

# I test del Tetrathlon

di Max Jones

Vengono riportate dalle tabelle di punteggio relative al tetrathlon. Queste tabelle sono state completamente ristrutturata ed oggi i valori di punteggio tengono conto di una serie di parametri di valutazione notevolmente obbiettivi ed attendibili.

I test non hanno potere "taumaturgico" ma si prefiggono soprattutto di motivare gli atleti con l'obbiettivo di creare ulteriori stimoli e verificare nel corso della preparazione dando delle indicazioni sulle possibilità degli atleti.

Va tenuto conto tuttavia che essi, da soli, danno solo, delle indicazioni specifiche e pertanto nel rapporto con la prestazione sportiva l'indice di correlazione non è in un rapporto assoluto.

## NORME APPLICATIVE

Si effettuano 3 prove per ogni test.

- Salto in lungo da fermo

Con partenza a piedi pari sul bordo della fossa di caduta (del salto in lungo). L'atleta si "carica" sulle gambe oscillando con le braccia all'indietro per poi proiettarsi con un balzo in avanti, per cadere il più lontano possibile.

Si rileva la misurazione del salto della punta dei piedi. (partenza) all'impronta più prossima al punto di partenza:

- Salto triplo da fermo

I piedi paralleli e ben separati, sono piazzati con le punte dietro la linea di partenza. L'atleta effettua 3 balzi consecutivi con l'arrivo in buca.

- 30 metri sprint

Al segnale l'atleta si mette in posizione.

Al via egli corre alla massima velocità nel tratto di 30 metri. Il tempo viene rilevato all'arrivo sul passaggio del petto sulla linea d'arrivo.

- Lancio del peso dorsale.

L'atleta è piazzato in pedana con i piedi paralleli beç separati e la schiena rivolta nella direzione di lancio. Il peso viene lanciato a due mani sopra la testa preceduto da un caricamento sulle gambe accompagnato da un abbassamento delle braccia (con peso tra le gambe). Non c'è nessuna penalità se l'atleta esce dalla pedana dopo l'effettuazione dal lancio.

Le misure sono rilevate, come nel getto del peso, dal bordo interno della pedana.

N.B. Salto triplo - 1 punto supplementare per ogni frazione di 6 cm. al di sopra di 10.98 m.

Salto in lungo - 1 punto supplementare per ogni frazione di 2 cm. al di sopra di 3.78 m.

30 m. da fermo - 1 punto supplementare per ogni 0".02 sec. al di sopra di 3".22

Lancio del peso dorsale - 1 punto supplementare per ogni 12 cm. al di sopra di 20.80 m.

Points	3 sauts	Saut longueur	30 m	Poids	Points	3 sauts	Saut longueur	30 m	Poids
100	10.98	3.78	3.22	20.80	49	7.92	2.66	4.05	14.65
99	10.92	3.66	3.24	.68	48	7.86	2.64	4.06	.50
98	10.86	3.64	3.26	.56	47	7.80	2.62	4.08	.35
97	10.80	3.62	3.28	.44	46	7.74	2.60	4.09	.20
96	10.74	3.60	3.30	.32	45	7.68	2.58	4.10	14.05
95	10.68	3.58	3.32	.20	44	7.62	2.56	4.12	.90
94	10.62	3.56	3.34	20.08	43	7.56	2.54	4.13	.75
93	10.56	3.54	3.36	.96	42	7.50	2.52	4.15	.60
92	10.50	3.52	3.38	.84	41	7.44	2.50	4.16	.45
91	10.44	3.50	3.40	.72	40	7.38	2.48	4.19	13.30
90	10.38	3.48	3.42	19.60	39	7.32	2.46	4.20	.15
89	10.32	3.46	3.44	.48	38	7.26	2.44	4.21	13.00
88	10.26	3.44	3.46	.36	37	7.20	2.42	4.23	.85
87	10.20	3.42	3.48	.24	36	7.14	2.40	4.24	.70
86	10.14	3.40	3.50	.12	35	7.08	2.38	4.25	.55
85	10.08	3.38	3.51	19.00	34	7.02	2.36	4.27	.40
84	10.02	3.36	3.52	.88	33	6.96	2.34	4.28	.25
83	9.96	3.34	3.54	.76	32	6.90	2.32	4.30	12.10
82	9.90	3.32	3.55	.64	31	6.84	2.30	4.32	.95
81	9.84	3.30	3.57	.52	30	6.78	2.28	4.33	11.80
80	9.78	3.28	3.59	18.40	29	6.72	2.26	4.35	.65
79	9.72	3.26	3.60	.28	28	6.66	2.24	4.36	.50
78	9.66	3.24	3.62	.16	27	6.60	2.22	4.38	.35
77	9.60	3.22	3.64	18.04	26	6.54	2.20	4.39	.20
76	9.54	3.20	3.65	.92	25	6.48	2.18	4.40	11.05
75	9.48	3.18	3.67	.80	24	6.42	2.16	4.42	.90
74	9.42	3.16	3.68	.68	23	6.36	2.14	4.42	.75
73	9.36	3.14	3.69	.56	22	6.30	2.12	4.45	.60
72	9.30	3.12	3.71	.44	21	6.24	2.10	4.46	.45
71	9.24	3.10	3.73	.32	20	6.18	2.08	4.48	10.30
70	9.18	3.08	3.74	17.20	19	6.12	2.06	4.50	.15
69	9.12	3.06	3.76	.08	18	6.06	2.04	4.51	10.00
68	9.06	3.04	3.77	.96	17	6.00	2.02	4.52	.85
67	9.00	3.02	3.79	.84	16	5.94	2.00	4.54	.70
66	8.94	3.00	3.80	.72	15	5.88	1.98	4.55	.55
65	8.88	2.98	3.82	.60	14	5.82	1.96	4.57	.40
64	8.82	2.96	3.84	.48	13	5.76	1.94	4.59	.25
63	8.76	2.94	3.85	.36	12	5.70	1.92	4.61	9.10
62	8.70	2.92	3.87	.24	11	5.64	1.90	4.63	.95
61	8.64	2.90	3.88	.12	10	5.58	1.88	4.65	8.80
60	8.58	2.88	3.90	16.00	9	5.50	1.86	4.67	.60
59	8.52	2.86	3.91	.88	8	5.42	1.84	4.69	.40
58	8.46	2.84	3.93	.76	7	5.36	1.82	4.71	.20
57	8.40	2.82	3.94	.64	6	5.26	1.80	4.73	8.00
56	8.34	2.80	3.95	.52	5	5.18	1.77	4.75	.80
55	8.28	2.78	3.97	.40	4	5.10	1.74	4.78	.60
54	8.22	2.76	3.98	.28	3	5.02	1.71	4.80	.40
53	8.16	2.74	4.00	.16	2	4.94	1.68	4.82	.20
52	8.10	2.72	4.01	15.04	1	4.86	1.65	4.85	7.00
51	8.04	2.70	4.03	.92					
50	7.98	2.68	4.04	14.80					