

TEST DI VELOCITA'

Test effettuato sulla distanza dei 30 metri , verifica la capacità di accelerazione e della forza veloce degli arti inferiori.

Come eseguirlo:

Da posizione in piedi, busto flesso avanti, piede uno davanti all'altro, scattare ad un segnale prestabilito. La prova viene cronometrata al centesimo di secondo. Si effettuano 2 prove (con un recupero min di 6 minuti tra una e l'altra) scegliendo la migliore.

Fino a	3"8	= eccellente
Fino a	4"2 – 4"8	= buono
Fino a	5"0 – 5"2	= discreto
Fino a	5"5	= insufficiente

Per determinare la velocità di corsa dobbiamo formulare:

distanza percorsa in metri x 3,6

fratto: -----

tempo in secondi

Esempio:

30 metri x 3,6

----- = 31km/h

3"5

TEST DEI 60 METRI

Permette di valutare la capacità di potenza anaerobica alattacida.

Come eseguirlo:

Vedi test dei 30 metri;

Fino a 7,4 secondi	= ottimo
Tra 7,4 e 8,0	= buono
Tra 8,0 e 8,4	= discreto
Oltre 8,4 secondi	= insufficiente

Formule per il Calcolo della velocità

Il calcolo della velocità si effettua dividendo la distanza per il tempo impiegato a percorrerla. Nel SI (Sistema internazionale di unità di misura), la velocità si esprime in metri al secondo (m/s o $m \cdot sec^{-1}$), dal momento che distanza e tempo si esprimono rispettivamente in metri (m) e in secondi (s).

Sintetizzando il tutto in una formula, avremmo che:

Calcolo Velocità (m/s) = Distanza in metri / Tempo in secondi

Il calcolo della velocità è quindi un'operazione abbastanza semplice; maggiori "problemi" si possono invece incontrare nell'esprimerla con unità di misura diverse, ad esempio quando viene chiesto di operare la conversione da m/s a Km/h e viceversa. Arriviamo alla risposta per gradi.

Conversioni m/s - Km/h

Tenendo presente che un'ora equivale a 3600 secondi (60 minuti x 60 secondi ciascuno), camminando alla velocità costante di un metro al secondo si percorrono 3600 metri (3,6 km) all'ora. Possiamo quindi affermare che:

$$1 \text{ m/s} = 3,6 \text{ Km/h}$$

Trattandosi di una semplice equazione, per calcolare in m/s una velocità nota in Km/h dobbiamo moltiplicarla per 3,6. Viceversa, per passare da Km/h a m/s la velocità va divisa per 3,6.

- Da m/s a km/h: moltiplichiamo la velocità per 3,6

- Da km/h a m/s: dividiamo la velocità per 3,6

-

Se vogliamo sapere a quanti centimetri al minuto equivale una velocità di 27 decimetri all'ora, dobbiamo ragionare in maniera analoga. Abbiamo quindi che 27 decimetri equivalgono a 270 centimetri, mentre un'ora equivale a 60 minuti; pertanto, 27 dm/h equivalgono a 4,5 cm/min (270/60).