

Esercizio 1

Salto in lungo da fermo

Il pilota cerca di saltare più lungo possibile con un salto da fermo. Non può essere presa rincorsa, ma lo slancio delle braccia è possibile.

Start: Entrambi i piedi (punte) dietro una linea.

Misura: Lunghezza saltata tenendo in considerazione che verrà calcolata la parte del corpo più vicina alla linea di partenza. (**Attenzione:** se si dovesse perdere l'equilibrio all'indietro e appoggiare una mano a terra, la misura sarà calcolata dalla linea di partenza fino alla mano!)

Risultato: 2 tentativi, il migliore conta .

Exercice 1

Saut en longueur sans élan

Le pilote saut le plus long possible sans élan, mais avec l'aide des bras.

Départ: Les deux pied (les dits) derrière une ligne.

Mensuration: Longueur sautée (**Attention:** la part du corp la plus prêt de la ligne compte; si l'athlète tombe en arrière et pose une main, la longueur compté sera celle depuis la ligne et la main!)

Résultat: 2 essaies , le meilleure compte.

Übung 1

Standweitsprung ohne Anlauf

Der Fahrer versucht so weit wie möglich mit einem Standweitsprung zu springen. Es darf keinen Anlauf genommen werden, ausser mit einer Armschwingung.

Start: Beide Füße (die Zehen) hinter einer Linie.

Masstab: Weite die gesprungen werden kann, wobei die hinter stehende Teil des Körpers zählt (**Achtung:** falls man die Gleichgewicht nach hinten verlieren würde und einen Hand am Boden stellt, dann würde die Weite von Startlinie bis der Hand zählen!)

Resultat: 2 Versuche, der weiteste zählt .

Max Weite und Punkte: 3m.



Start



Esercizi 2

Forza del tronco

Il pilota assume la posizione della foto e cerca di rimanerci per più tempo possibile con il cilindro in equilibrio sulle gambe orizzontali.

Start: Sorreggersi sulle braccia in “posizione seduta”.

Misura: Tempo in secondi fino a che il cilindro non cade a terra.

Risultato: 1 tentativo.

Exercice 2

Force du tronc

Le pilote se met dans la position de la photo et essaie d’y rester le plus long possible avec le tube en équilibre sur les jambes horizontales.

Départ: Soutenu sur les bras en « position assis ».

Mensuration: Temp en secondes just qu’à le tube tombe par terre.

Résultat: 1 essaie.

Übung 2

Rumpfkraft

Der Fahrer nimmt folgende Position an und bleibt solange wie es geht mit einem Zylinder auf die horizontale Beine.

Start: Sich auf den gestreckten Armen stützen und die „Sitzposition“ annehmen.

Masstab: Zeit in Sekunden bis den Zylinder abfällt.

Resultat: 1 Versuch.

Max Zeit und Punkte: 90 Sekunden.



Esercizio 3

Flessioni da tigre

Il pilota esegue più flessioni possibili nella forma raffigurata sotto.

Start: Sdraiati sulla pancia con le mani sul sedere.

Misura: Numero di flessioni eseguite in 90 secondi.

Risultato: 1 tentativo.

Exercice 3

Pompe tigre

Le pilote fait plus pompe tigre possible.

Départ: Couché sur le ventre avec les mains sur le derrière.

Mensuration: Nombre de pompes fait pendant 90 secondes.

Résultat: 1 essai.

Übung 3

Tiegerliegestütz

Der Fahrer führt so viele Liegestütze wie möglich in der Form, die unten gezeigt ist.

Start: Liegend mit Bauch am Boden und Hand auf den Gesäss.

Masstab: Anzahl Liegestütze die in 90 Sekunden durchgeführt werden können.

Resultat: 1 Versuch.

Max Anzahl und Punkte: 45



Start



Esercizio 4

Corsa die 12 minuti

Il pilota corre costantemente per 12 minuti e cerca di percorrere più metri possibili.

Start: Al segnale dell'allenatore sulla linea di partenza.

Misura: Distanza corsa in 12 minuti.

Risultato: 1 tentativo.

Exercice 4

Cours de 12 minutes

Le pilote cour constamment pendant 12 minutes et essay de faire plus mètre possible.

Départ: Au signal de l'entraîneur sur la ligne de départ.

Mensuration: Distance courri pendant 12 minutes.

Résultat: 1 essai.

Übung 4

12 Minuten-Lauf

Der Fahrer rennt kontrolliert 12 Minuten lang und versucht dabei so viel Distanz wie möglich zurückzulegen.

Start: Auf den Signal vom Trainer an der Startlinie.

Massstab: Distanz, die in 12 Minuten gelaufen werden kann.

Resultat: 1 Versuch.

Max Distanz und Punkte: 3500m