

TESTS FÍSICOS

1. Talla

PROTOCOLO

• Material Necesario

- Tallímetro.

• Realización

El jugador, descalzo, se situará de espaldas al tallímetro, manteniendo la siguiente posición:

- Pies juntos (apoyados en el suelo totalmente).
- Tronco recto y apoyado ligeramente en el tallímetro.
- Cabeza recta.

La medida se tomará de forma perpendicular al tallímetro.
La marca obtenida se tomará en centímetros.

GRÁFICO



BAREMO

| CENTÍMETROS | PUNTUACIÓN |
|-------------|------------|
| 200 | 10 |
| 197 | 9,6 |
| 194 | 9,2 |
| 191 | 8,8 |
| 188 | 8,4 |
| 185 | 8 |
| 182 | 7,6 |
| 179 | 7,2 |
| 176 | 6,8 |

| CENTÍMETROS | PUNTUACIÓN |
|-------------|------------|
| 173 | 6,4 |
| 170 | 6,0 |
| 167 | 5,6 |
| 164 | 5,2 |
| 161 | 4,8 |
| 158 | 4,4 |
| 155 | 4,0 |
| 152 | 3,6 |
| 149 | 3,2 |

| CENTÍMETROS | PUNTUACIÓN |
|-------------|------------|
| 146 | 2,8 |
| 143 | 2,4 |
| 140 | 2,0 |
| 137 | 1,6 |
| 134 | 1,2 |
| 131 | 0,8 |
| 128 | 0,4 |
| 125 | 0 |

2. Flexibilidad

PROTOCOLO

- **Material necesario:** Cinta métrica.

Realización

- El jugador se sentará en el suelo con las piernas abiertas al máximo, colocando los talones sobre la línea de medición.
- En esta posición, sin flexionar rodillas ni desplazar los pies de la línea, flexionará el tronco hacia adelante tocando el suelo con los dedos de las manos lo más lejos posible.
- La línea de medición es el punto de referencia para obtener el resultado del test. El cm "0" coincide con la línea de medición, por lo que cualquier flexión que no haya llegado a la misma tendrá un valor negativo (-5 cm, por ejemplo), mientras que las que la sobrepasen tendrán un valor positivo (+ 4 cm, por ejemplo).
- La flexión se realizará de forma pausada (no son válidos los rebotes) debiendo el jugador mantener los dedos en contacto con el suelo durante 3 segundos para que el intento resulte válido.
- Se realizarán dos intentos, siendo el resultado final el mejor de los dos.
- Los resultados se valorarán en centímetros.

GRÁFICO



BAREMO

| CENTÍMETROS | PUNTUACIÓN |
|-------------|------------|
| 60 | 10 |
| 50 | 9 |
| 40 | 8 |
| 30 | 7 |
| 20 | 6 |
| 10 | 5 |
| 5 | 4 |
| 0 | 3 |
| -10 | 2 |
| -20 | 1 |
| -30 | 0 |

3. Potencia del tren inferior (Detente Vertical)

PROTOCOLO

• Material necesario

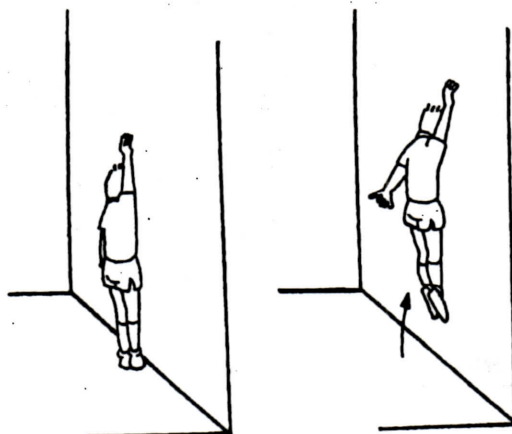
- Tiza.
- Cinta métrica (Rígida).
- Pared o pizarra.
- Borrador.

• Realización

- El jugador, situado de pie, y lateralmente a la pared con los pies paralelos separados aproximadamente la distancia de hombros, marcará una señal (Señal 1) con la tiza lo más alto posible, manteniendo ambos pies en contacto total con el suelo.
- Seguidamente efectuará un salto marcando una nueva señal (Señal 2) lo más alto posible. Para ello podrá efectuar movimientos de impulso previos al salto, pero siempre con los pies en contacto total y permanente con el suelo. (No puede existir ningún tipo de desplazamiento previo al salto).

- Medir la distancia entre las dos señales.
- Se harán 2 intentos consecutivos, siendo el resultado final la media de ambos.
- Los resultados se valorarán en cm.

GRÁFICO



BAREMO

| CENTÍMETROS | PUNTUACIÓN |
|-------------|------------|
| 90 | 10 |
| 86 | 9,5 |
| 82 | 9 |
| 78 | 8,5 |
| 74 | 8 |
| 70 | 7,5 |
| 66 | 7 |
| 62 | 6,5 |
| 58 | 6 |
| 54 | 5,5 |
| 50 | 5 |

| CENTÍMETROS | PUNTUACIÓN |
|-------------|------------|
| 46 | 4,5 |
| 42 | 4 |
| 38 | 3,5 |
| 34 | 3 |
| 30 | 2,5 |
| 26 | 2 |
| 22 | 1,5 |
| 18 | 1 |
| 14 | 0,5 |
| 10 | 0 |

4. Velocidad de desplazamiento (30 m)

PROTOCOLO

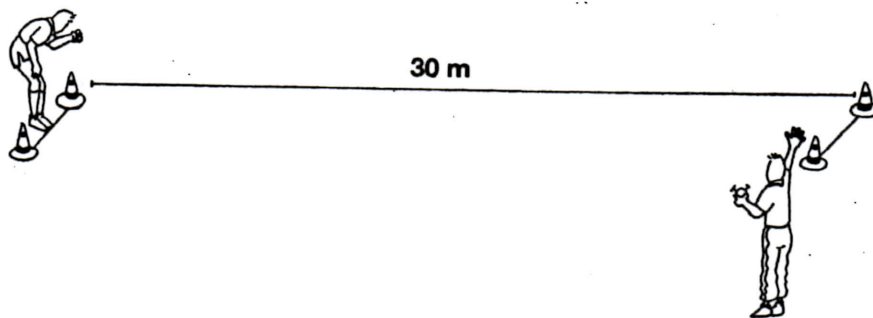
• Material necesario

- Cinta métrica (30 m).
- Conos (marcar salida y meta).
- Cronómetro.

• Realización

- El test se realizará individualmente.
- El jugador, situado de pie detrás de la línea de salida con los pies paralelos y totalmente apoyados en el suelo, deberá estar atento a la señal de salida (que será visual).
A la señal se iniciará la toma del tiempo (cronómetro), y el jugador tratará de correr lo más rápidamente posible los 30 m.
- En el momento en que el jugador cruce la línea se detendrá el cronómetro.
- Se realizarán 2 intentos válidos, siendo el resultado final el promedio de ambos.
- El tiempo se registrará en segundos y décimas.
- Es muy importante la realización de un calentamiento completo, así como el descanso de los jugadores (3 minutos mínimo) entre la realización de los distintos intentos.

GRÁFICO



BAREMOS

| SEGUNDOS Y DÉCIMAS | PUNTUACIÓN |
|--------------------|------------|
| 3,2 | 20 |
| 3,4 | 19 |
| 3,6 | 18 |
| 3,8 | 17 |
| 4,0 | 16 |
| 4,2 | 15 |
| 4,4 | 14 |
| 4,6 | 13 |
| 4,8 | 12 |
| 5,0 | 11 |
| 5,2 | 10 |

| SEGUNDOS Y DÉCIMAS | PUNTUACIÓN |
|--------------------|------------|
| 5,4 | 9 |
| 5,6 | 8 |
| 5,8 | 7 |
| 6,0 | 6 |
| 6,2 | 5 |
| 6,4 | 4 |
| 6,6 | 3 |
| 6,8 | 2 |
| 7,0 | 1 |
| 7,2 | 0 |

5. Potencia tren superior (Lanzamiento Balón Medicinal 3 kg)

PROTOCOLO

• Material necesario

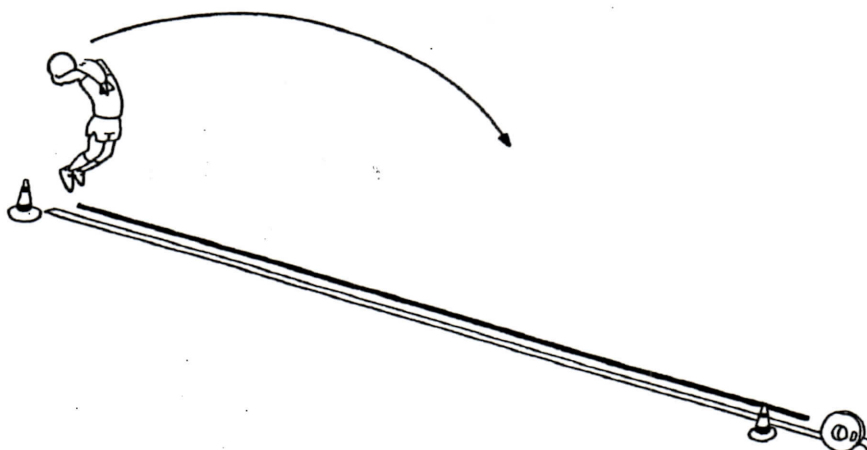
- Conos (señalización de la línea de lanzamiento).
- Balón Medicinal (3 kg).
- Cinta métrica.

• Realización

- La cinta métrica se extenderá paralelamente a 25 cm de una línea del campo.
- El jugador se situará sobre dicha línea (desde el cm "0" de la cinta) y efectuará el saque de banda, intentando que el balón caiga sobre la línea en el punto más alejado posible.
- Los pies no podrán moverse durante toda la ejecución (no se podrá tomar carrera de impulso), debiéndose mantener el equilibrio después de efectuado el lanzamiento, esperando la caída del balón.

- Se dispondrá de 2 intentos, siendo el resultado final el promedio de ambos.
- Se medirá la distancia entre el punto de lanzamiento y el punto donde primero botó el balón, registrándose la marca obtenida en metros y centímetros.

GRÁFICO



BAREMO

| METROS | PUNTUACIÓN |
|--------|------------|
| 20 | 5 |
| 18 | 4,5 |
| 16 | 4 |
| 14 | 3,5 |
| 12 | 3 |
| 10 | 2,5 |
| 8 | 2 |
| 6 | 1,5 |
| 4 | 1 |
| 2 | 0,5 |

6. Agilidad

PROTOCOLO

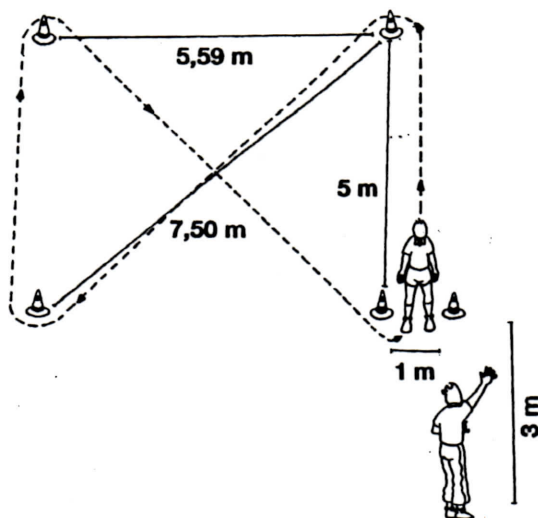
• Material necesario

- 4 conos (formación de un rectángulo de 5 m x 5,59 m).
- Cinta métrica.
- Cronómetro.
- 1 cono (señalizar línea de salida y llegada).

• Realización

- El jugador estará preparado detrás de la línea de salida, de espaldas y con los 2 pies paralelos.
- A la señal visual realizará medio giro para salir corriendo a la máxima velocidad y efectuar lo más rápido posible 2 vueltas al recorrido que se expone en el gráfico.
- El cronómetro se pondrá en marcha al realizarse la señal, debiéndose detener en el momento en que el jugador atraviesa la línea de salida tras completar las 2 vueltas.
- No se pueden tocar los conos (intento nulo).
- Se realizarán 2 intentos válidos, siendo el resultado final el promedio de ambos.

GRÁFICO



- Los resultados se valorarán en segundos y décimas de segundo.
- El técnico se situará aproximadamente 3 m detrás de la línea de salida para iniciar el test (señal visual), y junto al cono derecho de la línea de salida para la finalización (detener el cronómetro).

BAREMO

| SEG. Y DEC. | PUNTUACIÓN |
|-------------|------------|
| 11,0 | 20 |
| 11,2 | 19,6 |
| 11,4 | 19,2 |
| 11,6 | 18,8 |
| 11,8 | 18,4 |
| 12 | 18 |
| 12,2 | 17,6 |
| 12,4 | 17,2 |
| 12,6 | 16,8 |
| 12,8 | 16,4 |
| 13 | 16 |
| 13,2 | 15,6 |
| 13,4 | 15,2 |
| 13,6 | 14,8 |
| 13,8 | 14,4 |
| 14 | 14 |
| 14,2 | 13,6 |
| 14,4 | 13,2 |
| 14,6 | 12,8 |
| 14,8 | 12,4 |
| 15 | 12 |
| 15,2 | 11,6 |
| 15,4 | 11,2 |
| 15,6 | 10,8 |
| 15,8 | 10,4 |

| | |
|------|-----|
| 16 | 10 |
| 16,2 | 9,6 |
| 16,4 | 9,2 |
| 16,6 | 8,8 |
| 16,8 | 8,4 |
| 17 | 8 |
| 17,2 | 7,6 |
| 17,4 | 7,2 |
| 17,6 | 6,8 |
| 17,8 | 6,4 |
| 18 | 6 |
| 18,2 | 5,6 |
| 18,4 | 5,2 |
| 18,6 | 4,8 |
| 18,8 | 4,4 |
| 19 | 4 |
| 19,2 | 3,6 |
| 19,4 | 3,2 |
| 19,6 | 2,8 |
| 19,8 | 2,4 |
| 20 | 2 |
| 20,2 | 1,6 |
| 20,4 | 1,2 |
| 20,6 | 0,8 |
| 20,8 | 0,4 |
| 21 | 0 |

7. Fuerza resistencia abdominal (Abdominales 1')

PROTOCOLO

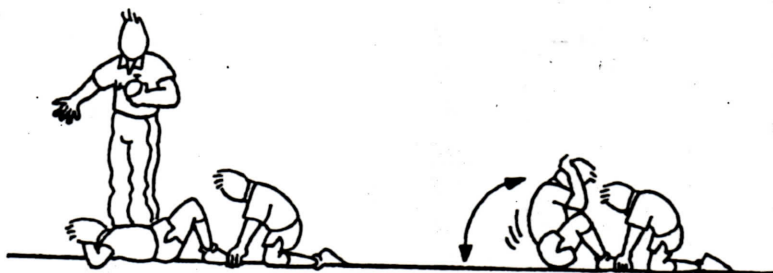
• Material necesario

- Cronómetro.

• Realización

- El jugador se colocará en posición de tendido supino con las piernas flexionadas (90°), los pies ligeramente separados y los dedos de las manos entrecruzados en la nuca.
- Un ayudante sujetará los pies, manteniéndoselos fijos al suelo.
- A la señal de "preparados, ya" debe tocar simultáneamente sus rodillas con los 2 codos (al realizar la flexión), y el suelo con los codos (al realizar la extensión), tratando de efectuar el mayor número de flexiones en 1 minuto.
- El resultado se valorará en número de flexiones, siendo el ayudante quien debe contabilizarlo.
- Se permitirá la realización de 2-3 flexiones previas al test para comprobar que el ayudante efectúa correctamente la sujeción.
- Sólo se realizará un intento.
- Se recomienda que la sujeción se realice exclusivamente con las manos por parte del ayudante.

GRÁFICO



BAREMO

| FLEXIONES | PUNTUACIÓN |
|-----------|------------|
| 90 | 10 |
| 86 | 9,5 |
| 82 | 9 |
| 78 | 8,5 |
| 74 | 8 |
| 70 | 7,5 |
| 66 | 7 |
| 62 | 6,5 |
| 58 | 6 |
| 54 | 5,5 |

| FLEXIONES | PUNTUACIÓN |
|-----------|------------|
| 50 | 5 |
| 46 | 4,5 |
| 42 | 4 |
| 38 | 3,5 |
| 34 | 3 |
| 30 | 2,5 |
| 26 | 2 |
| 22 | 1,5 |
| 18 | 1 |
| 14 | 0,5 |

8. Course Navette

PROTOCOLO

• Material necesario

- Espacio delimitado por dos líneas paralelas situadas a 20 m de distancia, y con un margen mínimo de 1 m por el exterior (8-10 conos).
- Cinta magnetofónica con el registro del protocolo del test.
- Magnetofón con la suficiente potencia para que se oiga correctamente en todo el espacio.

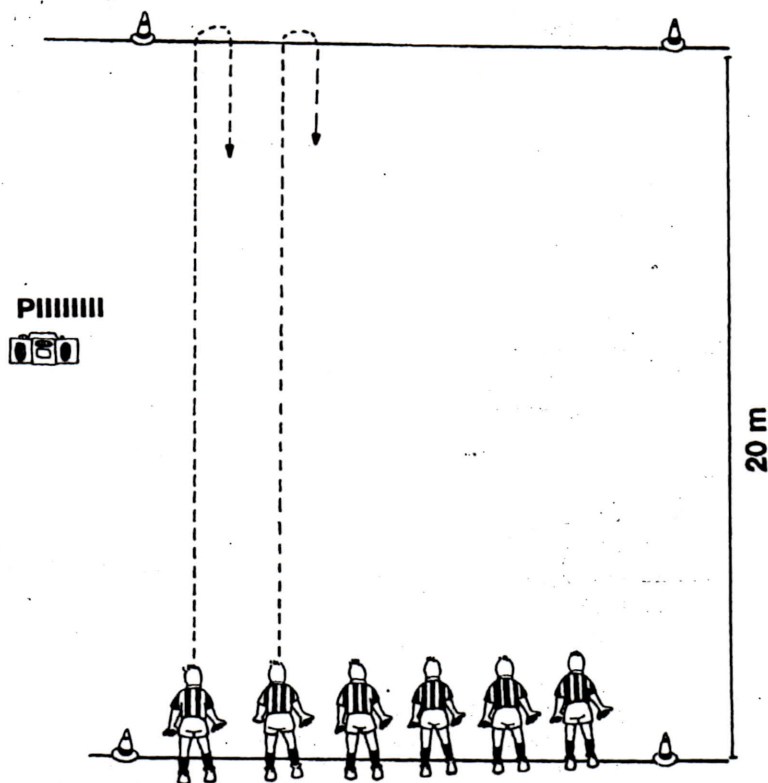
• Realización

- Los jugadores se colocarán detrás de la línea de salida, con un metro de separación entre ellos.
- Se pondrá el magnetofón en marcha. Al oír la señal de salida deberán desplazarse hasta la línea contraria (20 m), pisarla y esperar la nueva señal. Se deberá seguir el ritmo del magnetofón.

(3) LEGER, L.; GADOURY, C.: Validity of the 20 m shuttle run test with 1 min stages to predict $\dot{V}O_2$ max. in adults. *Can J. Sport sci.* 1989 14, 1: 21-26.
LEGER, L.; LAMBERT, J.: A maximal multistage 20 m shuttle run test to predict $\dot{V}O_2$ max. *Eur. Appl. Physiol.*, 1982, 49: 1-12.

- Este ciclo se repetirá constantemente hasta que el jugador no llegue a pisar la línea en el momento en que se produzca la nueva señal. En este instante será retirado de la prueba por los técnicos controladores, anotándose el último palier (período) que haya sido escuchado.
- Se debe intentar pisar la línea en el mismo momento en que se produzca la señal. En ningún caso se podrá iniciar la carrera hacia la línea contraria antes de que se produzca la nueva señal.
- Tras la realización de este test no se debe realizar ninguna otra prueba.
- Sólo se realizará un intento.

GRÁFICO



- Se debe verificar la velocidad del magnetofón. (Test de comprobación en la misma cinta del protocolo).
- El test se registrará en "períodos" y "medios períodos".

BAREMO

| PERÍODO | PUNTUACIÓN |
|---------|------------|
| 20 | 40 |
| 19 | 39,5 |
| 18 | 39 |
| 17 | 38,5 |
| 16 | 37 |
| 15,5 | 36 |
| 15 | 35 |
| 14,5 | 33,5 |
| 14 | 32 |
| 13,5 | 30,5 |
| 13 | 29 |
| 12,5 | 27,5 |
| 12 | 26 |
| 11,5 | 24,5 |
| 11 | 23 |
| 10,5 | 21,5 |

| PERÍODO | PUNTUACIÓN |
|---------|------------|
| 10 | 20 |
| 9,5 | 18,5 |
| 9 | 17 |
| 8,5 | 15,5 |
| 8 | 14 |
| 7,5 | 12,5 |
| 7 | 11 |
| 6,5 | 9,5 |
| 6 | 8 |
| 5,5 | 6,5 |
| 5 | 5 |
| 4,5 | 3,5 |
| 4 | 2 |
| 3,5 | 0,5 |
| 3 | 0 |

| CONDICIÓN | Puntos |
|------------|----------------|
| EXCELENTE | 104 - 130 pts. |
| BUENA | 78 - 103 pts |
| REGULAR | 52 - 77 pts |
| DEFICIENTE | 26 - 51 pts |
| MAA. | 0 - 25 pts. |

Baremación Test Físicas.