

CONSIDERAZIONE SUL TEST

Di seguito i risultati SWOLF test con il punteggio finale nelle ultime colonne. A lato ho riportato i risultati del test precedente effettuato a novembre. In giallo è stata evidenziata la casella relativa al miglior punteggio ottenuto tra questo test e quello di novembre; in arancio invece sono colorate le caselle dove è stato ottenuto il medesimo punteggio. Ricordo che questi risultati indicano l'efficienza di nuotata e devono essere confrontati solo con i propri. Purtroppo non è stato possibile fare il confronto con tutti per mancanza dati. Inoltre per poter fare una valutazione corretta sarebbe opportuno che la differenza dei tempi tra i 50m nuotati lenti, medi e veloci sia di circa 2-3" ciascuno e non superiore (es. lento in 40", medio in 37" e veloce in 33"). Considerando il gruppo che ha effettuato entrambi i test, i risultati evidenziano un miglioramento generale. Tale risultato, visto il gran numero di esercizi tecnici svolti in allenamento, direi che sia dovuto maggiormente alla tecnica. Ricordo che per migliorare la tecnica non basta fare semplicemente gli esercizi, ma serve anche altro...

02-03 MAR 2022 - SWOLF

	50 LENTO		50 MEDIO		50 VELOCE		50 < BR		PUNTEGGIO FINALE				TEST PRECEDENTE 15-165 NOV 2021						
	MISURA BR	BR#	TEMPO	BR#	TEMPO	BR#	TEMPO	BR#	TEMPO	BR#	L	M	V	< BR	L	M	V	< BR	
AMORUSO FRANCESCO	169	30	39,2	41	38,1	42	34,8	45	39,4	38	80	80	80	77					
BALDI LORENZO	156	32	47,4	42	43,3	47	39,6	49	46,7	36	89	90	89	83					
BALDINI ANNALISA			53,8	53	50,4	56	47,4	60	53,1	43	107	106	107	96	prec 50m	118	108	107	101
BALESTRINI FRANCESCO	159	31	47,4	49	42,5	50	39,4	52	46,2	40	96	93	91	86		97	92	89	91
BARTOLOZZI STEFANO	168	30	57,4	58	59,7	68	63,7	68	62,3	56	115	128	132	118		112	116	120	113
BERNARDINI SIMONETTA			50,4	60	47,4	60	48,0	65	51,0	58	110	107	113	109					
BERTANI RICCARDO	156	32	52,5	46	49,1	52	42,4	64	52,4	38	99	101	106	90					
BERTINI DANIERLE	169	30	47,5	55	43,7	43	38,8	44	47,2	42	103	87	83	89		94	89	85	90
BIAGINI SAVERIO	160	31	50,7	58	50,0	60	45,1	65	51,8	60	109	110	110	112					
CARDOSI ROBERTO			45,9	52	43,7	50	44,5	54	46,1	52	98	94	98	98					
CARRARA ALESSANDRO	159	31	44,0	48	40,1	48	36,8	50	49,0	46	92	88	87	95		91	86	88	88
CHIESA MATTEO			48,3	48	42,2	48	39,2	50	49,5	42	96	90	89	91					
CIUCCI SIMONE	170	29	42,1	34	39,6	32	37,8	34	42,9	30	76	72	72	73		77	72	75	75
DE STASIO AURELIO					67,9	60	56,6	53			0	128	110	0					
DI MARZIO GUIDO	162	31	47,7	52	43,0	56	42,5	58	56,7	38	100	99	101	95		103	100	104	102
FAVILLA PAOLO			42,3	36	38,5	40	33,2	47	41,8	32	78	79	80	74		79	79	81	74
GIGONI ARIANNA	145	34	46,0	47	42,8	47	42,6	54	45,0	40	93	90	97	85					
GIUSTI FABIO			51,0	54	48,4	54	45,3	50	50,1	47	105	102	95	97		127	124	103	114
MARTINELLI ANDREA	176	28	39,6	39	35,0	41	31,8	45	40,1	35	79	76	77	75		78	76	76	76
MONACO RICCARDO			52,6	53	44,7	54	49,8	56	49,9	53	106	99	106	103		108	99	97	100
PICCHI GIANNI	158	32	42,0	49	39,3	49	36,4	51	40,7	44	91	88	87	85		89	86	89	83
PORCIANI ALESSIO	158	32	45,1	36	40,3	36	37,6	39	44,2	31	81	76	77	75	prec 50m	88	86	84	84
ROSSI SERENA	139	36	54,4	54	53,4	59	52,7	68	52,9	58	108	112	121	111					
SCHERLI DAVIDE	168	30	48,4	42	42,2	48	39,7	56	47,4	38	90	90	96	85		96	102	102	90
SUARDI GABRIELE			48,1	38	39,6	37	36,6	38	42,6	28	86	77	75	71					
TADDEI CESARE	156	32	49,8	40	46,9	40	45,6	40	48,6	38	90	87	86	87					
TORRE LICIO	140	36	41,6	52	41,7	52	38,0	58	56,6	41	94	94	96	98					
VANNELLI MOSE	163	31	46,4	36	46,3	38	42,7	41	50,5	36	82	84	84	86		89	86	84	84
VANNOZZI ALESSIO			51,8	50	49,7	54	46,7	55	54,9	52	102	104	102	107		107	109	106	103
VIGNI FRANCESCO	165	30	43,8	48	42,7	46	38,2	54	45,9	47	92	89	92	93		91	86	89	87
riempimento celestino per	VASCA 25m										pt migliore	pt uguale			colori rispetto al test precedente di novembre scorso				