TESTS DE EVALUACIÓN INICIAL DE LA CONDICIÓN FÍSICA

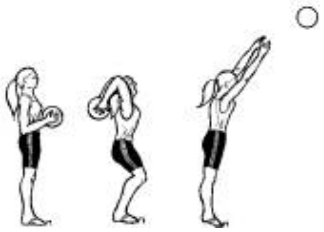
- **SALTO HORIZONTAL**

OBJETIVO: Medir la **fuerza** explosiva del tren inferior (piernas)
DESARROLLO: Nos colocamos detrás de la línea de salto y en dirección a la que debemos saltar. Los pies podrán estar ligeramente separados más o menos a la anchura de los hombros. Una vez te hagan el señal para saltar, flexionas el tronco y las piernas. También es aconsejable balancear los brazos para posteriormente realizar un movimiento explosivo de salto hacia delante.
La longitud saltada se medirá en centímetros, desde la línea de salto hasta la parte inferior del último pie, es decir, hasta el pie más retrasado a la caída.
NORMAS:

- El salto debe realizarse desde parado con los dos pies a la vez y ninguno de los dos puede tocar o sobrepasar la línea de salto.
- La caída debe ser equilibrada, no se permite ningún apoyo posterior con los brazos (caerse y apoyar una mano por detrás).
- Una vez aterrizan los dos pies los talones deben permanecer en contacto con el suelo sin moverse hasta la medición del salto.

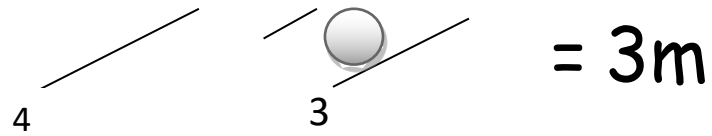
Video de ejemplo: http://www.youtube.com/watch?v=w_kQRBTiTNg

- **LANZAMIENTO BALÓN MEDICINAL 3kg**



OBJETIVO: Medir la **fuerza** explosiva del tren superior (tronco y brazos)
DESARROLLO: Desde la línea, con los pies separados a la anchura de los hombros lanzar el balón por detrás de la cabeza como un saque de fuera de banda en fútbol.
NORMAS:

- No se puede saltar en el momento del lanzamiento ni coger carrerilla.
- El ejercicio debe finalizar en correcto equilibrio y permanecer parados hasta la medición.
- El resultado se medirá de 50 en 50 centímetros redondeando a la marca más cercana que se haya alcanzado.

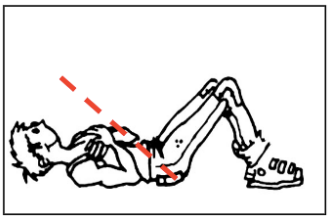


Video de ejemplo: http://www.youtube.com/watch?v=E9ywXLaqrj8

- **ABDOMINALES EN 1 MINUTO**

OBJETIVO: Medir la fuerza resistencia del tronco, parte anterior.
DESARROLLO: Colocado en la posición inicial que aparece en el gráfico, debes realizar un movimiento de "enrrollamiento" del tronco hacia la línea de puntos, consiguiendo el mayor número de repeticiones posibles durante 1 minuto.
NORMAS:

- No debes ser sujetado por los pies.
- En cada bajada el tronco debe tocar la colchoneta, pero sin realizar acción de "rebote".
- Se realiza un intento.
- No se contabilizarán las veces que no se suba hasta la línea que marca el gráfico (45°)



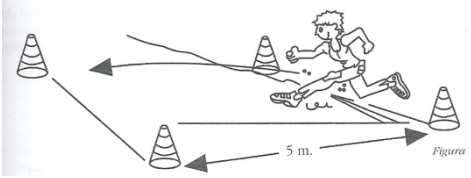
FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO

OBJETIVO: Medir el grado de flexibilidad del cuerpo localizado en el tronco y piernas.
DESARROLLO: De pie sobre la grada, los pies juntos en el borde de la misma, llevaremos las dos manos simultáneamente hacia los pies hasta alcanzar la mayor distancia posible sin doblar las rodillas.
NORMAS:

- No doblar las rodillas en ningún momento, el desplazamiento de las manos será constante y simultáneo.
- Realizaremos la prueba sin calzado para que el resultado sea más preciso.
- A partir del suelo el resultado se mide en positivo, si no se llaga al suelo se medrirá, lo que falte por llegar, en negativo.
- Al resultado se le suma 23 para poder utilizar los baremos que disponemos.

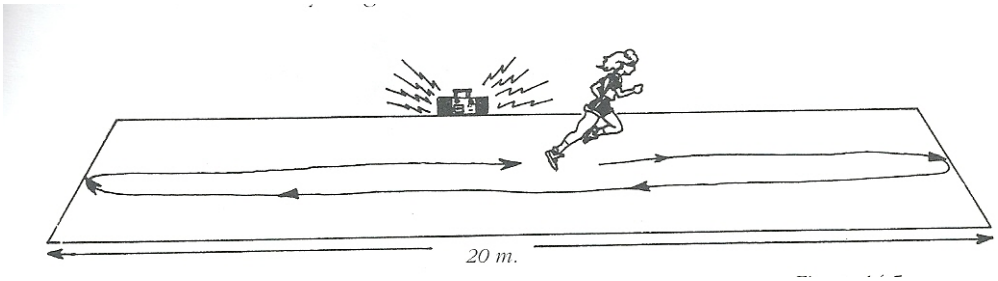
TEST DE LOS 10x5m

OBJETIVO: Medir el grado de agilidad del alumno.
DESARROLLO: Consiste en recorrer la distancia de 5 m 10 veces.
NORMAS: El alumno deberá sobrepasar la señal de los 5 m en ambos lados en todos los recorridos.



Figura

TEST DE LA COURSE NAVETTE

OBJETIVO: Medir la resistencia aeróbica y el umbral aéreo-anaeróbico.
DESARROLLO: Consiste en recorrer la distancia de 20m ininterrumpidamente, al ritmo que marca una grabación. Progresivamente el ritmo de carrera irá aumentando cada minuto y el participante irá completando periodos a medida que pasa el tiempo y no decida abandonar.
NORMAS:

- En cada uno de los pitidos se debe pisar la línea marcada, en caso de no llegar se podrá recuperar pero si no se llega en el siguiente pitido se tendrá que abandonar la prueba.
- Cada corredor debe permanecer en su calle haciendo recorridos rectilíneos.
- Se puede abandonar al escuchar la voz anunciando el fin o mitad de un periodo, debiendo recordar el último anunciado para comunicárselo al profesor lo antes posible.