

ARE YOU READY?



RISCALDAMENTO

BATTERIA TEST ATLETICI CATEGORIA PULCINI



SCUOLA TECNICI FEDERALI

SEQUENZA TEST



BOOMERANG

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



RECUPERO:
valutare in base alle condizioni dell'atleta

PIRAMIDE

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



RECUPERO:
valutare in base alle condizioni dell'atleta

SALTO IN LUNGO DA FERMO

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



RECUPERO:
valutare in base alle condizioni dell'atleta

BALZI LATERALI A PIEDI PARI

Cosa valuta: Resistenza alla forza veloce
Cosa misuro: Numero di appoggi (dopo 15-30")



RECUPERO:
minimo 8-12 minuti

NAVETTA BASIC

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

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