

# Fattori comparativi e proiezioni delle potenziali performance di sprinters e ostacolisti

di Robert Vigars - a cura di Massimiliano Oleotto

*Si propongono una serie di test condizionali indicativi per sprinters ed ostacolisti ed una corrispondente proiezione delle potenziali prestazioni sulle varie distanze sul piano e con ostacoli.*



*M. Ottey, Gwen Torrence e Galina Malchugina.*

## **Accelerazione**

Corsa di 30 metri con partenza da fermo, utilizzando le procedure di partenza di gara. Cronometrata al decimo di secondo in eccesso. Tre prove.

## **Velocità**

Corsa di 30 metri utilizzando una rincorsa di 30-40 metri fino all'inizio della zona dei 30 metri. Cronometrata al decimo di secondo in eccesso. Tre

prove.

## **Salto triplo da fermo**

Balzo, passo e salto senza rincorsa. Il piede che compie il balzo deve essere avanti all'inizio e non può essere mosso in avanti prima che il balzo sia effettivamente iniziato. Misurato al centimetro in difetto. Tre prove (prima che si possa condurre un test valido è necessario assimilare la corretta tec-

nica di salto).

## **Corsa balzata**

Balzare su un piede per 20 metri con partenza da fermo, il piede che compie il balzo avanti. Cronometrata al decimo di secondo in eccesso. Tre prove per ogni gamba, sommando i migliori tempi per ogni gamba. L'azione di corsa prevede che la coscia della gamba che compie il balzo

### FATTORI COMPARATIVI

30m Acc.	30m Vel.	STF	20m C-B	30s Corsa
3.4-3.6	2.5	9m90	6.0	290m
3.5-3.7	2.6	9m70	6.2	285m
3.6-3.8	2.7	9m50	6.4	280m
3.7-3.9	2.8	9m20	6.6	275m
3.8-4.0	2.9	8m90	6.8	270m
3.9-4.1	3.0	8m50	7.0	265m
4.0-4.2	3.1	8m10	7.2	260m
4.1-4.3	3.2	7m70	7.4	255m
4.2-4.4	3.3	7m30	7.6	250m
4.3-4.5	3.4	7m00	7.8	245m
4.4-4.6	3.5	6m70	8.0	240m
4.5-5.7	3.6	6m50	8.2	234m
4.6-4.8	3.7	6m30	8.4	230m
4.7-4.9	3.8	6m20	8.6	225m
4.8-5.0	3.9	6m10	8.8	220m
4.9-5.1	4.0	6m00	9.0	215m



Pietro Mennea.

sia raccolta durante ogni fase di volo. Come per il salto triplo da fermo, è necessario assimilare la corretta tecnica di corsa prima che si possa condurre un test valido.

### 30 secondi di corsa

Correre il più velocemente possibile (sforzo massimale) per 30 secondi, utilizzando 5 metri di rincorsa. Misurata la distanza in difetto raggiunta

nell'intervallo di 30 secondi. Il cronometraggio inizia quando l'atleta raggiunge la linea di partenza dopo la rincorsa.

*Track e Field Quarterly Review*

### CORRISPONDENTI PROIEZIONI DELLE POTENZIALI PERFORMANCE

50m	100m	150m	200m	300m	400m	50mH	100mH	110mH	400mH
5.3-5.5	9.8-10.0	14.7-15.0	19.6-20.5	30.5-32.9	42.2-45.1	6.1-6.2	—	12.5-12.7	45.2-48.1
5.4-5.6	10.0-10.2	15.0-15.5	20.0-20.9	31.1-33.5	43.0-45.9	6.2-6.3	—	13.7-12.9	46.0-48.9
5.5-5.7	10.2-10.4	15.3-15.8	30.4-21.3	31.7-34.2	43.9-46.8	6.3-6.4	—	12.9-13.1	46.9-49.8
5.6-5.8	10.4-10.6	15.6-16.0	20.8-21.7	32.2-34.8	44.7-47.7	6.4-6.5	—	13.2-13.4	47.7-50.7
5.7-5.9	10.6-10.8	15.9-16.4	21.2-22.1	30.0-35.5	45.6-48.6	6.5-6.6	12.1-12.3	13.4-13.6	48.6-51.6
5.8-6.0	10.8-11.00	16.2-16.6	21.6-22.5	33.6-36.1	46.5-49.5	6.6-6.7	12.4-12.6	13.6-13.8	49.5-52.5
5.9-6.1	11.0-11.2	16.5-16.9	22.0-22.9	34.2-36.7	47.3-50.3	6.7-6.8	12.7-12.9	13.9-14.2	50.3-53.3
6.0-6.2	11.2-11.4	16.8-17.2	22.4-23.3	34.3-37.4	48.2-51.2	6.8-6.9	13.0-13.2	14.2-14.5	51.2-54.2
6.1-6.3	11.4-11.6	17.1-17.5	22.8-23.7	35.4-38.0	49.0-52.1	6.9-7.0	13.3-13.5	14.5-14.8	52.0-55.1
6.2-6.4	11.6-11.8	17.4-17.9	23.2-24.1	36.1-38.7	49.9-53.0	7.0-7.1	13.6-13.8	14.9-15.2	52.9-56.0
6.3-6.5	11.8-12.0	17.7-18.1	23.6-24.5	36.7-39.3	50.8-53.9	7.1-7.2	13.9-14.1	15.2-15.5	53.8-56.9
6.4-6.6	12.0-12.2	18.0-18.5	24.0-24.9	37.3-40.0	51.6-54.7	7.2-7.3	14.2-14.4	15.5-15.8	54.6-57.7
6.5-6.7	12.2-12.4	18.3-18.8	24.4-25.3	37.0-40.6	52.5-55.6	7.3-7.4	14.5-14.7	15.9-16.2	55.5-58.6
6.6-6.8	12.4-12.6	18.6-19.1	24.8-25.7	38.6-41.2	53.3-56.5	7.4-7.5	14.8-15.0	16.2-16.5	56.3-59.5
6.7-6.9	12.6-12.8	18.9-19.4	25.2-26.1	39.2-41.9	54.2-57.4	7.5-7.6	15.1-15.3	16.5-16.8	57.2-60.4
6.8-7.0	12.8-13.0	19.2-19.7	25.6-26.5	39.8-42.5	55.1-58.2	7.6-7.7	15.4-15.6	16.9-17.2	58.1-61.2

# ABBONARSI A *nuova atletica*

## SI PUÒ TUTTO L'ANNO