

# TEST ATLETICI 2018-2019

## TEST ATLETICI ARBITRI CALCIO A 11 E CALCIO A 7

### PROVA n° 1

#### A) Sprint navetta 15m+15m (INDOOR)

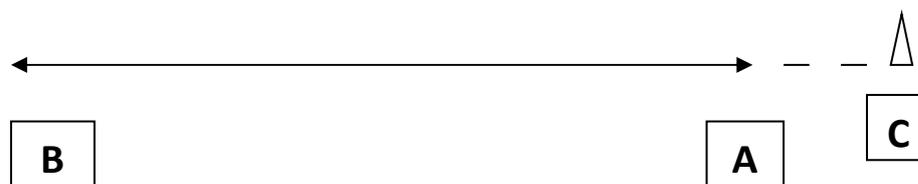
- effettuare uno sprint a navetta sulla distanza di 15m con partenza da fermo entro 6,80''

#### B) Sprint 40m (OUTDOOR)

- effettuare uno sprint in linea sulla distanza di 40m con partenza da fermo entro 6,80''

### PROVA n° 2

#### A) Yo-Yo intermittent recovery test livello 1 (INDOOR)



- Correre a navetta da A a B e ritorno (distanza 20m) seguendo il ritmo scandito dal computer. Recuperare 10'' camminando da A a C e ritorno (5m) e ripetere adeguando la propria velocità al ritmo crescente del test. L'obiettivo del test è percorrere una distanza minima di 600m.

#### B) TEST corsa 1500m (OUTDOOR)

- Correre la distanza di 1500m entro 7 minuti.

# TEST ATLETICI 2018-2019

## TEST ATLETICI ARBITRI CALCIO A 5 E PALLACANESTRO

### PROVA n° 1

#### **Sprint in linea 30m**

- effettuare uno sprint in linea sulla distanza di 30m con partenza da fermo entro 5'15''

### PROVA n° 2

#### **Sprint navetta 15m+15m x 4 ripetizioni, recupero 30''**

- effettuare uno sprint a navetta sulla distanza di 15m con partenza da fermo. Ripetere per 4 volte complessive dopo aver osservato una pausa di 30''. Il tempo della navetta non deve essere superiore ai 6,80'', il decremento percentuale rispetto al tempo peggiore non superiore all'8%. Mettendo in relazione i due test possiamo anche estrapolare l'abilità dell'Arbitro di decelerare, fortemente correlata all'agilità. In questo caso il differenziale dovrebbe essere inferiore al 40%.

# TEST ATLETICI 2018-2019

## TEST ATLETICI ARBITRI PALLAVOLO

### PROVA n° 1

#### Test di velocità di reazione

- Un righello di circa 60 cm viene mantenuto dall'allenatore in posizione verticale prendendolo nella parte alta; l'atleta sistema il pollice e l'indice distanziati di almeno due cm ai lati del righello vicino alla parte inferiore (quindi più o meno dove c'è segnato lo zero). L'allenatore rilascia senza preavviso il righello e l'atleta cerca di afferrarlo prima possibile stringendo le due dita. Si rileva il valore che il righello indica all'altezza della presa.

### PROVA n° 2

#### **A) Corsa 400m (OUTDOOR)**

- Correre la distanza di 400m entro 3'00".

#### **B) Test Legèr (INDOOR)**



- Correre a navetta tra due righe poste a 20m di distanza seguendo il ritmo scandito dal computer. La velocità di partenza è 8 km/h ed aumenta di 0,5 km/h ogni minuto. L'obiettivo minimo del test è resistere almeno 3 minuti, a 5 minuti si interrompe la prova.