



SETTORE TECNICO A.I.A.

MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

LIMITI TEST ATLETICI - STAGIONE SPORTIVA 2009/10

ARBITRI EFFETTIVI		
	Uomini	Donne
CAN A-B		
40 m	6.0 sec	6.0 sec
Yo-Yo IR1 *	1800 m	1800 m
CAN PRO		
40 m	6.0 sec	6.0 sec
Yo-Yo IR1 *	1800 m	1800 m
CAN D - CAI		
40 m	6.0 sec	6.0 sec
Yo-Yo IR1 *	1200 m	600 m
CRA selezionabili		
50 m	7.20 sec	7.80 sec
3000 m	12.50 min	14.00 min
CRA NON selezionabili		
50 m	7.70 sec	8.40 sec
3000 m	14.30 min	16.00 min
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

ASSISTENTI ARBITRALI		
	Uomini	Donne
CAN A-B		
5 x 30 m (30 sec recupero)	5.0 sec	6.0 sec
CAN PRO		
5 x 30 m (30 sec recupero)	5.0 sec	6.0 sec
CAN D - CAI		
5 x 30 m (30 sec recupero)	5.0 sec	6.0 sec
CRA selezionabili		
50 m	7.20 sec	7.80 sec
prova specifica	4.70 sec. Tot. 2' 25"	5.00 sec Tot. 2' 45"
CRA NON selezionabili		
50 m	8.00 sec	8.60 sec
prova specifica	5.20 sec Tot. 3' 00"	5.50 sec Tot. 3' 20"

ARBITRI EFFETTIVI CAN 5		
	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 Tot. 2'30"	4.50 sec 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 Tot. 2' 35"	4.50 sec 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 Tot. 3' 00"	5.20 sec Tot. 3' 20"

* 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. Il test dura dai 2 ai 15 minuti.