

## TEST ATLETICI DI VERIFICA

**Test di Luc Leger:** E' una prova che valuta prevalentemente la capacità di resistenza e, indirettamente, la capacità mentale di resistere ad uno sforzo.

Il test può fornire informazioni utili sul grado di preparazione e, con un po' di impegno e di allenamento, è alla portata di tutti. Per il superamento del test occorre proseguire l'esercizio per 12 minuti, la frequenza dei segnali acustici viene modificata ogni minuto con un progressivo aumento di velocità.

Nel primo minuto la velocità da tenersi è di 8,5 Km/h, in seguito ad ogni successivo minuto la velocità aumenta di 0,5 Km/h, fino ad arrivare nell'ultimo minuto a 14 Km/h.

Il test arriverebbe comunque fino a 18 minuti e quindi fino a 17 Km/h.

### Percorrere una distanza di 20 mt. a navetta

N.B.: a tutti i livelli il test navetta deve essere eseguito nel tempo e nelle modalità previste:

-toccare con un piede la linea contemporaneamente al suono del bip (un ritardo di due metri è tollerato ma deve essere recuperato nella frazione successiva); in caso contrario l'atleta deve essere fermato. - Nell'ultima frazione, all'ultimo bip è tollerabile un ritardo di tre metri circa e non oltre

1° Minuto	<b>7 transizioni</b>	<b>7 tot</b>	<b>140 mt.</b>	<b>8 Km/h</b>	<b>9 sec. a scatto</b>
2° Minuto	<b>7 transizioni</b>	<b>14 tot</b>	<b>140 mt.</b>	<b>8,5 Km/h</b>	<b>8,47 sec. a scatto</b>
3° Minuto	<b>8 transizioni</b>	<b>22 tot</b>	<b>280 mt.</b>	<b>9 Km/h</b>	<b>8 sec. a scatto</b>
4° Minuto	<b>8 transizioni</b>	<b>30 tot</b>	<b>440 mt.</b>	<b>9,5 Km/h</b>	<b>7,58 sec. a scatto</b>
5° Minuto	<b>8 transizioni</b>	<b>38 tot</b>	<b>600 mt.</b>	<b>10 Km/h</b>	<b>7,2 sec. a scatto</b>
6° Minuto	<b>9 transizioni</b>	<b>47 tot</b>	<b>720 mt.</b>	<b>10,5 Km/h</b>	<b>6,86 sec. a scatto</b>
7° Minuto	<b>9 transizioni</b>	<b>56 tot</b>	<b>940 mt.</b>	<b>11 Km/h</b>	<b>6,55 sec. a scatto</b>
8° Minuto	<b>10 transizioni</b>	<b>66 tot</b>	<b>1120 mt.</b>	<b>11,5 Km/h</b>	<b>6,26 sec. a scatto</b>
9° Minuto	<b>10 transizioni</b>	<b>76 tot</b>	<b>1320 mt.</b>	<b>12 Km/h</b>	<b>6 sec. a scatto</b>
10° Minuto	<b>10 transizioni</b>	<b>86 tot</b>	<b>1520 mt.</b>	<b>12,5 Km/h</b>	<b>5,76 sec. a scatto</b>
11° Minuto	<b>11 transizioni</b>	<b>97 tot</b>	<b>1720 mt.</b>	<b>13 Km/h</b>	<b>5,54 sec. a scatto</b>
<b>12° Minuto</b>	<b>11 transizioni</b>	<b>108 tot</b>	<b>1940 mt.</b>	<b>13,5 Km/h</b>	<b>5,33 sec. a scatto</b>
13° Minuto	<b>12 transizioni</b>	<b>120 tot</b>	<b>2160 mt.</b>	<b>14 Km/h</b>	<b>5,14 sec. a scatto</b>
14° Minuto	<b>13 transizioni</b>	<b>133 tot</b>	<b>2402 mt.</b>	<b>14,5 Km/h</b>	<b>4,97 sec. a scatto</b>
15° Minuto	<b>13 transizioni</b>	<b>146 tot</b>	<b>2652 mt.</b>	<b>15 Km/h</b>	<b>4,80 sec. a scatto</b>
16° Minuto	<b>13 transizioni</b>	<b>159 tot</b>	<b>2910 mt.</b>	<b>15,5 Km/h</b>	<b>4,65 sec. a scatto</b>
17° Minuto	<b>14 transizioni</b>	<b>173 tot</b>	<b>3177 mt.</b>	<b>16 Km/h</b>	<b>4,50 sec. a scatto</b>
18° Minuto	<b>14 transizioni</b>	<b>187 tot</b>	<b>3452 mt.</b>	<b>16,5 Km/h</b>	<b>4,36 sec. a scatto</b>
18° Minuto	<b>14 transizioni</b>	<b>187 tot</b>	<b>3735 mt.</b>	<b>17 Km/h</b>	<b>4,24 sec. a scatto</b>

ω **Pieg. braccia Corpo proteso dietro** con tecnica esecutiva corretta (Petto tocca a terra bacino sempre alto delle spalle, addome non cede mai)

ω **Addominali in 1'** - Verificare n° esecuzioni

ω **Pieg gambe 1' quanti** (Riferimento elastico per spalle e glutei per verificare la discesa)

ω **Trazioni sbarra – n° esecuzioni**

ω Tenuta sbarra - **Tempo di tenuta statica**

Forza pieg.braccia	Forza addom. sit up 1'	Forza pieg.gambe	Forza traz.sbarra	Forza ten. Sbarra (mento sopra)	PUNTI	VALUTAZIONE
33	60	90	18	120	10	Eccellente
27	52	81	12	70	9	Ottimo
17	49	51	8	50	8	Buono
13	46	39	6	36	7	Discreto
8	44	42	4	24	6	Sufficiente
4	41	39	2	12	5	Scarso
3	25	25	1	10	4	Molto scarso
2	20	20	0	10	3	Gravemente scarso