

LICEO SCIENTIFICO AD INDIRIZZO SPORTIVO

TEST MOTORI DI ACCESSO ALLA CLASSE PRIMA PER L'ANNO SCOLASTICO 2019-2020

Sprint sui 30 metri

OBIETTIVO: espressione veloce ed elastica della forza

CONSEGNA: correre alla massima velocità possibile oltre la linea di arrivo, che è posta a 30 metri.

DESCRIZIONE DEL TEST: in piedi, dietro una linea di partenza, con il piede anteriore dietro alla linea stessa.

Lanciarsi alla massima velocità possibile percorrendo il tratto di 30 metri.

Si eseguono due prove distanziate da un tempo sufficiente per consentire il recupero.

MISURAZIONE: il rilevatore fa partire il cronometro nel momento in cui il corridore stacca il piede posteriore dal suolo e lo ferma nel momento in cui il petto del corridore supera la linea d'arrivo.

TABELLA DI RIFERIMENTO (in secondi)

PUNTI	1	2	3	4	5
Femm.	>6"50	6"50-6"11	6"10-5"81	5"80-5"66	5"65-5"51
	6	7	8	9	10
	5"50-5"26	5"25-5"01	5"00-4"85	4"84/4"73	<4"73

PUNTI	1	2	3	4	5
Masch.	>5"60	5"60-5"39	5"38-5"13	5"12-4"99	4"98-4"81
	6	7	8	9	10
	4"80-4"61	4"60-4"41	4"40-4"29	4"28-4"11	<4"10