

VALORI RIFERIMENTO VOLLEY

TEST	CAPACITA' INDAGATA	RANGE	
SQUAT JUMP	Forza esplosiva	Norm.: M 36 F 35 cm. Naz. Ita. M 42 cm. Naz. Ita. F 40 cm.	
COUNTER MOV. JUMP	Forza esplosiva e riuso energia elastica	Norm.: M 42 F 37 cm. Naz. Ita. M 46 cm. Naz. Ita. F 40 cm.	
SALTI CONTINUI 15"	Forza esplosiva - Valutazione potenza meccanica Metabolismo lattacido e alattacido	Norm.: F 24 W/Kg. Naz. Ita. M 32	
CAPACITA' RESIST. FORZA VELOCE	Strettamente correlata alla forza esplosiva	70 scarso 80 medio 90 buono	
% FIBRE VELOCI (F. T.)	In rapporto alla forza esplosiva	Sprinter 57,5 ± 10,7 Saltatori 45,6 ± 8,3 Fondisti 28,3 ± 7,9	
% MASSA GRASSA	% Grasso corporeo	Ginnasti M 5-9 F 9,6-23,8 Basket M 8-16 F 20,8-26,9 Nuoto M 6-12 F 26,3 Lanci M 16-19 F 25-28 Volley M 10 F 25,3 Tennis M 15,2 F ?	
B.M.I.		16-19,9 Magro 20-24,9 Normale 25-29,9 Sovrappeso 30-39,9 Obeso	
PLICHE	Tricipite	M 7-13	F 9-17
	Sottoscapolare	M 8-15	F 7-14
	Addominale	M 10-20	F 7-15