



AIA- FIGC

Test Sprint 40 metri: Specifiche Operative

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica

Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento

Il Test Sprint 40m

Modalità Operative

- Con il test di sprint sui 40m si vuole valutare la tua capacità di accelerazione su brevi distanze.
- Il rilievo manuale del tempo di percorrenza verrà effettuato dal momento in cui il piede posteriore dell'Arbitro si solleverà da terra al momento in cui il tuo petto supererà la linea di arrivo.
- Nel caso di impiego di cellule fotoelettriche per il rilievo del tempo di percorrenza, la linea di partenza dovrà essere posta 50cm prima della prima barriera di fotocellule.
- La partenza deve essere realizzata da fermo e con un piede avanti all'altro. Non sono consentiti molleggi, passi indietro o altri movimenti alla partenza.

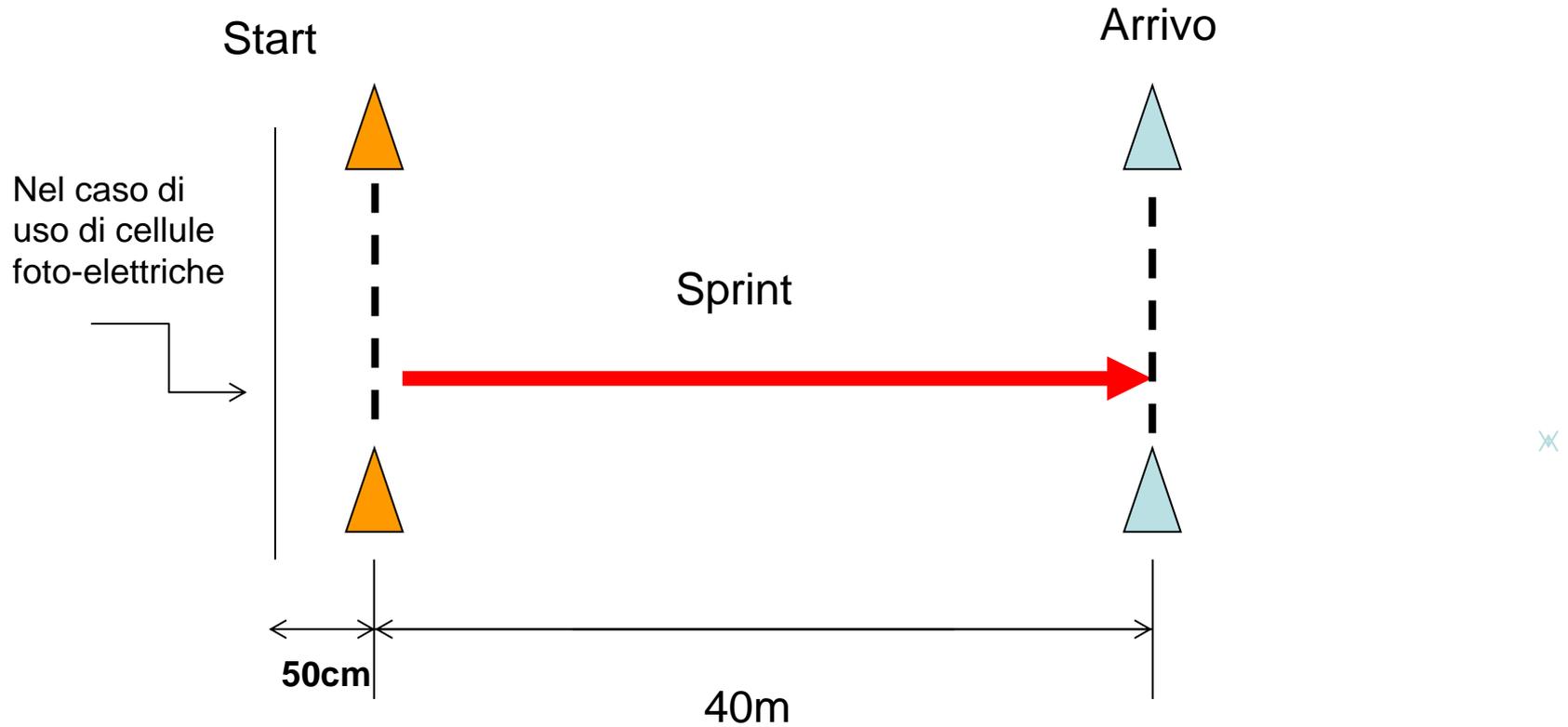
Il Test Sprint 40m

Il Test Sprint 40m

Modalità Operative

- Il tempo massimo di percorrenza è quello previsto dal Modulo per la Preparazione Atletica del Settore Tecnico AIA-FIGC per l'OT di appartenenza.

Protocollo Sprint 40m



Protocollo Sprint 40m



AIA- FIGC

Test Sprint 40 metri: Specifiche Operative

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica

Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento