



Associazione Italiana Arbitri Comitato Regionale Veneto

PROTOCOLLO ESECUZIONE YO –YO TEST IR 1

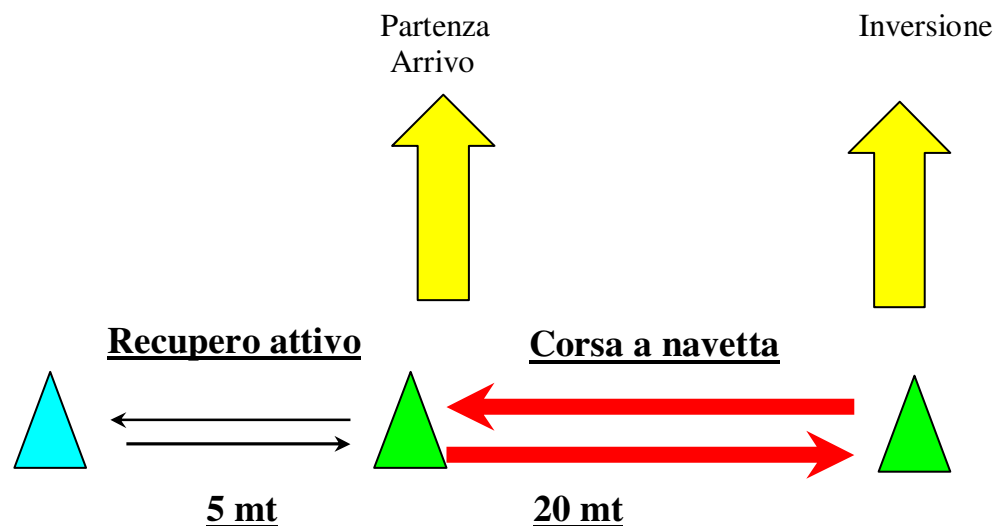
- Il test consiste nell'effettuare il maggior numero di corse a navetta tra due linee poste ad una distanza di 20m. Questo ad un ritmo progressivo imposto da un dettato sonoro (beep acustici) diffuso da un fonoriproduttore (es. lettore CD).
- Nel corso del test una voce registrata indicherà il livello di percorrenza.
- Dopo ciascuna frazione di 40m (20+20m) l'arbitro recupera per 10s coprendo in questo tempo una distanza di 10m (5+5m) in maniera attiva (cammino-jogging). L'arbitro dovrà poi avere la premura di attendere il prossimo segnale di partenza da fermo.
- L'arbitro dovrà arrivare con un piede sulla linea a fronte in tempo con il segnale sonoro (beep) scandito dal dettato sonoro. Nel caso che l'arbitro non sia in grado di arrivare in tempo con il segnale sonoro per due volte anche non successive sulla linea di competenza, verrà escluso dalla prova.

PROTOCOLLO ESECUZIONE YO-YO TEST IR 1

- Ogni ritardo verrà segnalato quale ammonizione e due di queste determinano la fine della prova.
- Lo scopo del test è quello di percorrere il maggior numero di frazioni di 40m (20+20m) possibile.
- Il termine della prova avviene per decisione dell'arbitro (consapevolezza nel non essere in grado di continuare nel ritmo via imposto dal dettato sonoro) e per somma di ammonizioni.
- Nel caso che l'arbitro rinunci a partire per una navetta rimanendo sulla linea di partenza o inverta (5-10m prima) il senso di corsa senza aver toccato con il piede la linea, la prova andrà considerata terminata.
- L'arbitro deve sempre toccare con un piede la linea di inversione anche se in ritardo di modo che l'ammonizione avvenga per ritardo sull'arrivo.

PROTOCOLLO ESECUZIONE YO-YO TEST IR 1

- Nel computo della distanza totale percorsa nello Yo-Yo IR1 andrà indicato per convenzione, anche l'ultimo tratto non completato del test.



Gregorio Mason
Referente Regionale Prep. Atletica

PROTOCOLLO ESECUZIONE YO-YO TEST IR 1

