

SCHEMA DI PRESENTAZIONE DEGLI  
STEPS ORGANIZZATIVI

# “PROGETTO ARBITRI”

*TEST FISICI*

**TEST ATLETICI ARBITRI**

## PROVA n°1

### Test CMJ

- Tenendo le mani ai fianchi, effettuare un rapido contro movimento con le ginocchia e saltare più in alto possibile ricadendo sullo stesso posto. Il test viene effettuato con l'ausilio di pedana di Bosco. (*altezza limite minima: 24 cm*)

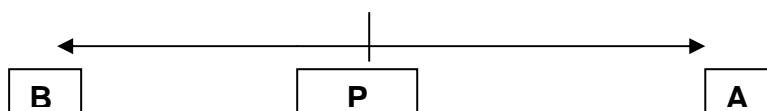
## PROVA n°2

### Sprint in linea 30m

- 
- effettuare uno sprint in linea di 30m con partenza da fermo (*tempo limite minimo: 5.15 sec.*)

## PROVA n°3

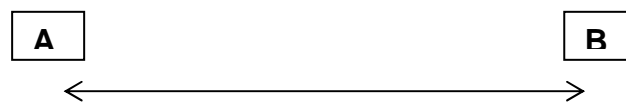
### Prova specifica 10m + 10m



- partendo dal punto **P**, effettuare **10 m** di corsa in avanti fino al punto **A**, **10 m** di corsa all'indietro fino al punto **P**, **10 m** di corsa laterale fino al punto **B** e **10 m** di sprint fino al punto **P**. Ripetere il percorso per cinque volte consecutive, Viene registrato il tempo totale della prova ed i tempi dei cinque sprint. In sede di valutazione si considera il tempo totale della prova e la media dei cinque sprint effettuati (**tempo totale minimo: 1 min. e 15sec.**; **tempo minimo media sprint: 2.30 sec.**).

## PROVA n°4

### Test Leger



- Correre a navetta tra due righe poste a venti metri di distanza seguendo il ritmo imposto dal computer. La velocità di partenza è di **8.5 km/h** ed incrementa ad ogni minuto di **0.5 km/h**. Obiettivo del test è resistere più a lungo possibile. Il test viene interrotto quando l'Arbitro non riesce più a mantenere il ritmo della corsa per due volte consecutive. (**tempo totale minimo: 7 min.**)