

MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

TABELLA TEST ATLETICI

ARBITRI EFFETTIVI			ASSISTENTI ARBITRALI		
CAN	Uomini	Donne	CAN	Uomini	Donne
40 mt	6s		Agility Test 10-8-8-10	10.00s	11.00s
Yo-Yo IR1	1800 mt (18.2)		5 x 30 mt	4.70s sprint	5.10s sprint
S.D.S. 20-20-20	IDONEO	IDONEO	ARIET	1300mt (15.5.4)	910mt (14.6)
CAN C	Uomini	Donne	CAN C	Uomini	Donne
40 mt	6s	6.60s	Agility Test 10-8-8-10	10.00s	11.00s
Yo-Yo IR1	1800 mt (18.2)	1280 mt (16.5)	5 x 30 mt	4"70	5"10
S.D.S. 20-20-20	IDONEO	IDONEO	ARIET	1300mt (15.5.4)	910mt (14.6)
CAN D	Uomini	Donne	CAN D	Uomini	Donne
40 mt	6.10s	6.70s	Agility Test 10-8-8-10	10.10s	11.10s
Yo-Yo IR1	1520 mt (17.3)	1200 mt (16.3)	5 x 30 mt	1°sprint 4.70s	1°sprint 5.20s
S.D.S. 20-20-20	IDONEO	IDONEO	ARIET	2°-AL 5° 4"80	2°-AL 5°sprint 5.30s
				1105mt (15.1)	755mt (14.1)
CRA SELEZIONABILI	Uomini	Donne	CRA SELEZIONABILI	Uomini	Donne
40 mt	6.10s	6.70s	Agility Test 10-8-8-10	11s	12s
Yo-Yo IR1	1320mt (16.6)	1080 mt (15.8)	5 X 30 mt	1°sprint 4.80s	1°sprint 5.30
S.D.S. 15-15-15	IDONEO	IDONEO	ARIET	2°-5°sprint 4.90	2°-5°sprint 5.40s
CRA NON SELEZIONABILI	Uomini	Donne	CRA NON SELEZIONABILI	Uomini	Donne
40 mt	6.80s	7.50s	Agility Test 10-8-8-10	11.30s	12.30s
Yo-Yo IR1	920 mt (15.4)	760 mt (14.8)	5 X 30 mt	sprint 5.10s	Sprint 5.50s
S.D.S. 15-15-15	IDONEO	IDONEO	ARIET	845mt (14.4)	520mt (13.5.2)
OTS SELEZIONABILI	Uomini	Donne			
40 mt	6.10	6.90			
Yo-Yo IR1	1080 mt(15.8)	800 mt (15.1)			
S.D.S. 15-15-15	IDONEO	IDONEO			
OTS NON SELEZIONABILI	Uomini	Donne			
40 mt	6.80s	7.50s			
Yo-Yo IR1	840 mt (15.2)	680 mt (14.6)			
S.D.S. 15-15-15	IDONEO	IDONEO			
BEACH SOCCER	Uomini	Donne			
Agility Test 10-8-8-10	10.40	11.40			
30 mt	4.70s	5.20s			
ARIET	1210mt (15.5.1)	855mt (14.5)			
CAN 5	Uomini	Donne			
4 x 10 mt	10.40s	11s			
30 mt	4.70s	5.20s			
ARIET	1210mt (15.5.1)	855mt (14.5)			
C5 CRA SELEZIONABILI	Uomini	Donne			
4 x 10 mt	10.60s	11.20s			
30 mt	4.80s	5.30s			
ARIET	1015mt (14.5.1)	755mt (14.1)			
C5 CRA NON SELEZIONABILI	Uomini	Donne			
4 x 10 mt	10.80s	11.40s			
30 mt	5.10s	5.60s			
ARIET	845mt (14.4)	520mt (13.5.2)			

Associazione
Italiana
Arbitri



SETTORE TECNICO
MODULO DELLA PREPARAZIONE
ATLETICA

S.S. 2021-22