

BATERÍA DE TESTS

*.- **40 m. Velocidad.** El ejecutante se sitúa en la línea de salida y el examinador en la de meta. La elevación lenta de la mano del examinador es la señal de “Listo”. La bajada del brazo es la señal de salida. El examinador pone en marcha el cronómetro simultáneamente a la bajada de su brazo y toma el tiempo al paso de la línea de meta.

- El resultado se expresa en segundos y décimas.
- La salida en “falso” anula el resultado. Debe repetirse.

*.- **Detente horizontal (D.H.). Fuerza explosiva de piernas.**

Salto con pies juntos desde parado. Se mide desde la línea de batida (puntas de los pies) hasta la huella más atrasada de los talones (punto más atrasado de contacto con el suelo).

- El resultado se expresa en metros y centímetros.
- La caída hacia atrás o el apoyo de las manos por detrás del punto de contacto anula el resultado. Repetir.

*.- **Detente vertical (D.V.). Fuerza explosiva de piernas.**

Desde parado, salto vertical. En la pared, medir la altura a la que se llega con los dos brazos en alto; acto seguido, sin carrerilla, desde pies juntos, saltar y marcar con una mano la máxima altura.

- El resultado se expresa en centímetros; es la diferencia entre las dos medidas.

*.- **Pentasalto (P.S.). Fuerza explosiva de piernas – coordinación.**

Desde parado y con los pies juntos, cinco saltos alternando los pies (segundos de triple). El último apoyo se realiza con los pies juntos.

- El resultado se expresa en metros y centímetros.
- Dar un paso atrás al inicio de la prueba, la caída en el curso de la ejecución o del último salto, anula el resultado. Repetir.

*.- **Lanzamiento de balón lastrado (lanz 3k). Fuerza explosiva de brazos.**

Desde parado y con los pies juntos, lanzar un balón lastrado hacia adelante y por encima de la cabeza.

- El resultado se expresa en metros y centímetros.
- Dar un paso atrás, saltar o sobrepasar la línea de lanzamiento (aunque sea una vez lanzado el balón) anula el resultado. Repetir.

*.- **Abdominales (abd. 1´) Fuerza resistencia abdominal.** ¡Interviene el psoas iliaco!

Tendido supino, piernas flexionadas, pies apoyados en el suelo, manos en la nuca, dedos entrelazados y un ayudante que sujeta los pies para mantener el contacto con el suelo. Elevaciones de tronco hasta tocar con el codo la rodilla contraria, y volver a la posición inicial.

- El resultado es el número de repeticiones válidas.
- No mantener las manos en la nuca, no lograr el contacto codo-rodilla o no volver a la posición inicial anula esa ejecución. Repetir.

*.- **Flexibilidad profunda (flex. prof.) Flexibilidad general.**

Con los pies colocados en el lugar indicado, flexionar tronco adelante y desplazar con los dedos corazón un indicador sobre una regla. El cero de la regla coincide con la línea de talones. Distancia máxima de los pies 75 cm. (medida exterior).

- El resultado se expresa en centímetros.
- Caerse hacia atrás, separar los dedos corazón, desplazar el indicador a empujones, no mantener la posición final 2'' anula la ejecución. Repetir.

*.- **4 x 10 m. Shuttle (4x10m.S.) Velocidad – agilidad.**

Trasladar sucesivamente dos tacos de madera a una línea situada a 10 m. Los dos tacos situados en la línea de salida - meta. El ejecutante situado detrás de la línea de salida. El examinador en la misma línea. A la voz de “Listo...Ya”, el ejecutante coge el taco e inicia la prueba, el examinador pone en marcha el cronómetro. El tiempo se toma al paso por línea de meta después del regreso.

- El resultado se expresa en segundos y décimas.
- Coger el taco antes de la voz “Ya”, acercar la mano más abajo de la rodilla, tirar o dejar caer el taco en la línea de 10m. anula la ejecución. Repetir.

*.- **Test progresivo Course Navette de 20m. (T.P.C. 20m) Resistencia.**

Realizar el mayor número de recorridos entre las líneas de 20 m. al ritmo impuesto por los pitidos que emite la grabación sonora, dentro de las directrices anunciadas al principio de la grabación.

- El resultado es el último periodo superado. Lo indica la grabación.

*.- **Test de Cooper. Resistencia.**

Realizar una carrera de 12' y ver la distancia recorrida.

BAREMOS ORIENTATIVOS (CHICOS)

PUNTOS:	0	1	2	3	4
17 años	MUY BAJO	BAJO	MEDIO	BUENO	EXCELENTE
Course Navette	4,5 y menos	5 a 6,5	7 a 9	9,5 a 10,5	11 y más
Flexión Profunda	13 y menos	14 a 20	21 a 35	36 a 42	43 y más
Lanz. B. M. 3 K.	4 y menos	4,1 a 6,3	6,4 a 9	9,1 a 10,3	10,4 y más
Detente Vertical	34 y menos	35 a 42	43 a 52	52 a 67	68 y más
Detente Horizontal	183 y menos	184 a 201	202 a 238	239 a 256	257 y más
Pentasalto	9,4 y menos	9,5 a 10,3	10,4 a 12,2	12,3 a 13,1	13,2 y más
40 m.	7'2 y más	7'1 a 6'8	6'7 a 5'9	5'8 a 5'5	5'4 y menos
4 x 10 m.	12'4 y más	12'3 a 11,7	11'6 a 10'2	10'1 a 9'5	9'4 y menos
Abdominales 1'	22 y menos	23 a 30	31 a 47	48 a 55	56 y más

16 años	MUY BAJO	BAJO	MEDIO	BUENO	EXCELENTE
Course Navette	4,5 y menos	5 a 6,5	7 a 9	9,5 a 10,5	11 y más
Flexión Profunda	13 y menos	14 a 20	21 a 35	36 a 42	43 y más
Lanz. B. M. 3 K.	4,5 y menos	4,6 a 5,7	5,8 a 8,2	8,3 a 9,4	9,5 y más
Detente Vertical	32 y menos	33 a 40	41 a 50	50 a 65	66 y más
Detente Horizontal	169 y menos	170 a 189	190 a 230	231 a 250	251 y más
Pentasalto	9,2 y menos	9,3 a 10,2	10,3 a 12	12,1 a 12,9	13 y más
40 m.	7'3 y más	7'2 a 6'9	6'8 a 6	5,9 a 5'6	5'5 y menos
4 x 10 m.	12'3 y más	12'2 a 11,7	11'6 a 10'4	10'3 a 9'8	9'7 y menos
Abdominales 1'	22 y menos	23 a 30	31 a 45	46 a 53	54 y más

15 años	MUY BAJO	BAJO	MEDIO	BUENO	EXCELENTE
Course Navette	4,5 y menos	5 a 6,5	7 a 9	9,5 a 10,5	11 y más
Flexión Profunda	13 y menos	14 a 20	21 a 35	36 a 42	43 y más
Lanz. B. M. 3 K.	4 y menos	4,1 a 5,2	5,3 a 7,7	7,8 a 8,9	9 y más
Detente Vertical	30 y menos	31 a 38	39 a 48	49 a 63	64 y más
Detente Horizontal	151 y menos	152 a 174	175 a 221	222 a 244	245 y más
Pentasalto	8,6 y menos	8,7 a 9,6	9,7 a 11,7	11,8 a 12,7	12,8 y más
40 m.	7'8 y más	7'7 a 7'2	7'1 a 6'3	6'2 a 5'6	5'5 y menos
4 x 10 m.	12'5 y más	12'4 a 12	11'9 a 10'5	10'4 a 9'8	9'7 y menos
Abdominales 1'	21 y menos	22 a 28	29 a 43	44 a 50	51 y más

14 años	MUY BAJO	BAJO	MEDIO	BUENO	EXCELENTE
Course Navette	4,5 y menos	5 a 6	6,5 a 8	8,5 a 9,5	10 y más
Flexión Profunda	14 y menos	15 a 20	21 a 33	34 a 39	40 y más
Lanz. B. M. 3 K.	2,8 y menos	2,9 a 4	4,1 a 6,3	6,4 a 7,4	7,5 y más
Detente Vertical	29 y menos	30 a 37	38 a 47	48 a 62	63 y más
Detente Horizontal	138 y menos	139 a 160	161 a 205	206 a 227	228 y más
Pentasalto	8,1 y menos	8,2 a 9,1	9,2 a 11,2	11,3 a 12,2	12,3 y más
40 m.	8'3 y más	8'2 a 7,6	7,5 a 6,3	6,2 a 5'7	5'6 y menos
4 x 10 m.	12'9 y más	12'8 a 12'2	12'1 a 10'7	10'6 a 10	9'9 y menos
Abdominales 1'	17 y menos	18 a 25	26 a 42	43 a 50	51 y más

BAREMOS ORIENTATIVOS (CHICAS)

PUNTOS	0	1	2	3	4
17 años	MUY BAJO	BAJO	MEDIO	BUENO	EXCELENTE
Course Navette	2,5 y menos	3 a 4	4,5 a 6,5	7 a 7,5	8 y más
Flexión Profunda	12 y menos	13 a 20	21 a 37	38 a 45	46 y más
Lanz. B. M. 3 K.	3 y menos	3,1 a 3,7	3,8 a 5,2	5,3 a 5,9	6 y más
Detente Vertical	25 y menos	26 a 31	32 a 39	40 a 50	51 y más
Detente Horizontal	124 y menos	125 a 144	145 a 185	186 a 205	206 y más
Pentasalto	6,9 y menos	7 a 7,8	7,9 a 9,7	9,8 a 10,6	10,7 y más
40 m.	9'1 y más	9 a 8'4	8'3 a 6'9	6'8 a 6'2	6'1 y menos
4 x 10 m.	14'1 y más	14 a 13'1	13 a 11	10'9 a 10'	9,9 y menos
Abdominales 1'	14 y menos	15 a 21	22 a 36	37 a 43	44 y más

16 años	MUY BAJO	BAJO	MEDIO	BUENO	EXCELENTE
Course Navette	2,5 y menos	3 a 4	4,5 a 6,5	7 a 7,5	8 y más
Flexión Profunda	15 y menos	16 a 21	22 a 34	35 a 40	41 y más
Lanz. B. M. 3 K.	2,8 y menos	2,9 a 3,5	3,6 a 5	5,1 a 5,7	5,8 y más
Detente Vertical	23 y menos	24 a 29	30 a 37	38 a 49	50 y más
Detente Horizontal	124 y menos	125 a 143	144 a 182	183 a 201	202 y más
Pentasalto	6,9 y menos	7 a 7,8	7,9 a 9,7	9,8 a 10,6	10,7 y más
40 m.	9'1 y más	9 a 8'4	8'3 a 6'9	6'8 a 6'2	6'1 y menos
4 x 10 m.	14'3 y más	14'2 a 13'3	13'2 a 11'2	11'1 a 10'2	10'1 y menos
Abdominales 1'	16 y menos	17 a 22	23 a 35	36 a 41	42 y más

15 años	MUY BAJO	BAJO	MEDIO	BUENO	EXCELENTE
Course Navette	2,5 y menos	3 a 4	4,5 a 6,5	7 a 7,5	8 y más
Flexión Profunda	18 y menos	19 a 22	23 a 35	36 a 41	42 y más
Lanz. B. M. 3 K.	2,8 y menos	2,9 a 3,5	3,6 a 5	5,1 a 5,7	5,8 y más
Detente Vertical	21 y menos	22 a 27	29 a 35	36 a 47	48 y más
Detente Horizontal	117 y menos	118 a 137	138 a 178	179 a 1,98	199 y más
Pentasalto	6,8 y menos	6,9 a 7,7	7,8 a 9,6	9,7 a 10,4	10,5 y más
40 m.	9'1 y más	9 a 8'4	8'3 a 7'1	7 a 6'5	6'4 y menos
4 x 10 m.	14'1 y más	14 a 13'1	13 a 11	10'9 a 10	9'9 y menos
Abdominales 1'	12 y menos	13 a 19	20 a 34	35 a 41	42 y más

14 años	MUY BAJO	BAJO	MEDIO	BUENO	EXCELENTE
Course Navette	2 y menos	2,5 a 3,5	4 a 6	6,5 a 7,5	8 y más
Flexión Profunda	15 y menos	16 a 21	22 a 34	35 a 40	41 y más
Lanz. B. M. 3 K.	2,7 y menos	2,8 a 3,2	3,3 a 4,7	4,8 a 5,6	5,7 y más
Detente Vertical	18 y menos	19 a 24	25 a 30	31 a 38	39 y más
Detente Horizontal	111 y menos	112 a 131	132 a 176	177 a 198	199 y más
Pentasalto	6,2 y menos	6,3 a 7,3	7,4 a 9,6	9,7 a 10,7	10,8 y más
40 m.	9'2 y más	9,1 a 8'6	8'5 a 7'3	7'2 a 6'7	6'6 y menos
4 x 10 m.	14'1 y más	14 a 13'2	13'1 a 11'3	11'2 a 10'4	10'3 y menos
Abdominales 1'	16 y menos	17 a 22	23 a 35	36 a 41	42 y más

