



STAGE ARBITRI INTERREGIONALI 2011/2012

TEST ATLETICI

PROVA n° 1

Test CMJ

- Tenendo le mani ai fianchi, effettuare un rapido contro movimento con le ginocchia e saltare più in alto possibile ricadendo sullo stesso posto. Il test viene effettuato con l'ausilio di pedana di Bosco.
(*altezza limite minima: 24 cm*)

PROVA n° 2

Sprint in linea 30m

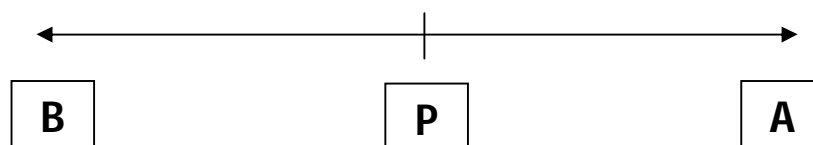


- effettuare uno sprint in linea di 30m con partenza da fermo
(*tempo limite minimo: 5.15 sec.*)



PROVA n° 3

Prova specifica 10m + 10m

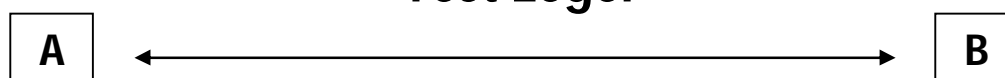


- partendo dal punto **P**, effettuare **10 m** di corsa in avanti fino al punto **A**, **10 m** di corsa all'indietro fino al punto **P**, **10 m** di corsa laterale fino al punto **B** e **10 m** di sprint fino al punto **P**. Ripetere il percorso per cinque volte consecutive, Viene registrato il tempo totale della prova ed i tempi dei cinque sprint. In sede di valutazione si considera il tempo totale della prova e la media dei cinque sprint effettuati

(tempo totale minimo: **1 min. e 15sec.**; tempo minimo media sprint: **2.30 sec.**.)

PROVA n° 4

Test Leger



- Correre a navetta tra due righe poste a venti metri di distanza seguendo il ritmo imposto dal computer. La velocità di partenza è di **8.5 km/h** ed incrementa ad ogni minuto di **0.5 km/h**. Obiettivo del test è resistere più a lungo possibile. Il test viene interrotto quando l'Arbitro non riesce più a mantenere il ritmo della corsa per due volte consecutive.

(tempo totale minimo: **7 min.**.)