



**A.I.A. – F.I.G.C.**

# Test Sprint 40 metri: Specifiche Operative

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica

Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento

# Il Test 40m

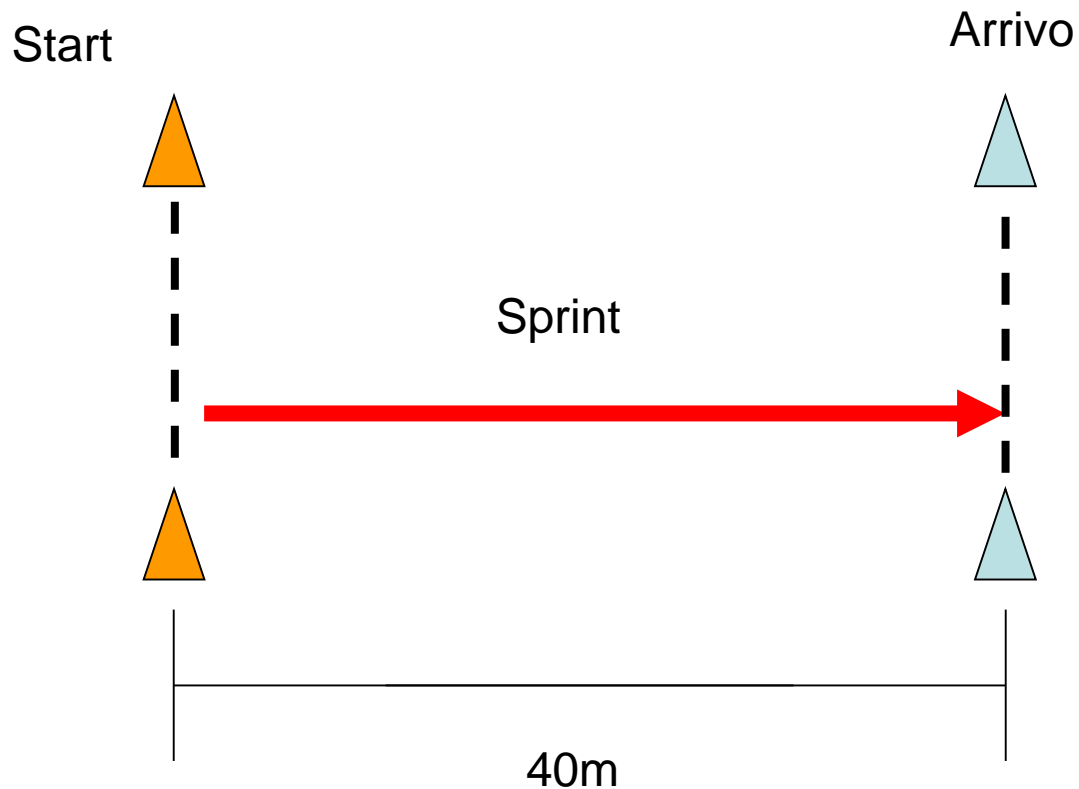
## Modalità Operative

---

- Con il test di sprint sui 40m si vuole valutare la tua capacità di accelerazione su brevi distanze.
- Il rilievo manuale del tempo di percorrenza verrà effettuato dal momento in cui il tuo piede posteriore si solleverà da terra al momento in cui il tuo petto supererà la linea di arrivo.
- La partenza deve essere realizzata da fermo

**Il Test 40m**

# Protocollo Sprint 40m



# Protocollo Sprint 40m



**A.I.A. – F.I.G.C.**

# Test Sprint 40 metri: Specifiche Operative

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica

Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento