

PROTOS COLS PRUEBAS FÍSICAS

TEST DE FLEXIÓN DE TRONCO

El sujeto sentado frente al cajón, apoya los pies en su parte frontal y la punta de los dedos en el borde de la placa horizontal. Manteniendo las rodillas extendidas, flexiona el tronco adelante, intentando llegar lo más lejos posible. Tiene que empujar la regla con los dedos lenta y progresivamente, sin movimientos bruscos y con las manos extendidas. Debe mantenerse inmóvil sin rebotar en la posición de máxima flexión. El test deber realizarse dos veces y se anotará el mejor resultado obtenido, anotándose el número de centímetros alcanzados en la escala trazada en la parte superior del cajón.



TEST DE SALTO VERTICAL

El sujeto deberá situarse lateralmente a la pizarra o zona de marca. Elevando el miembro superior con el que va a efectuar la señal, deberá marcar con la punta de los dedos cubierta con tiza la altura de salto inicial. A continuación, se separará de la pared o pizarra de marca y con ayuda de un movimiento pendular de los brazos y una flexión de las rodillas, efectuará un salto vertical, y cuando considere que está en la posición más elevada, tendrá que señalarla con los dedos. El resultado de la prueba será la diferencia entre el punto más elevado del salto y la posición inicial, medida en centímetros.

TEST DE SALTO HORIZONTAL

El sujeto parte de la posición de parado, con los pies paralelos y separados, los dedos de los pies detrás de la línea de salida, con libertad para los movimientos de los brazos, flexión de las rodillas y de la cadera.



El sujeto tiene que caer al suelo, pies juntos, sin perder el equilibrio, ayudándose con ambos brazos. El salto se ejecuta dos veces anotándose el mejor de ellos, con precisión de centímetros.

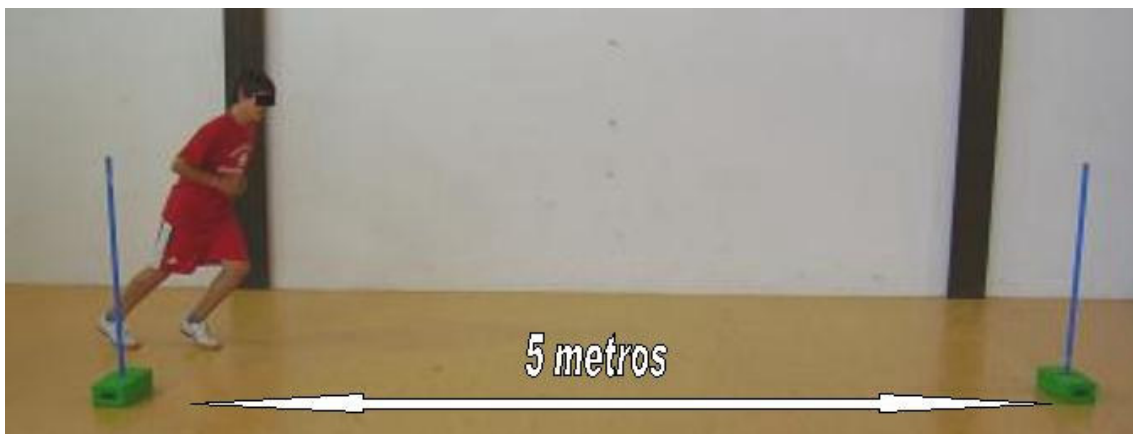
TEST ABDOMINALES 30''

El sujeto se sienta en la colchoneta, con el tronco vertical, las manos en los hombros y las rodillas flexionadas 90° con los pies apoyados en la colchoneta. Partiendo de esta posición, se tumba boca arriba, los hombros apoyados en el suelo, seguidamente, incorporarse hasta tocar las rodillas con los codos. Se debe intentar realizar este movimiento el mayor número posible de veces durante 30 segundos, hasta que el profesor indique que finaliza la prueba.



TEST DE CARRERA DE IDA Y VUELTA 10 X 5 METROS

El test comienza con el sujeto manteniendo los pies por detrás de la línea. A la señal del profesor, el sujeto tiene que correr lo más rápido posible hasta la otra línea, rebasarla con ambos pies y volver a la velocidad máxima hasta la línea de salida. Tiene que efectuar 5 ciclos (ida + vuelta) seguidos. Al finalizar el quinto, el sujeto no debe reducir la velocidad cuando se aproxima a la línea final, manteniendo la máxima velocidad hasta pasar la línea. El test se realizará una sola vez y el resultado es el tiempo en realizar 5 ciclos completos. Se anotará en décimas de segundo.



TEST DE CARRERA IDA Y VUELTA COURSE NAVETTE

El sujeto debe ajustar su carrera a la impuesta por un magnetofón durante el mayor tiempo posible. La prueba es interrumpida en el momento en que el sujeto no es capaz de seguir el ritmo que se le impone, o cuando se considera que ya no va a poder llegar a uno de los extremos de la pista. Se anota la cifra indicada por la banda sonora en el momento en que se ha parado.

