

# **PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA**

## **1-TEST DE RESISTENCIA**

### **TEST DE COOPER (Carrera de 12 minutos.)**

- Objetivo: Valora el estado de los sistemas circulatorio y respiratorio frente a esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos.
- Desarrollo: Los alumnos correrán durante el tiempo determinado (12 minutos ) y cuando este haya transcurrido, se anotará la distancia recorrida.

## **2-TEST DE VELOCIDAD**

### **TEST DE LOS 50 METROS.**

- Objetivo: Medir la velocidad de translación partiendo de una velocidad inicial igual a cero. (Utilizar salida baja ).
- Desarrollo: Desde la salida baja recorrer la distancia de 50 m. En el menor tiempo posible.

## **3-TEST DE FUERZA**

### **TEST DE SALTO HORIZONTAL.**

- Objetivo: Mide la fuerza explosiva del tren inferior (piernas ).
- Desarrollo: El alumno desde parado y con los pies ligeramente separados y a la misma altura, saltará tan lejos como pueda.
- Normas: En la caída no se apoyarán las manos en el suelo. Se medirá desde los talones hasta la línea de salida.

### **TEST DE BALÓN MEDICINAL ( 3 kgs ).**

- Objetivo: Medir la fuerza del tren superior (tronco y brazos ).
- Desarrollo: Desde la línea lanzar el balón con dos manos por detrás de la cabeza.
- Normas: No se puede saltar en el momento del lanzamiento. Los pies estarán separados a la anchura de los hombros y el ejercicio se acabará en perfecto equilibrio.

### **TEST DE LOS ABDOMINALES. 1 MINUTO**

- Objetivo: Mide la fuerza-resistencia muscular anterior del tronco.
- Desarrollo: El alumno colocado con piernas flexionadas, brazos flexionados y colocados sobre el pecho y ayudado por un compañero sujetándole las piernas, elevará el tronco entrando entre las piernas.
- Normas: No se contabilizan las subidas en las que el tronco no se eleve entre las piernas, ni las repeticiones en las que las manos se hayan separado. En cada bajada el tronco deberá tocar la colchoneta.

## **4-TEST DE FLEXIBILIDAD.**

### **TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA DEL TRONCO.**

- Objetivo: Mide el grado de flexibilidad del tronco.

- **Desarrollo:** el alumno se colocará en cuclillas sobre las marcas señaladas, como indica la figura y por entre las piernas pasando las manos entre ambos pies intentará deslizarlas lo más lejos posible. Cuenta el dedo medio de la mano más adelantada.
- **Normas:** No se puede levantar las puntas de los pies. El aparato se abandona en equilibrio. El desplazamiento de las manos será continuo y simultáneo.

#### **TEST DE LA FLEXIÓN ANTERIOR DEL TRONCO**

- **Objetivo:** Mide el grado de flexibilidad del cuerpo localizado en el tronco y piernas.
- **Desarrollo:** Sentados como en el dibujo llevaremos las dos manos simultáneamente por encima del aparato, hasta alcanzar la máxima distancia posible.
- **Normas:** Las piernas no se flexionarán. El desplazamiento de las manos será constante y simultáneo. La prueba se realizará descalzo.