



A. I. A. - SETTORE TECNICO

MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

LIMITI TEST ATLETICI - STAGIONE SPORTIVA 2013/14



ARBITRI EFFETTIVI		
CAN A-B	Uomini	Donne
40 mt	6"	
Yo-Yo IR1	1800 mt (18.2)	
5 x 30 mt (30 sec. Rec.)	4"80 sprint	
CAN PRO	Uomini	Donne
40 mt	6"	6"60 m
Yo-Yo IR1	1800 mt (18.2)	1200 mt (16.3)
5 x 30 mt	4"80 sprint	5"30
CAN D - CAI	Uomini	Donne
40 mt	6"10	6"70
Yo-Yo IR1	1520 mt (17.3)	1080 mt (15.8)
5 x 30 mt	4"90 sprint	5"40
CRA SELEZIONABILI	Uomini	Donne
40 mt	6"10	6"70
Yo-Yo IR1	1320mt (16.6)	920 mt (15.4)
CRA NON SELEZIONABILI	Uomini	Donne
40 mt	6"80	7"50
Yo-Yo IR1	920 mt (15.4)	760 mt (14.8)
OTS SELEZIONABILI	Uomini	Donne
40 mt	6"10	6"90
Yo-Yo IR1	1080 mt(15.8)	800 mt (15.1)
OTS NON SELEZIONABILI	Uomini	Donne
40 mt	6"80	7"50
Yo-Yo IR1	840 mt (15.2)	680 mt (14.6)
ARBITRI EFFETTIVI BEACH SOCCER		
	Uomini	Donne
4 x 10 mt	11"30	11"90
600 mt	3'40"	4'15"
Prove da effettuarsi su sabbia		

ASSISTENTI ARBITRALI		
CAN A-B	Uomini	Donne
Agility Test 10-8-8-10	10"40	11"40
5 x 30 mt (30 sec recupero)	4"70 sprint	5"20 sprint
CODET	8"40 per sprint	9" per sprint
ARIET	1300mt (15.5.4)	910mt (14.6)
CAN PRO	Uomini	Donne
Agility Test 10-8-8-10	10"40	11"40
5 x 30 mt (30 sec recupero)	1°-5° sprint 4"70	1°-5°sprint 5"20
CODET	8"40 per sprint	9" per sprint
ARIET	1300mt (15.5.4)	910mt (14.6)
CAN D	Uomini	Donne
Agility Test 10-8-8-10	10"40	11"40
5 x 30 mt (30 sec recupero)	1°sprint 4"70	1°sprint 5"20
	2°-5°sprint 4"80	2°-5°sprint 5"30
ARIET	1105mt (15.1)	755mt (14.1)
CRA SELEZIONABILI	Uomini	Donne
Agility Test 10-8-8-10	11"	12"
5 X 30 mt (30 sec recupero)	1°sprint 4"80	1°sprint 5"30
	2°-5°sprint 4"90	2°-5°sprint 5"40
ARIET	1015mt (14.5.1)	650mt (13.5.6)
CRA NON SELEZIONABILI	Uomini	Donne
Agility Test 10-8-8-10	11"30	12"30
5 X 30 mt (30 sec recupero)	sprint 5"10	Sprint 5"50
ARIET	845mt (14.4)	520mt (13.5.2)

ARBITRI EFFETTIVI CAN 5		
CAN 5	Uomini	Donne
4 x 10 mt	10"40	11"
30 mt	4"70	5"20
ARIET	1015mt (14.5.1)	755mt (14.1)
CRA SELEZIONABILI	Uomini	Donne
4 x 10 mt	10"60	11"20
30 mt	4"80	5"30
ARIET	1015mt (14.5.1)	650mt (13.5.6)
CRA NON SELEZIONABILI	Uomini	Donne
4 x 10 mt	10"80	11"40
30 mt	5"10	5"60
ARIET	845mt (14.4)	520mt (13.5.2)

