



# BATTERIA TEST ATLETICI CATEGORIA GIOVANI



SCUOLA TECNICI FEDERALI

RISCALDAMENTO

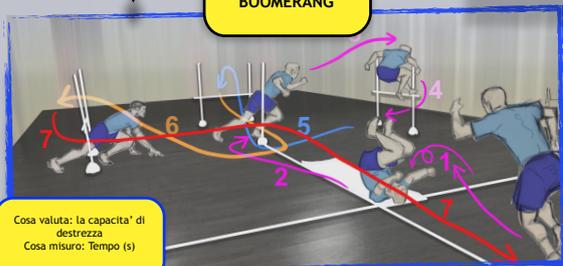


## SEQUENZA TEST

START	BOOMERANG	SPRINT CROCE	LUNGO DA FERMO PROVA 1	BALZI LATERALI
FINISH	TENUTE PRO	LUNGO DA FERMO PROVA 3	NAVETTA PRO PROVA 2	LUNGO DA FERMO PROVA 2



### BOOMERANG



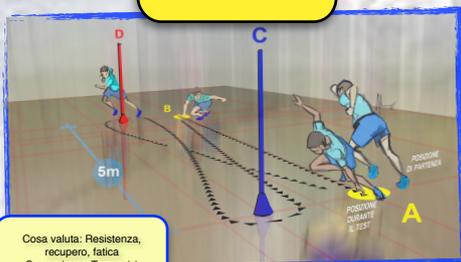
Cosa valuta: la capacità di destrezza  
Cosa misuro: Tempo (s)

### SALTO IN LUNGO DA FERMO



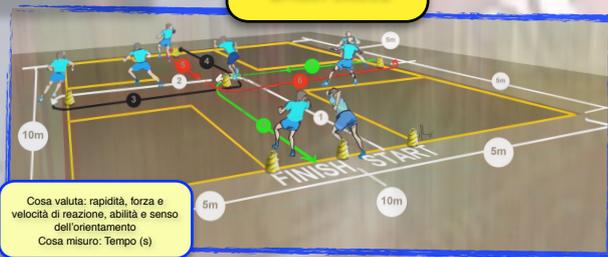
Cosa valuta: Forza esplosiva degli arti inferiori, fatica nella prova 2 e 3  
Cosa misuro: Lunghezza (cm)

### NAVETTA PRO



Cosa valuta: Resistenza, recupero, fatica  
Cosa misuro: Tempo (s)

### SPRINT CROCE



Cosa valuta: rapidità, forza e velocità di reazione, abilità e senso dell'orientamento  
Cosa misuro: Tempo (s)

### BALZI LATERALI A PIEDI PARI



Cosa valuta: Resistenza alla forza veloce  
Cosa misuro: Numero di appoggi (dopo 20-40-60")

### TENUTE PRO



Cosa valuta: Core stability  
Cosa misuro: Tempo (s)



RECUPERO: valutare in base alle condizioni dell'atleta



RECUPERO: valutare in base alle condizioni dell'atleta



RECUPERO: valutare in base alle condizioni dell'atleta



RECUPERO: minimo 8-12 minuti



RECUPERO: valutare in base alle condizioni dell'atleta

Cercare di mantenere simili le condizioni fisiche dell'atleta

Mantenere costante il riscaldamento in termini di durata, intensità e tipologia

Evitare di svolgere il test dopo periodi di intenso allenamento (anche sulla neve), ricercando invece freschezza muscolare

Cercare di mantenere stabili le condizioni e il luogo del test

Tipo di Superficie  
Evitare: Sabbia, erba, cemento

