



**A.I.A. – F.I.G.C.**

# **Il test 10-8-8-10: Specifiche Operative**

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica  
Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento

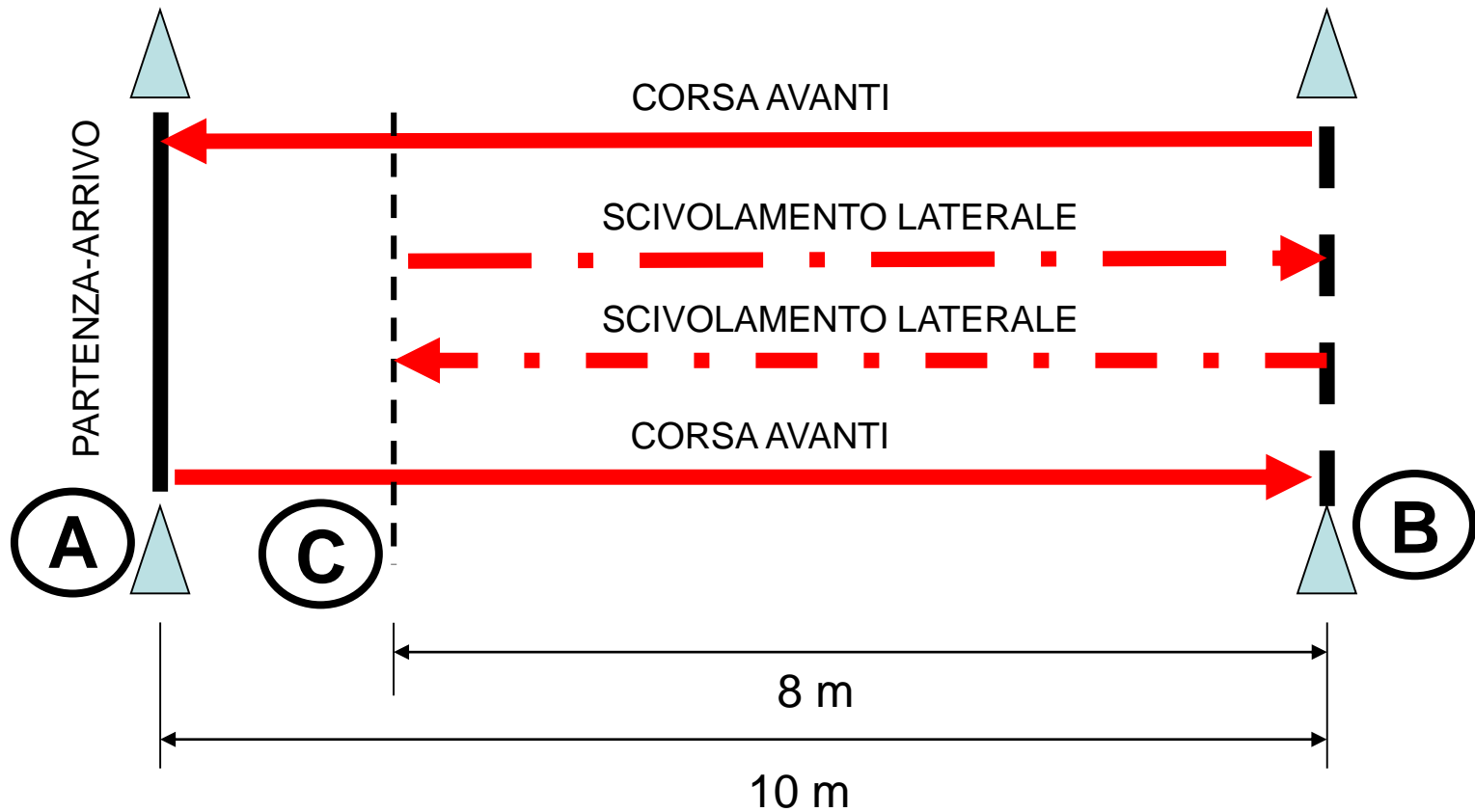
# Introduzione

- Nel corso di un incontro di calcio l'Assistente Arbitro è sottoposto a numerosi cambi di senso passando repentinamente dalla corsa avanti a quella laterale. Questo nell'intento di seguire con efficacia la linea del fuori gioco.
- Il test 10-8-8-10 costituisce una prova atta alla valutazione dell'abilità dell'Assistente Arbitro nell'effettuare repentini cambi di senso impiegando percorrenze (distanze e percorso) e modalità di spostamento specifiche all'attività di gara.
- Il test 10-8-8-10 valuta quindi una componente di una abilità più complessa quale l'agilità che implica, oltre al cambio di direzione o di velocità, anche una reazione ad uno stimolo esterno di varia natura.
- Buone prestazioni in questo test sono indice di una buona efficienza neuromuscolare utile per affrontare con successo la gara.

# 10-8-8-10

# Il protocollo: Figura 1

Sequenza: **A**→**B**→**C**→**B**→**A**  
(10m) (8m) (8m) (10m)



**10-8-8-10**

# Il Protocollo

- Il test consiste nell'effettuare nel minor tempo possibile il percorso mostrato nella Figura 1.
- In pratica l'Assistente 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 a C mediante scivolamento laterale (**8m**). Una volta toccata la linea in C con un piede, l'Assistente Arbitro riguadagnerà la linea in B (**8m**) sempre con spostamento laterale. Toccata la linea in B con un piede, l'Assistente Arbitro sprinterà fino a A (**10m**) per concludere la prova.
- La partenza in A dovrà essere effettuata da fermo con un piede avanti all'altro. Non sono consentiti molleggi, passi indietro o altro.
- Le linee di competenza devono essere toccate come da protocollo. Nel caso ciò non avvenga la prova viene annullata e ripetuta.

**10-8-8-10**



**A.I.A. – F.I.G.C.**

# **Il test 10-8-8-10: Specifiche Operative**

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica  
Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento