

VALUTAZIONE DELLO STATO DI FORMA

IL TEST NAVETTA (Test di velocità 10x5)

Il test può essere eseguito solo da un atleta alla volta.

Creare un percorso di 5 metri in linea retta che l'atleta dovrà percorrere nel minor tempo possibile per 10 volte.

All'inizio del test, l'atleta deve essere pronto per scattare, con il piede avanti leggermente dietro la linea di partenza.

L'allenatore farà partire il cronometro quando il piede arretrato si staccherà da terra.

Per rendere valido il test l'atleta dovrà, ad ogni cambio di direzione, oltrepassare con entrambi i piedi la linea di demarcazione dei 5 metri.

Il cronometro dovrà essere fermato quando l'atleta avrà varcato la linea d'arrivo con il primo piede per intero. Il test si deve svolgere senza interruzioni di tempo.

