

**TEST / PRUEBAS PARA CONOCER EL ESTADO DE**

**LA CONDICIÓN FÍSICA**

**CUALIDAD FÍSICA: RESISTENCIA**

**PRUEBA: Subida alternativa de piernas al banco 3'.**

**OBJETIVO:** Comprobar el nivel de **RESISTENCIA**.

Durante 3' vamos a subir alternativamente las piernas al banco a un ritmo elevado. Al finalizar nos sentamos y al cabo de 30'' tomamos las pulsaciones en 6'' (x 10)



**ANOTACIÓN:** se anota el número de pulsaciones a los 30'' después de finalizar la prueba

**CUALIDAD FÍSICA: FUERZA**

**PRUEBA: Salto horizontal (detente horizontal).**

**OBJETIVO:** Comprobar la **FUERZA** explosiva (piernas).

Desde una línea, salto hacia delante, sin coger carrerilla. Intento saltar lo más lejos que pueda cayendo con los pies lo más juntos posible.



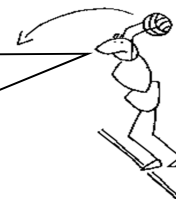
**ANOTACIÓN:** se realizan dos saltos y se anota el mejor de los dos. La anotación será en cm.

**CUALIDAD FÍSICA: FUERZA**

**PRUEBA: Lanzamiento de balón medicinal (3 kg chicos) (2 kg chicas).**

**OBJETIVO:** Comprobar la **FUERZA** explosiva (brazos).

Ahora, también desde detrás de una línea, sujeto el balón con las dos manos por detrás y encima de la cabeza, y lo lanzo hacia adelante lo más lejos posible. Los pies siempre deberán estar en contacto con el suelo



**ANOTACIÓN:** se realizan dos lanzamientos y se anota el mejor de los dos. La anotación será en cm.

**CUALIDAD FÍSICA: FUERZA**

**PRUEBA: Flexiones de tronco (abdominales) 30''.**

**OBJETIVO:** Comprobar la **FUERZA** resistencia abdominal.

Tumbado hacia arriba, de la forma que veis, y con la ayuda de un compañero, tengo que flexionar el tronco y volver a la posición inicial el mayor número de veces.



**ANOTACIÓN:** se anota el número de repeticiones realizadas correctamente.

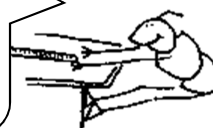
**CUALIDAD FÍSICA: VELOCIDAD**
**PRUEBA: 35 metros lisos.**
**OBJETIVO:** Comprobar la **VELOCIDAD** de desplazamiento.


Espero la señal del profe y salgo a máxima velocidad para recorrer los 35 m que hay hasta el final.


**ANOTACIÓN:** se realiza dos veces la prueba y se anota el mejor de los dos tiempos realizados, en segundos.

**CUALIDAD FÍSICA: FLEXIBILIDAD**
**PRUEBA: Flexión de tronco sentado.**
**OBJETIVO:** Comprobar la **FLEXIBILIDAD** de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora del tronco.

Por último, sentado en el suelo y con los pies apoyados en las patas del banco sueco, flexionamos el tronco para alcanzar con las manos (dedos índice) la mayor distancia posible en la regla adosada al banco.


**ANOTACIÓN:** se realiza dos veces la prueba y se anota la mejor marca.

	R	N		R	N		R	N		R	N
DH 1			DH 2			DH 3			DH 4		
LB 1			LB 2			LB 3			LB 4		
ABD 1			ABD 2			ABD 3			ABD 4		
FLEX 1			FLEX 2			FLEX 3			FLEX 4		
R 1			R 2			R 3			R 4		
VEL 1			VEL 2			VEL 3			VEL 4		
	M1			M2			M3			M4	