



Associazione
Italiana
Arbitri



TEST DI CONDIZIONE FISICA

PER ARBITRI DI BEACH SOCCER



SEQUENZA DELLE PROVE DI CONDIZIONE FISICA

A. TEST DI RAPIDITÀ

B. CORSA DI 600 METRI

1 ^ PROVA

PROVA DI VELOCITÀ

OBIETTIVO

VALUTARE LA VELOCITÀ E L'ABILITÀ DEGLI ARBITRI IN ACCELERARE E DECELERARE IN BREVI DISTANZE.

MATERIALE

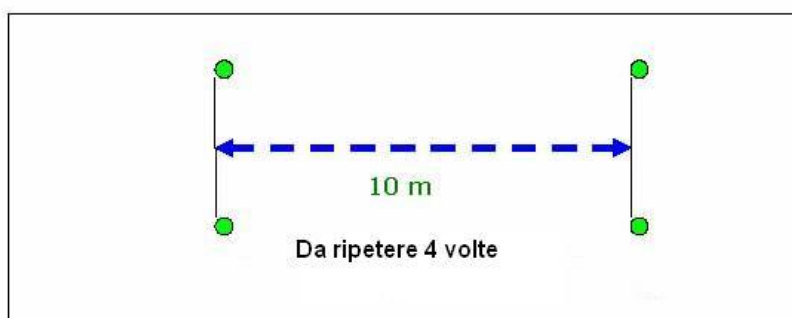
- A) 4 CONI DI DELIMITAZIONE, SU UNA SUPERFICIE DI SABBIA ASCIUTTA;
- B) UN CRONOMETRO MANUALE.

PROCEDIMENTO

L'ARBITRO SI POSIZIONA CON UN PIEDE IN AVANTI, DIETRO LA LINEA DELLA PARTENZA.

L'ARBITRO CORRE PER 10 METRI A TUTTA VELOCITÀ FINO ALLA LINEA, LA DEVE TOCCARE ALMENO CON UN PIEDE, DEVE GIRARSI E TORNARE A TUTTA VELOCITÀ ALLA LINEA DI PARTENZA.

SI STOPPA IL CRONOMETRO QUANDO L'ARBITRO TOCCA LA LINEA DI ARRIVO (CHE È LA STESSA LINEA DELLA PARTENZA) PER LA SECONDA VOLTA TEMPO LIMITE 11.30 SECONDI PER GLI UOMINI E 11.90 SECONDI PER LE DONNE.





Associazione
Italiana
Arbitri



TEST DI CONDIZIONE FISICA

PER ARBITRI DI BEACH SOCCER



2[^] PROVA

600 METRI

OBIETTIVO

VALUTARE LA RESISTENZA FISICA DEGLI ARBITRI DURANTE LE GARE DI TRE TEMPI DI 12 MINUTI.

MATERIALE

- A) 4 CONI DI DELIMITAZIONE, SU UNA SUPERFICIE DI SABBIA ASCIUTTA CHE FORMANO UN QUADRATO CON OGNI LATO DI 15 METRI;
- B) UN CRONOMETRO MANUALE.

PROCEDIMENTO

AL SEGNALE DI PARTENZA, L'ARBITRO DEVE CORRERE PER **600 METRI**, **DIECI VOLTE** IL CIRCUITO, CON UN MASSIMO DI **3,40 MINUTI** PER GLI UOMINI E **4,15 MINUTI** PER LE DONNE.

