



Corsa d'orientamento – Correre

Test della prestazione

Corse di verifica

Sulla base di corse di test fatte sempre sullo stesso percorso è possibile verificare l'evoluzione del singolo. Se la corsa di verifica viene svolta su un percorso standard (ad es. 3000 metri su pista) si può verificare inoltre la capacità di prestazione rispetto ai coetanei. La seguente tabella dei tempi sui 3000 metri si basa sui valori di riferimento del test di selezione dei talenti PISTE di Swiss-Orienteering.

	Uomini			Donne		
	Tempo sui 3000 m			Tempo sui 3000 m		
Età	min*	TR*	top*	min	TR	top
20	10:55	9:30	9:01	12:27	10:50	10:17
19	11:12	9:45	9:15	12:44	11:05	10:31
18	11:30	10:00	9:30	13:02	11:20	10:46
17	11:47	10:15	9:44	13:19	11:35	11:00
16	12:10	10:35	10:03	13:42	11:55	11:19
15	12:33	10:55	10:22	14:05	12:15	11:38
14	12:56	11:15	10:41	14:28	12:35	11:57

Tab. 1: tempi di riferimento in base all'età per la corsa dei 3000 m.

*min: prestazione minima da ricercare. TR: tempi di riferimento richiesti per i quadri regionali di Swiss-Orienteering. Top: tempi di riferimento a livello internazionale.

Test per determinare la soglia anaerobica

Con il test di Conconi, il test del lattato test, o il test 4 x 1000 m si determinano la velocità di corsa e la frequenza cardiaca alla soglia anaerobica.

La velocità alla soglia anaerobica V_{san} rispecchi alla capacità di prestazione.

I tempi di riferimento richiesti nella corsa di 3000 m del test PISTE di corrispondono più o meno alle velocità alla soglia anaerobica riportate nella tabella 2.

	uomini	donne
età	V _{san} (km/h)	V _{san} (km/h)
20	17,5	15,5
19	17,0	15,0
18	16,5	14,5
17	16,0	14,0
16	15,5	13,5
15	15,0	13,0
14	14,5	12,5

Tab. 2: valori di riferimento per le velocità alla soglia anaerobica.

Nei test citati in precedenza si misura anche la frequenza cardiaca. In tal modo è possibile avere ambiti di frequenza cardiaca individuali per ciascuno dei cinque livelli di intensità. Chi si allena regolarmente con un cardiofrequenzimetro da polso dovrebbe far misurare i propri livelli di intensità.