

CONSIDERAZIONE SUL TEST

Di seguito i risultati SWOLF test eseguiti quest'anno. Ricordo che questi punteggi indicano l'efficienza di nuotata e devono essere confrontati solo con i propri. Tali risultati permettono di avere una valutazione globale del proprio andamento. Dobbiamo considerare che il test non sempre viene eseguito nelle stesse condizioni: qualcuno potrebbe venire da un periodo di gare o allenamenti intensi, altri da un periodo di stop per covid o infortuni o semplicemente da un periodo dove non è stato possibile avere continuità con gli allenamenti in vasca. Tutti questi fattori potrebbero determinare il risultato e quindi è giusto che ognuno faccia le proprie valutazioni. Dopo il periodo invernale con lavori prevalentemente aerobici e di tecnica abbiamo iniziato dei cicli in cui sono state introdotte esercitazioni di velocità. Pertanto dai risultati degli ultimi 3 test ci dovremmo aspettare un punteggio costante/identico, rispetto al test di novembre, ottenuto però con un tempo inferiore. Ottimo sarebbe anche centrare l'obiettivo di ottenere un punteggio minore, non facile però date le vostre caratteristiche prevalentemente aerobiche.

SWOLF - 50 VELOCE	15-16 NOV 2021			02-03 MAR 2022			13-14 APR 2022			26-27 MAG 2022		
	TEMPO	BR#	PUNTEGGIO	TEMPO	BR#	PUNTEGGIO	TEMPO	BR#	PUNTEGGIO	TEMPO	BR#	PUNTEGGIO
AMORUSO FRANCESCO			0	34,8	45	80	33,1	44	77	33,9	44	78
BALDI LORENZO			0	39,6	49	89			0			0
BALDINI ANNALISA	47,1	60	107	47,4	60	107	46,4	64	110	48,6	58	107
BALESTRINI FRANCESCO	39,0	50	89	39,4	52	91	36,9	55	92	37,0	55	92
BARTOLOZZI STEFANO	59,5	60	120	63,7	68	132	62,4	73	135	70,5	70	141
BASILE EVANGELISTA			0			0	44,6	49	94	44,6	50	95
BAZZI JACOPO	51,8	64	116			0			0	43,9	74	118
BELLINI FABIO			0			0	36,9	50	87			0
BENETTI VALERIO			0			0			0	33,3	51	84
BERNARDINI SIMONETTA			0	48,0	65	113	48,7	72	121	48,2	62	110
BERTANI RICCARDO			0	42,4	64	106			0	45,3	66	111
BERTINI DANIELE	41,2	44	85	38,8	44	83	39,3	44	83			0
BIAGINI SAVERIO	46,1	62	108	45,1	65	110	46,2	68	114	50,8	72	123
CARDOSI ROBERTO			0	44,5	54	98	43,9	56	100			0
CARRARA ALESSANDRO	38,0	50	88	36,8	50	87			0	36,8	52	89
CHIESA MATTEO			0	39,2	50	89	38,6	50	89	37,8	44	82
CIUCCI SIMONE	35,4	40	75	37,8	34	72	35,7	42	78	34,8	42	77
DEMONDIS EDOARDO	39,4	42	81			0	38,0	44	82			0
DE STASIO AURELIO			0	56,6	53	110			0			0
DI MARZIO GUIDO	42,0	62	104	42,5	58	101			0			0
FAVILLA PAOLO	32,2	49	81	33,2	47	80			0	32,6	50	83
GIGONI ARIANNA			0	42,6	54	97	42,0	55	97	42,6	53	96
GIUSTI FABIO	38,6	64	103	45,3	50	95	40,6	54	95	42,3	46	88
MALTINTI STEFANO	36,4	42	78			0	34,5	48	82	35,4	48	83
MARTINELLI ANDREA	31,7	44	76	31,8	45	77	31,6	48	80	31,5	47	78
MARTINELLI GRAZIANO			0			0	31,6	48	80			0
MONACO RICCARDO	46,2	51	97	49,8	56	106			0	47,7	70	118
PETRACCHI MASSIMO	48,0	53	101			0			0			0
PICCHI GIANNI	36,7	52	89	36,4	51	87	34,2	48	82	36,8	54	91
PORCIANI ALESSIO	39,1	45	84	37,6	39	77			0			0
QUAGLIERINI FABIO	42,0	49	91			0	46,7	58	105			0
ROSSI SERENA			0	52,7	68	121	48,1	62	110	49,9	60	110
SCHERLJ DAVIDE	41,5	60	102	39,7	56	96	40,0	56	96			0
SUARDI GABRIELE			0	36,6	38	75	36,4	43	79	35,0	43	78
TADDEI CESARE			0	45,6	40	86	37,8	64	102			0
TORRE LICIO			0	38,0	58	96	42,1	60	102			0
VANNELLI MOSE	40,9	43	84	42,7	41	84	38,6	54	93	45,1	40	85
VANNOZZI ALESSIO	46,1	60	106	46,7	55	102	44,4	56	100	45,1	58	103
VIGNI FRANCESCO	39,3	50	89	38,2	54	92			0	42,0	56	98
riempimento celestino per vasca da 25m						riempimento	rosso se punteggio peggiorato		riempimento	giallo se punteggio migliorato		