni di scolarità;



5. ogni altro documento attestante requisiti specifici di validità del titolo (ad es. APs per i titoli statunitensi, A-level per i titoli britannici);
6. *Attestato di Comparabilità* rilasciato da un centro ENIC-NARIC, come [CIMEA](#), oppure *Dichiarazione di Valore in loco (DOV)* rilasciata dall'Ambasciata italiana nel Paese in cui si è conseguito il diploma. Per i [55 Paesi firmatari della Convenzione di Lisbona](#), l'*Attestato di Corrispondenza* elaborato tramite la piattaforma ARDI può sostituire DOV e Attestato di Comparabilità;
7. eventuale certificato di italiano di livello B2, tra quelli [riconosciuti dall'Ateneo](#);
8. codice fiscale italiano;
9. ricevuta della richiesta di permesso di soggiorno o permesso di soggiorno in corso di validità (solo per i cittadini non UE);

La documentazione deve essere completata entro il **30 novembre 2026**. Dopo questa data l'immatricolazione sarà annullata, salvo impedimenti documentati non dipendenti dal candidato.

L'Università può richiedere ulteriori documenti se necessario. La verifica finale della validità del titolo viene fatta solo dopo aver ricevuto tutti i documenti ufficiali. Fino a quel momento l'ammissione è "con riserva" e il candidato può essere escluso se non risulta in possesso dei requisiti richiesti.

10.1 Candidati non comunitari richiedenti visto e candidati iscritti al programma Marco Polo

Il corso di laurea in Scienze motorie, sport e salute riserva **10 posti** per i candidati non comunitari che richiedono un visto per studio.

Questi candidati devono presentare domanda di preiscrizione sulla piattaforma [Universitaly](#) entro il **31 luglio 2026**. Le domande inserite dopo questa data non saranno accettate, anche se complete. Il mancato rispetto del termine comporta automaticamente l'esclusione dalla selezione e dall'immatricolazione.

Chi ha inserito la domanda entro il 31 luglio può aggiornarla o integrarla in qualsiasi momento successivo, ma il primo inserimento deve avvenire entro la scadenza.

I candidati non comunitari richiedenti visto possono immatricolarsi solo se rientrano nel numero di posti riservati e superano la **prova di conoscenza dell'italiano** organizzata dall'Ateneo, salvo i casi di esenzione. Caratteristiche e date della prova, modalità di partecipazione e casi di esenzione sono riportati alla [pagina dedicata](#).

È prevista inoltre una quota riservata di **2 posti per i candidati iscritti al programma Marco Polo**.

Art. 11 - Tasse universitarie e diritto allo studio

Tutte le informazioni sulla contribuzione universitaria e sul diritto allo studio (borse, mense, alloggi) sono disponibili alle pagine



<https://www.unimi.it/it/studiare/frequentare-un-corso-di-laurea/come-e-quanto-pagare> e

<https://www.unimi.it/it/studiare/borse-premi-mense-e-alloggi>.

Art. 12 - Responsabile del procedimento e contatti

Ai sensi della legge 7 agosto 1990, n. 241, Responsabile del procedimento di cui al presente bando è la Dott.ssa Emanuela Dellavalle (Dirigente della Direzione segreterie studenti e diritto allo studio).

Per informazioni utilizzare il [servizio InformaStudenti](#) selezionando la categoria: “Iscriversi”.

Per informazioni relative al test TOLC contattare direttamente il Cisia Help-Desk al seguente link: <http://helpdesk.cisiaonline.it>.



ALLEGATO - PROVE PRATICHE DI VALUTAZIONE TECNICO SPORTIVA

Totale punti: 100 max

ATLETICA LEGGERA

Punti: 30 max

CORPO LIBERO

Punti: 40 max

CIRCUITO GIOCHI SPORTIVI

Punti: 30 max

ATLETICA LEGGERA

Sono previste 2 prove con valutazione quantitativa: corsa sulla distanza dei 1200 m (15 punti max) e lancio della palla zavorrata (15 punti max).

Corsa 1200 m

Punti: 15 max

La corsa sarà svolta sulla pista di atletica (3 giri di pista). Il cronometraggio sarà effettuato dai componenti della Commissione e potrà essere prevista una video-ripresa di controllo della prova. Il punteggio della prova verrà attribuito secondo la tabella seguente.

Valutazione tempo di svolgimento della prova: 15 punti max secondo la tabella

PUNTI	Tempo (T) 1200 m UOMINI	Tempo (T) 1200 m DONNE
15	$T < 03'45''$	$T < 04'45''$
14	$03'46'' \leq T \leq 04'15''$	$04'46'' \leq T \leq 05'15''$
13	$04'16'' \leq T \leq 04'45''$	$05'16'' \leq T \leq 05'45''$
12	$04'46'' \leq T \leq 05'10''$	$05'46'' \leq T \leq 06'10''$
11	$05'11'' \leq T \leq 05'30''$	$06'11'' \leq T \leq 06'30''$
10	$05'31'' \leq T \leq 05'50''$	$06'31'' \leq T \leq 06'50''$
9	$05'51'' \leq T \leq 06'10''$	$06'51'' \leq T \leq 07'10''$
8	$06'11'' \leq T \leq 06'30''$	$07'11'' \leq T \leq 07'30''$
7	$06'31'' \leq T \leq 06'50''$	$07'31'' \leq T \leq 07'50''$
6	$06'51'' \leq T \leq 07'10''$	$07'51'' \leq T \leq 08'10''$
5	$07'11'' \leq T \leq 07'30''$	$08'11'' \leq T \leq 08'30''$
4	$07'31'' \leq T \leq 07'45''$	$08'31'' \leq T \leq 08'45''$
3	$07'46'' \leq T \leq 08'00''$	$08'46'' \leq T \leq 09'00''$
2	$T > 08'01$	$T > 09'01$
0	Prova non portata a termine	Prova non portata a termine



Lancio palla zavorrata

Punti: 15 max

Da stazione eretta, con piedi paralleli dietro ad una linea di riferimento, lancio frontale a 2 mani dal petto di una palla zavorrata del peso di 5 kg (uomini) e 3 kg (donne). È consentito staccare i piedi da terra durante la spinta, atterrando oltre la linea di partenza dopo aver rilasciato la palla. Non è consentito tuffarsi in avanti atterrando su parti diverse dai piedi (punteggio 0). Ogni candidato potrà effettuare 3 lanci, con misurazione di ciascuno e valutazione attribuita alla migliore misura raggiunta.

Valutazione misura di lancio: 15 punti max secondo la tabella

PUNTI	Lunghezza (L) Lancio UOMINI Palla 5kg	Lunghezza (L) Lancio DONNE Palla 3kg
15	$L \geq 11,50$ m	$L \geq 8,50$ m
14	$11,10 \text{ m} \leq L \leq 11,49$ m	$8,10 \text{ m} \leq L \leq 8,49$ m
13	$10,70 \text{ m} \leq L \leq 11,09$ m	$7,70 \text{ m} \leq L \leq 8,09$ m
12	$10,30 \text{ m} \leq L \leq 10,69$ m	$7,30 \text{ m} \leq L \leq 7,69$ m
11	$9,90 \text{ m} \leq L \leq 10,29$ m	$6,90 \text{ m} \leq L \leq 7,29$ m
10	$9,50 \text{ m} \leq L \leq 9,89$ m	$6,50 \text{ m} \leq L \leq 6,89$ m
9	$9,10 \text{ m} \leq L \leq 9,49$ m	$6,10 \text{ m} \leq L \leq 6,49$ m
8	$8,70 \text{ m} \leq L \leq 9,09$ m	$5,70 \text{ m} \leq L \leq 6,09$ m
7	$8,30 \text{ m} \leq L \leq 8,69$ m	$5,30 \text{ m} \leq L \leq 5,69$ m
6	$7,90 \text{ m} \leq L \leq 8,29$ m	$4,90 \text{ m} \leq L \leq 5,29$ m
5	$7,50 \text{ m} \leq L \leq 7,89$ m	$4,50 \text{ m} \leq L \leq 4,89$ m
4	$7,10 \text{ m} \leq L \leq 7,49$ m	$4,10 \text{ m} \leq L \leq 4,49$ m
3	$6,70 \text{ m} \leq L \leq 7,09$ m	$3,70 \text{ m} \leq L \leq 4,09$ m
2	$L \leq 6,69$ m	$L \leq 3,69$ m
0	Prova non eseguita secondo le modalità richieste	Prova non eseguita secondo le modalità richieste

Valutazione totale 30 punti max:

Corsa 1200 m (15 punti max) + lancio palla zavorrata (15 punti max).



CORPO LIBERO

Punti: 40 max

Progressione motorio-coordinativa che prevede 10 blocchi contenenti diversi elementi da eseguire in successione coordinata:

1. Posizione di partenza. Eseguire n. 5 saltelli con funicella a piedi pari sul posto (1 salto -1 giro), seguiti da n. 6-8 saltelli con funicella alternati sinistro-destro in avanzamento (abbandonare la funicella).
2. Rincorsa, pre-salto e salto in alto con stacco a piedi pari, doppia (uomini)/singola (donne) circonduzione delle braccia in volo (per avanti-alto-dietro-basso), arrivo a piedi pari.
3. Capovolta raggruppata avanti, arrivo seduti, posizione a squadra con braccia distese in alto.
4. Massima flessione busto avanti mantenuta per 3 secondi seguita da capovolta raggruppata indietro con arrivo in posizione di massima raccolta.
5. Da massima raccolta, salto in alto a piedi uniti con rotazione di 180° ed arrivo in piedi, a piedi uniti, con braccia tese in fuori-alto.
6. Slancio di un arto inferiore teso sul piano sagittale, seguito da una orizzontale prona (braccia alto o fuori), tenuta 3 secondi.
7. Dopo uno o due passi, eseguire due ruote consecutive.
8. Partendo da piedi uniti, arrivare al suolo (con il corpo teso o piegando gli arti inferiori) ammortizzando sugli arti superiori e posizionandosi in decubito prono, distensione delle braccia sul prolungamento del corpo; rotazione del corpo di 180° con arrivo in decubito supino, braccia sempre sul prolungamento del corpo; eseguire 3 massime flessioni del busto sugli arti inferiori (addominali con chiusura a libretto), in appoggio sui glutei.
9. Braccia distese lungo i fianchi e verticale in appoggio sulle spalle (candela), tenuta 3 secondi.
10. Rullata sul dorso e risalita in stazione eretta. Due o tre passi di rincorsa, stacco a piedi pari e salto carpiato divaricato con arrivo al suolo con gambe semi piegate, busto eretto, braccia in fuori. Ritorno in posizione di partenza.

Valutazione progressione: 40 punti max

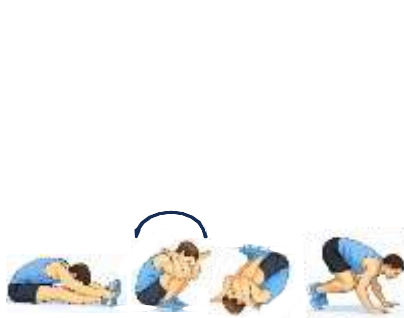
- Valutazione aspetti tecnico-esecutivi della sequenza (correttezza e precisione degli elementi contenuti nei 10 blocchi della progressione): 30 punti max
- Valutazione fluidità esecutiva: 5 punti max
- Assimilazione della progressione: 5 punti max



1 n. 5 saltelli sul posto n. 6-8 saltelli in avanzamento

2 circonduzioni in volo: n.2 uomini/n.1 donne

3 capovolta avanti



4 3 sec capovolta indietro



5 salto di 180°

6 orizzontale prona 3 sec

7 n.1 o 2 passi

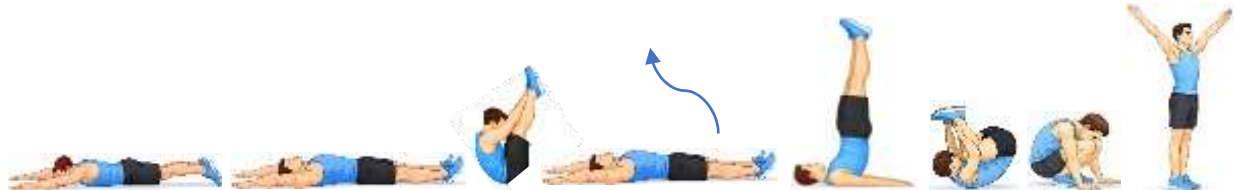


n. 2 ruote consecutive

8 caduta in avanti ammortizzata a corpo teso

OPPURE

caduta in avanti ammortizzata piegando gli arti inferiori



rotazione al suolo di 180°

n. 3 addominali a libretto

9 candela 3 sec



n. 2 o 3 passi di rincorsa

10 n. 1 salto carpiato divaricato

termine

CIRCUITO GIOCHI SPORTIVI

Prevede lo svolgimento di 3 percorsi tecnico-coordinativi contenenti elementi specifici della Pallavolo, Pallacanestro e Calcio, per un totale di 30 punti max.

Pallavolo

Punti: 10 max

Il percorso prevede due sequenze all'interno delle quali verranno valutati:

- Traiettorie seguite
- Posizione del corpo rispetto alla palla
- Controllo di palla
- Qualità del contatto con la palla

Sequenza 1

Spostandosi da fondo campo verso la linea di attacco, eseguire per due volte, in sequenza, senza interruzioni:

Palleggio di controllo -> colpo di testa (sulla fronte) -> bagher di controllo e ripetere ripartendo dal palleggio di controllo (Figura A e B).

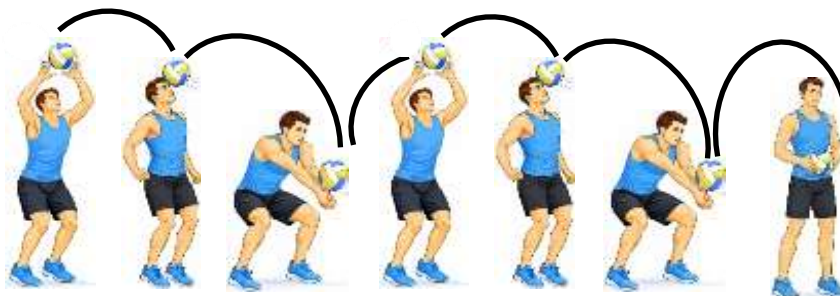


Figura A

Valutazione sequenza 1: 6 punti max così distribuiti

- 6 punti: sequenza eseguita senza errori
- 4 punti: sequenza eseguita con 1 o 2 errori
- 2 punti: sequenza eseguita con 3 o 4 errori
- 0 punti: sequenza eseguita con più di 4 errori

Sarà considerato errore fermare la palla o farla cadere. È consentito eseguire dei bagher di controllo per correggere la traiettoria della palla prima di eseguire il palleggio.

Sequenza 2

Arrivati sulla linea di attacco, eseguire in successione, senza interruzioni, un'auto-alzata e la rincorsa di attacco, terminando con stacco e salto, per poi bloccare la palla in volo al vertice della parabola di salto (Figura B).

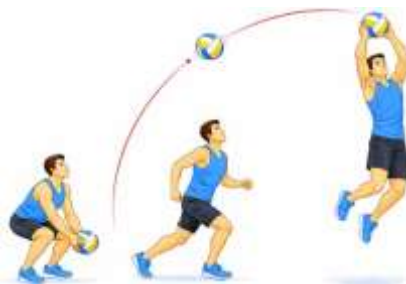


Figura B

Valutazione sequenza 2: 4 punti max così distribuiti

- 4 punti: rincorsa corretta e corretto timing nell'afferrare la palla in volo
- 2 punti: rincorsa errata ma corretto timing nell'afferrare la palla in volo
- 1 punto: rincorsa corretta ma errato timing nell'afferrare la palla in volo
- 0 punti: rincorsa errata ed errato timing nell'afferrare la palla in volo

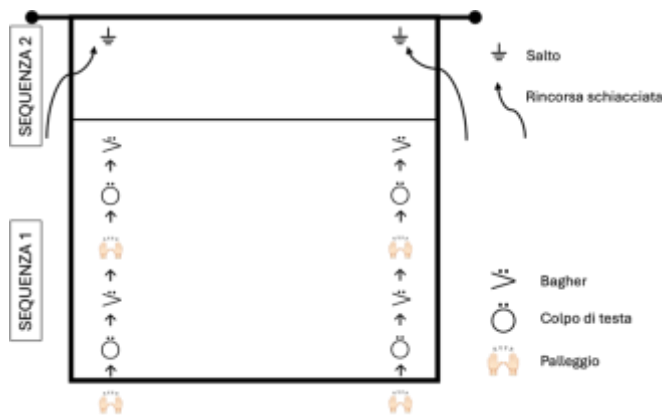


Figura C - Schema di esecuzione delle due sequenze (scegliere un lato a seconda se si voglia fare la rincorsa con il salto dal lato dx o sx)

Valutazione totale Pallavolo 10 punti max:

Sequenza 1 (6 punti max) + sequenza 2 (4 punti max)



Pallacanestro

Punti: 10 max

Il percorso tecnico-coordinativo prevede una sequenza di palleggi con cambi di mano e conclusione a canestro con tiro in corsa, all'interno del quale verranno valutati:

- Controllo della palla
- Coordinazione
- Traiettorie seguite
- Precisione di tiro

Parte 1: Percorso in palleggio con cambi di mano

1. Partenza in palleggio (da fermi), palleggio con la mano destra verso il 1° cono
2. Superato il 1° cono, cambio di mano (trasferire la palla dalla mano destra alla sinistra) e dirigersi verso il 2° cono e così via, superando il 3° (cambio mano da sinistra a destra) e il 4° cono (cambio mano da destra a sinistra) (Figura C)

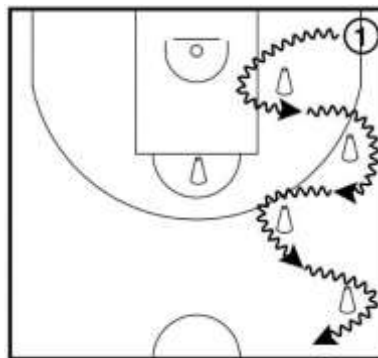


Figura C

Valutazione Parte 1: 5 punti max così distribuiti

- 5 punti: esercizio eseguito senza errori
- Meno 3 punti: non effettuare i cambi di mano previsti
- Meno 2 punti: perdere il controllo della palla
- Meno 1 punto: far cadere uno o più coni
- 0 punti: esercizio eseguito con 3 errori

Parte 2: Conclusione a canestro con tiro in corsa

Dirigersi verso il 5° cono nella lunetta e andare a concludere a canestro con un tiro in corsa a una mano scegliendo una delle seguenti modalità:



Figura D: andare a concludere a sinistra palleggiando con la mano sinistra



Fig. E: andare a concludere a destra palleggiando con la mano destra

Valutazione Parte 2: 5 punti max così distribuiti

- 5 punti: esercizio eseguito senza errori
- Meno 2 punti: tirare con più di tre appoggi (ovvero incorrere nella violazione di passi)
- Meno 2 punti: effettuare il tiro con due mani
- Meno 1 punto: non realizzare il canestro
- 0 punti: esercizio eseguito con 3 errori

Valutazione totale Pallacanestro 10 punti max:

Parte 1 (5 punti max) + Parte 2 (5 punti max)



Calcio

Punti: 10 max

Il percorso tecnico-coordinativo prevede la guida della palla e conclusione con il tiro in porta, all'interno del quale verranno valutati:

- Controllo e guida della palla
- Gesto tecnico del calciatore
- Precisione di tiro
- Timing e rapidità esecutiva

La prova prevede tre posizioni di partenza alternative, a scelta del candidato o della candidata: centrale, sinistra o destra, come illustrato in Figura F. Si inizia la guida della palla dalla posizione scelta, ci si dirige verso la porta e si conclude con un tiro in porta.

La porta (dimensioni: 3 m larghezza x 2 m altezza) è suddivisa in 4 quadranti (alto destra, alto sinistra, basso destra, basso sinistra) mediante una linea verticale e una linea orizzontale (Figura F). La linea dei tre punti del campo da pallacanestro costituisce il riferimento spaziale da cui dovrà essere effettuato il tiro.

Vincoli di validità:

- Spaziale: la palla deve essere guidata e il tiro deve essere effettuato senza oltrepassare la linea dei tre punti del campo da pallacanestro.
- Temporale: il tempo massimo per completare l'azione è 5 secondi, conteggiati dall'avvio della guida della palla fino all'istante del calcio (contatto piede-palla).
- Decisionale: dichiarare il quadrante di destinazione del tiro (alto a destra, alto a sinistra, basso a destra, basso a sinistra).

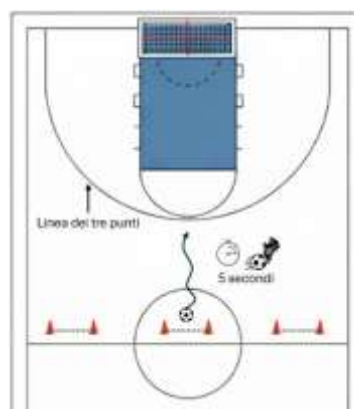


Figura F.



Valutazione della guida della palla: 2 punti max

- 2 punti: guida e tiro entro 5 secondi, con tiro effettuato entro la linea da tre
- 1 punto: guida e tiro entro 5 secondi ma tiro effettuato valicando la linea da tre
- 0 punti: guida e tiro oltre 5 secondi, con tiro effettuato prima/oltre la linea da tre

Valutazione del tiro in porta: 8 punti max

1. Se si dichiara un quadrante e viene correttamente colpito:

- 8 punti: quadrante alto (destra o sinistra)
- 4 punti: quadrante basso (destra o sinistra)

2. Se si dichiara un quadrante, si colpisce correttamente l'altezza ma si inverte il lato (destra/sinistra):

- 4 punti: da alto a sinistra a alto a destra (o da alto a destra a alto a sinistra)
- 2 punti: da basso a sinistra a basso a destra (o da basso a destra a basso a sinistra)

3. Se si dichiara un quadrante, si colpisce correttamente il lato indicato e si sbaglia l'altezza di tiro (alto/basso invertiti):

- 2 punti: da alto a basso a sinistra (o da basso a alto a sinistra)
- 2 punti: da alto a basso a destra (o da basso a alto a destra)

4. Se si colpisce palo o traversa: 1 punto.

5. Se si calcia fuori senza colpire i legni: 0 punti.

Valutazione totale Calcio 10 punti max:

Punteggio guida palla (2 punti max) + punteggio tiro in porta (8 punti max)

La Commissione valutatrice sarà costituita da 6 docenti della Scuola di Scienze Motorie.

Verrà messo a disposizione dei candidati un video dimostrativo della prova.



Valutazione complessiva Circuito Giochi Sportivi: 30 punti max

Pallavolo (10 punti max) + Pallacanestro (10 punti max) + Calcio (10 punti max)