



**ASSOCIAZIONE
ITALIANA
ARBITRI**

**TEST 4x10m
Agility test**

**Settore Tecnico Arbitrale
Modulo per la Preparazione Atletica**

Introduzione

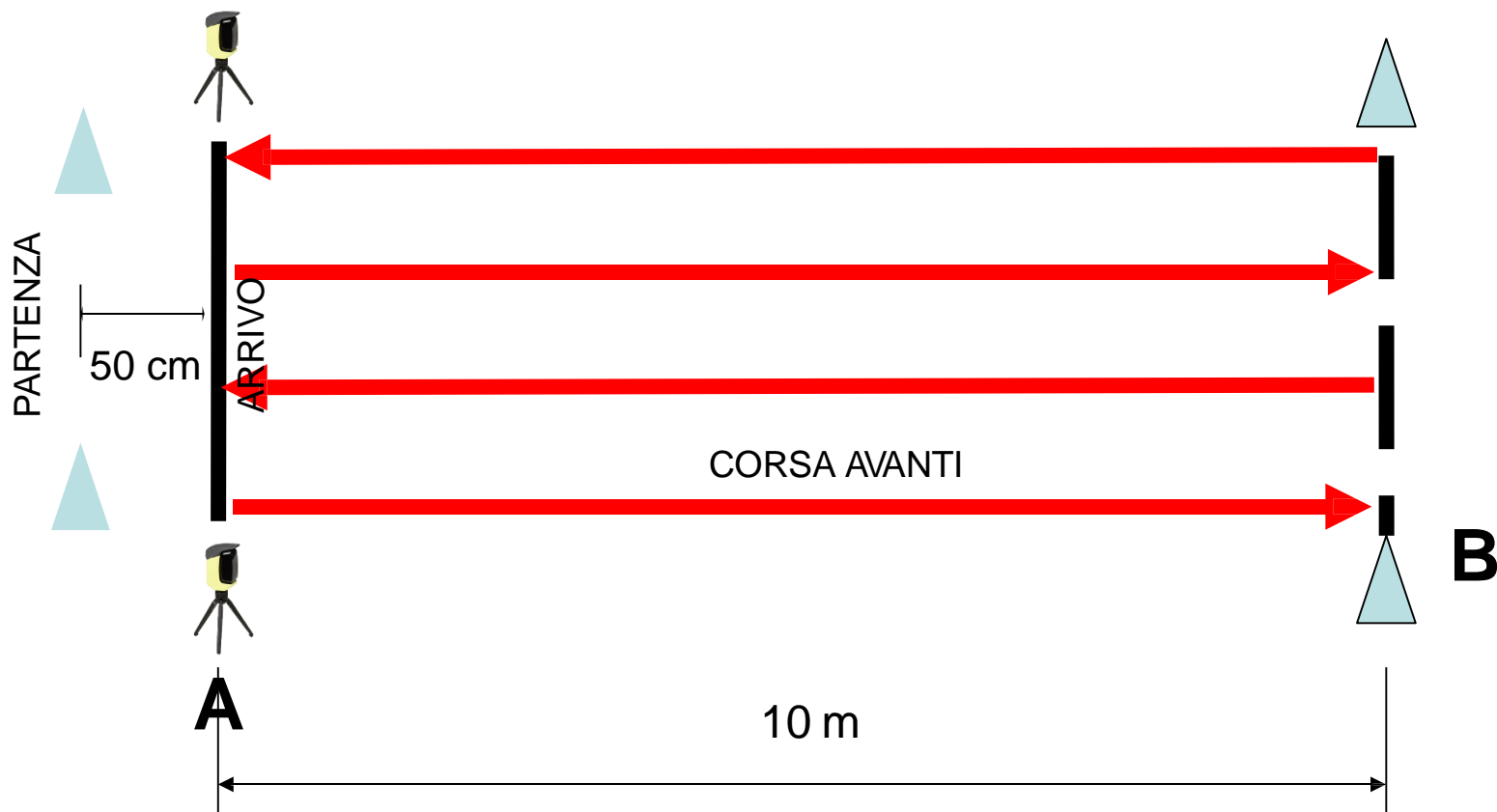
- L'arbitro è sottoposto a numerosi cambi di senso nell'intento di seguire con efficacia lo sviluppo del gioco.
- L'agility test (4x10) costituisce una prova atta alla valutazione dell'abilità dell'arbitro nell'effettuare repentini cambi di senso impiegando percorrenze (distanze e percorso) e modalità di spostamento specifiche all'attività di gara.
- Buone prestazioni in questo test sono indice di una buona efficienza neuromuscolare utile per affrontare con successo la gara.

4x10m

Il protocollo: Figura 1

Partenza con utilizzo di fotocellule

Sequenza: **A**→**B**→**B**→**A**→**A** →**B**→**B**→**A**

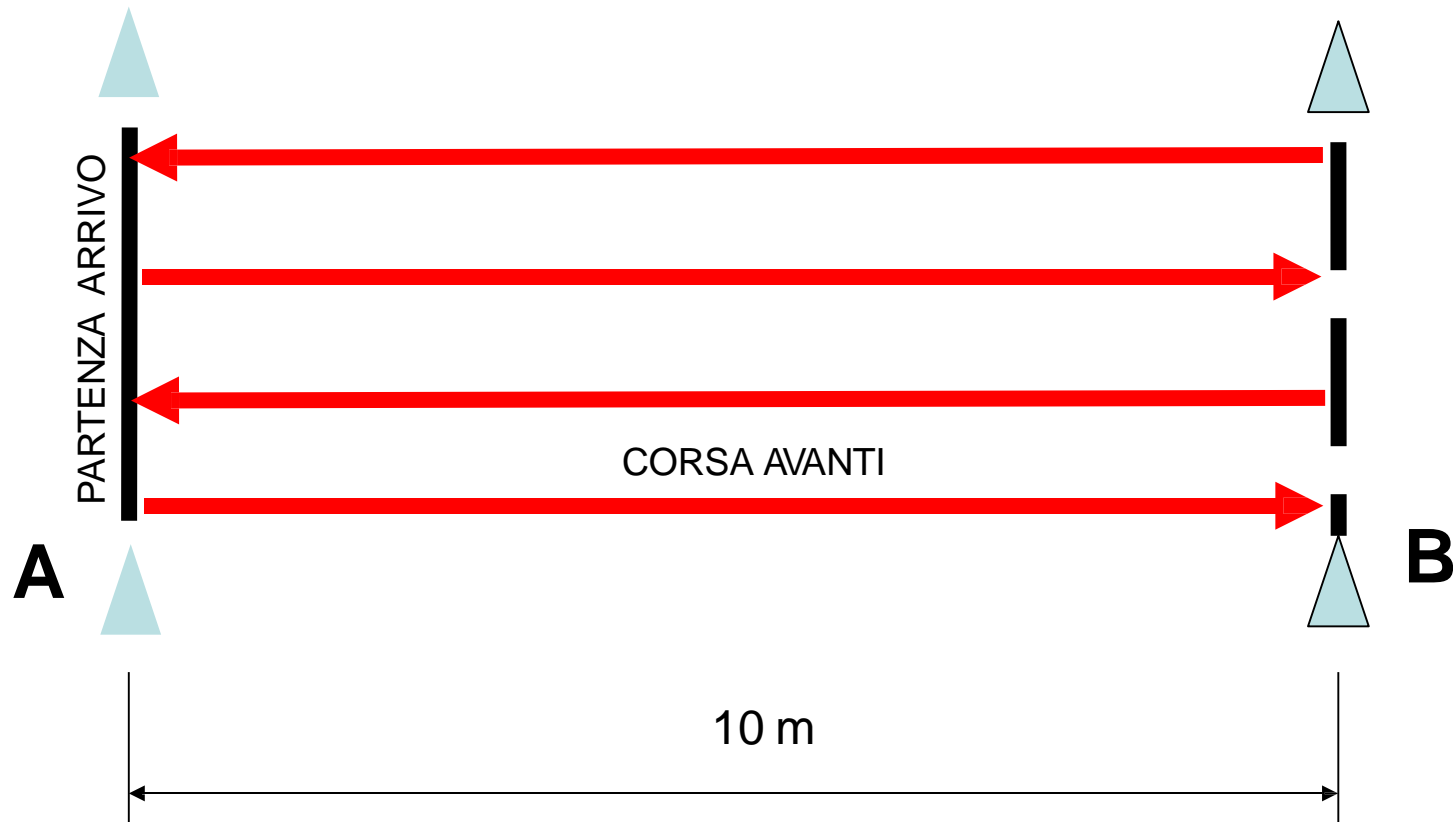


4x10m

Il protocollo: Figura 1

Partenza con utilizzo di cronometro manuale

Sequenza: **A**→**B**→**B**→**A**→**A** →**B**→**B**→**A**



4x10m

Il Protocollo

- Il test consiste nell'effettuare nel minor tempo possibile il percorso mostrato nella Figura 1.
- L'arbitro posizionato in A dovrà sprintare sino a B mediante corsa avanti (10m) e quindi una volta toccata con un piede la linea, spostarsi da B ad A mediante corsa avanti (10m).
Una volta toccata la linea in A con un piede, riguadagnerà la linea in B (10m) sempre con corsa avanti. Toccata la linea in B con un piede, si sprinterà fino ad A (10m) per concludere la prova.
- La partenza dovrà essere effettuata 50 cm prima nel caso di rilevazione con **fotocellula**. L'inizio viene rilevato in automatico dal momento in cui si supera la linea di partenza A fino alla linea di arrivo della fotocellula stessa.
- Nel caso di utilizzo del **cronometro manuale** viene rilevato, dalla posizione di partenza A, il momento in cui si solleva il piede posteriore di appoggio fino al momento in cui si ritornerà sulla linea di arrivo.

4x10m

Il Protocollo

- Per essere valido l'AE deve toccare **sempre** le linee, pena annullamento della prova.
- Nel caso di superamento dei limiti previsti per l'OT di appartenenza il test può essere ripetuto **una sola volta** nel corso della stessa sessione di valutazione.
- Il tempo massimo di percorrenza per essere idoneo è quello previsto dal Modulo per la Preparazione Atletica del Settore Tecnico AIA-FIGC per l'OT di appartenenza.

4x10m



**ASSOCIAZIONE
ITALIANA
ARBITRI**

TEST 4x10m

**Settore Tecnico Arbitrale
Modulo per la Preparazione Atletica**