



SETTORE TECNICO A.I.A.

MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

LIMITI TEST ATLETICI - STAGIONE SPORTIVA 2010/11

ARBITRI EFFETTIVI		
Organo Tecnico	Uomini	Donne
CAN A - CAN B		
40 m	5"80	6"60 m
Yo-Yo IR1 *	1800 m(18.2)	1200 m(16.3)
CAN PRO		
40 m	5"80	6"60 m
Yo-Yo IR1 *	1800 m(18.2)	1200 m(16.3)
CAN D		
40 m	5"90	6"70
Yo-Yo IR1 *	1520 m(17.3)	1080 m(15.8)
CAI		
40 m	5"90	6"70
Yo-Yo IR1 *	1520 m(17.3)	1080 m(15.8)
CRA SELEZIONABILI		
40 m	6"00	6"80
Yo-Yo IR1 *	1200 m(16.3)	920 m(15.4)
CRA NON SELEZIONABILI		
40 m	6"80	7"50
Yo-Yo IR1 *	920 m(15.4)	760 m(14.8)
OTS selezionabili		
50 m	7.50 sec	8.00 sec
3000 m	13.20 min	15.00 min
OTS NON selezionabili		
50 m	8.00 sec	8.80 sec
3000 m	15.30 min	17.00 min

* Yo-Yo Intermittent Recovery Test Livello 1

Lo **YO-YO Test** fornisce un importante strumento per la determinazione dei livelli individuali di efficienza fisica: nel test le capacità fisiche sono valutate in una maniera semplice e veloce: due delimitatori sono posizionati ad una distanza di 20 metri l'uno dall'altro. Si posizionano gli Audio CD in un lettore e si può dare inizio al test. L'atleta corre come uno yo-yo avanti e indietro tra i delimitatori delle velocità che vengono fornite e controllate dal registratore. La velocità viene regolarmente incrementata e il test termina quando il soggetto non è più in grado di mantenere la velocità. Il risultato del test viene ad essere determinato dalla distanza percorsa durante il test.

Intermittent Recovery Test Lo Yo-yo Intermittent Recovery Test mette a fuoco la capacità di recuperare dopo un intenso esercizio tra ogni periodo di attività (5-15 secondi) c'è una pausa di 10 secondi. Il test si adatta particolarmente a quegli sport nei quali la capacità di effettuare esercizi intensi dopo periodi di breve recupero può essere decisiva per il risultato di una competizione.

ASSISTENTI ARBITRALI		
Organo Tecnico	Uomini	Donne
CAN A - CAN B		
5 x 30 m (30 sec recupero)	1°5°sprint 4"70	1°5°sprint 5"20
ARIET	1210m	910m
10-8-8-10	10"40	11"40
CAN PRO		
5 x 30 m (30 sec recupero)	1°5°sprint 4"70	1°5°sprint 5"20
ARIET	1080m	780m
10-8-8-10	10"40	11"40
CAN D		
5 x 30 m (30 sec recupero)	1°sprint 4"70	1°sprint 5"20
	2°5°sprint 4"80	2°5°sprint 5"50
10-8-8-10	10"40	11"40
CAI		
5 x 30 m (30 sec recupero)	1°sprint 4"70	
	2°5°sprint 4"80	
10-8-8-10	10"40	
CRA selezionabili		
5 X 30 m (30 sec recupero)	1°sprint 4"80	1°sprint 5"30
	2°5°sprint 4"90	2°5°sprint 5"60
10-8-8-10	11"	12"
CRA NON selezionabili		
5 X 30 m (30 sec recupero)	1°5°sprint 5"10	1°5°sprint 5"50
10-8-8-10	11.30"	12.30"

ARBITRI EFFETTIVI CALCIO a CINQUE

Organo Tecnico	Uomini	Donne
CAN 5		
40 m	5.90 sec	6.40 sec.
4 x 10 m	10.40 sec	11.00
prova specifica	3.80 sec	4.50 sec
	Tot. 2'30"	Tot. 2'50"
CRA selezionabili		
40 m	6.10 sec	6.40 sec
4 x 10 m	10.60 sec	11.00 sec
prova specifica	4.30 sec	4.50 sec
	Tot. 2'35"	Tot. 2'50"
CRA NON selezionabili		
40 m	6.30 sec	6.60 sec
4 x 10 m	10.80 sec	11.30 sec
prova specifica	5.00 sec	5.20 sec
	Tot. 3'00"	Tot. 3'20"

ARBITRI EFFETTIVI BEACH SOCCER

	Uomini	Donne
4 x 10 m	11.30 sec	11.90 sec
600 m	4 min	4 min 30 sec

Prove da effettuarsi su sabbia