

# **AVALIACIÓN DA CONDICIÓE FÍSICA DE FÚTBOL E FÚTBOL SALA**

## **PRIMEIRA PARTE**

### **Avaliación da Condición Física**

#### **Exercicios**

**Exercicio número 1.** Avaliación da velocidade de translación: percorrer unha distancia de 50 metros, en terreo chan, de firme regular e de trazado recto nun tempo inferior a 8 segundos, os homes, e a 8 segundos e medio, as mulleres.

**Exercicio número 2.** Avaliación da resistencia orgánica: percorrer unha distancia de 2.000 metros en terreo liso e chan, nun tempo inferior a 10 minutos, os homes, e a 12 minutos, as mulleres.

**Exercicio número 3.** Avaliación da potencia dos principais músculos extensores das extremidades inferiores: realizar un salto vertical de polo menos 45 cm, os homes, e 35 cm, as mulleres.

**Exercicio número 4.** Avaliación da flexibilidade global do tronco e das extremidades inferiores: sen calzado e cos pés situados sobre un flexómetro, flexionar cara a adiante o corpo sen impulso e levar os brazos simultaneamente, pasándoos por entre as pernas tan atrás como sexa posible, para alcanzar polo menos 30 cm, os homes, e 35 cm, no caso das mulleres.

**Exercicio número 5.** Avaliación da potencia muscular xeral e as súas condicións de aplicación nas pancas óseas: de pé e en posición parada, utilizando as dúas mans, lanzar cara a adiante un balón medicinal para alcanzar unha distancia superior a 6 metros. O peso do balón medicinal será de 5 kg, para os homes, e de 3 kg, para as mulleres.