

TEST DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

1. TEST DE VALORACIÓN DE LA RESISTENCIA

TEST DE BURPEE

Objetivo: El test de Burpee tiene como principal objetivo, el medir la resistencia anaeróbica láctica del individuo.

Desarrollo: El alumno realiza el siguiente ejercicio el mayor número de veces posibles en un minuto.

El ejercicio consta de cinco posiciones:

- **Posición 1:** alumno de pie, piernas un poco separadas y brazos colgando.
- **Posición 2:** apoya las manos en el suelo, con los brazos estirados y abiertos la anchura de los hombros.
- **Posición 3:** con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas hacia atrás.
- **Posición 4:** flexión de brazos
- **Posición 5:** recoge de nuevo las piernas e incorpórate dando un salto hacia arriba con los brazos estirados, para quedar en la posición inicial.

Se considera una repetición completa cuando el alumno partiendo de la posición 1 pasa a la 5 realizando correctamente las posiciones 2,3 y 4.



Resultados.

- Excelente: entre 50 y 60 repeticiones (deportistas muy preparados)
- Notable: entre 40 y 50 repeticiones (es muy buen dato)
- Bien: entre 30 y 40 repeticiones
- Insuficiente: menos de 30 repeticiones.

Material:

Cronómetro

TEST DEL KILÓMETRO

Objetivo: Valorar la resistencia aeróbica-anaeróbica.

Desarrollo: Consiste en recorrer la distancia de un kilómetro en el menor tiempo posible. Se anota el tiempo empleado. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.

Valoración:

Test del kilómetro (min. y seg.)		
Nota	CHICAS	CHICOS
10	3' 26"	2' 50"
9,5	3'31"	2' 54"
9	3'38"	2' 59"
8,5	3'45"	3' 06"
8	3'52"	3' 13"
7,5	4'05"	3' 20"
7	4'12"	3' 27"
6,5	4'19"	3' 34"
6	4'25"	3' 41"
5,5	4'43"	3' 48"
5	4'40"	3' 55"
4,5	4'56"	4' 13"
4	5'12"	4' 31"
3,5	5'30"	4' 49"
3	5'44"	5' 07"
2,5	5'58"	5' 25"
2	6'12"	5' 43"
1,5	6'29"	6' 01"
1	6'46"	6' 19"
0,5	7'00"	6' 37"
0	7'51"	7' 25"

Material e instalaciones: Cronometro. Pista de atletismo o terreno llano sin muchas curvas perfectamente delimitado.

TEST DE RUFFIER

Objetivo: Medir la adaptación cardiovascular al esfuerzo.

Desarrollo: Se efectúa una toma de pulsaciones en reposo (P). El alumno, colocado de pie, espalda recta y manos en la cadera debe realizar 30 flexo-extensiones de piernas en 45 segundos. Al finalizar el ejercicio se toman nuevamente las pulsaciones. (P1). Un minuto después del ejercicio, se repite nuevamente la toma de pulsaciones (P2). Se aplica la siguiente ecuación:



(P + P1 + P2 - 200): 10

Valoración: El resultado es un valor que se conoce como Índice de Ruffier.

- Excelente: 0
- Notable: 1 a 5
- Bien: 6 a 10
- Suficiente: 11 a 15
- Insuficiente: más de 15

Normas: La toma de pulsaciones se realiza en 15 segundos multiplicando por 4.

Material: Cronómetro.

TEST DEL ESCALÓN DE HARVARD/STEP TEST

Objetivo: Medir la capacidad aeróbica máxima.

Desarrollo: Consiste en bajar y subir un escalón de 50,8 centímetros de altura durante 5 minutos con una frecuencia de 30 ciclos por minuto. Un ciclo se considera cuando el alumno coloca un pie sobre el escalón, sube colocando ambos pies en el mismo, extiende completamente las piernas y endereza la espalda, e inmediatamente desciende, comenzando con el pie que subió primero. Cuando el alumno termina la prueba se sienta y se realizan tres tomas de pulso, de 30 segundos cada una, del siguiente modo: Una al minuto de finalizar el ejercicio (P1). Otra a los dos minutos (P2). Una más a los 3 minutos (P3). Se obtiene una puntuación, que es el resultado del test, según la siguiente ecuación:

Duración del ejercicio (en segundos) \times 100 : 2 (P1 + P2 + P3)

Puede aplicarse una variante de la fórmula tomando las pulsaciones una sola vez al finalizar el ejercicio:

Duración del ejercicio (en segundos) \times 100 : (5,5 \times P1)

Valoración:

- Excelente: más de 90
- Notable: de 80 a 89:
- Bien: de 65 a 79
- Suficiente: de 55 a 64
- Insuficiente: menos de 55

Normas: El ritmo debe de ser mantenido constantemente a lo largo de toda la prueba. Si el alumno se retrasa en más de 10 segundos la prueba se considera finalizada. Para facilitar el ritmo de ejecución se puede utilizar un metrónomo.

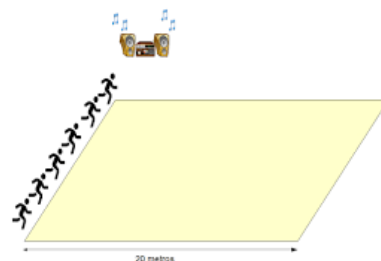
Material: Banco o escalón de 50,8 cm. de altura (aunque 50 cm. también son válidos), cronómetro y metrónomo.



TEST DE LA "COURSE NAVETTE"

Objetivo: Mide la resistencia aeróbica en esfuerzos submáximos.

Desarrollo: Consiste en recorrer la distancia de 20m.interrumpidamente, al ritmo que marca una grabación con el registro del protocolo correspondiente. Progresivamente el ritmo de carrera (pisando las líneas de cada extremo) irá aumentando anunciándole por el cassette el momento del cambio. Cada periodo rítmico se denominará palier, y cuando el ejecutante no pueda seguirlo abandonará la prueba anotando el último palier ideo.



Normas: En cada uno de los desplazamientos se deberá pisar la línea señalada, en caso contrario abandonará la prueba. En cada palier (periodo de ritmo constante) sonará un pitido cada x tiempo que deberá coincidir con la mitad de la línea en cada extremo. Esta señal irá acelerándose conforme van avanzando los palieres.

Valoración:

Test de Course Navette (períodos)		
Nota	CHICAS	CHICOS
10	9,5	13,5
9,5	8,5	11,5
9	7,5	11,5
8,5	7	11
8	7	10,5
7,5	6,5	10,5
7	6,5	10
6,5	6	10
6	5,5	9,5
5,5	5,5	9,5
5	5	9,5
4,5	5	9
4	4,5	8,5
3,5	4,5	8,5
3	4,5	8
2,5	4	8
2	4	7,5
1,5	3,5	7
1	3	6,5
0,5	2,5	6
0	2	5,5

Material: Terreno llano y magnetófono con la cinta de la Course Navette.

2. TEST DE VALORACIÓN DE LA VELOCIDAD

TEST DE LOS 50 METROS

Objetivo: Medir la velocidad de traslación partiendo de una velocidad inicial igual a 0 (utilizar salida baja).

Desarrollo: Desde la salida baja recorrer la distancia de 50 metros en el menor tiempo posible.

Valoración:

Test de Velocidad: 50 m.		
Nota	CHICAS	CHICOS
10	6,6	6"
9,5	6,8	6"1
9	7	6"2
8,5	7,2	6"4
8	7,4	6"5
7,5	7,6	6"7
7	7,8	6"8
6,5	8	7"
6	8,2	7"2
5,5	8,4	7"4
5	8,6	7"6
4,5	9,1	7"8
4	9,3	8"1
3,5	9,5	8"3
3	9,7	8"6
2,5	10	8"9
2	10,2	9"2
1,5	10,3	9"4
1	10,5	9"6
0,5	10,7	9"8
0	12,2	10"2

Normas: Utilizar las tres posiciones de la salida baja. Si se tienen, utilizar tacos de salida y calles.

Material: Cronómetro.

TEST DE LOS 40 METROS LANZADOS

Objetivo: Medir la velocidad de translación partiendo de una velocidad inicial.

Desarrollo: La distancia a recorrer es de 60 m. al objeto de que los primeros 20 metros sean para desarrollar la velocidad inicial (no cronometrada) y los 40 m. restantes sean los que se cronometren para su valoración.

Normas: A 20 m. de la salida se coloca un compañero con el brazo levantado, cuando el que se evalúa pasa por delante de él, lo baja y el cronometrador pone en marcha su reloj deteniéndolo al sobrepasar la línea de llegada.

Valoración:

Test de Velocidad: 40 m. lanzados		
Nota	CHICAS	CHICOS
10	5"1	4"4
9,5	5"3	4"5
9	5"4	4"7
8,5	5"5	4"8
8	5"6	4"9
7,5	5"7	5"1
7	5"8	5"2
6,5	5"9	5"3
6	6"	5"4
5,5	6"1	5"5
5	6"2	5"6
4,5	6"3	5"7
4	6"4	5"8
3,5	6"6	5"9
3	6"7	6"
2,5	6"9	6"3
2	7"	6"4
1,5	7"2	6"6
1	7"3	6"7
0,5	7"5	6"9
0	7"9	7"

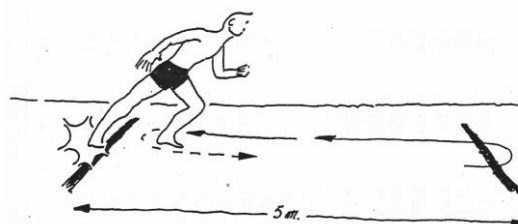
Material: Cronómetro y terreno apropiado.

CARRERA DE IDA Y VUELTA 5 x 10M.

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento y agilidad.

Material: Pista lisa con dos líneas paralelas de 5m. de distancia entre ellas. Tiza y un cronómetro.

Desarrollo: El examinando se sitúa de pie detrás de la línea de salida. Al oír la señal de salida debe recorrer a la máxima velocidad los 5m. que le separan de la otra línea; pisarla y volver de nuevo a la línea de salida; esto constituye un ciclo, hay que realizar 5 ciclos, es decir, 50m. Cada línea será pisada 5 veces. La última vez se pasa la línea de salida sin parar.



Valoración:

Test de Velocidad: 5x10 m.		
Nota	CHICAS	CHICOS
10	18"	16"40
9	18"37	16"89
8	18"74	17"38
7	19"11	17"87
6	19"48	18"36
5	19"85	18"85
4	20"22	19"34
3	20"59	19"83
2	20"96	20"32
1	21"70	20"81

3. TEST PARA LA VALORACIÓN DE LA FUERZA

FLEXIÓN DE BRAZOS MANTENIDA

Objetivo: Medir la fuerza-resistencia de brazos.

Material: Barra fija y un cronómetro

Desarrollo: El examinando se coge a la barra con los dedos hacia adelante. Flexiona los brazos situando el mentón por encima de la barra, sin tocarla. Debe mantener esta posición el mayor tiempo posible. En el momento en que el mentón baja por debajo del nivel de la

barra acabará la prueba. El cronómetro se pone en marcha cuando el examinando inicie, sin ayuda, el ejercicio y se parará cuando el mentón descienda bajo el nivel de la barra.

Valoración:

Test de Flexión mantenida de brazos		
Nota	CHICAS	CHICOS
10	40"	1' 11"
9,5	30"	1' 1"
9	25"	0' 55"
8,5	21"	0' 48"
8	18"	0' 45"
7,5	15"	0' 41"
7	12"	0' 38"
6,5	11"	0' 35"
6	10"	0' 33"
5,5	8"	0' 40"
5	7"	0' 30"
4,5	6"	0' 28"
4	5"	0' 25"
3,5	4"	0' 23"
3	3"	0' 22"
2,5	3"	0' 17"
2	2"	0' 15"
1,5	1"	0' 12"
1	0	0' 7"
0,5	0	0' 5"
0	0	0

Observaciones: No permite que el cuerpo se balancee.



TEST DEL 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, saltara 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.



Valoración:

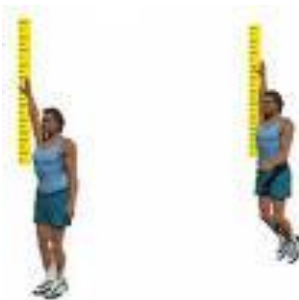
Test de Salto Horizontal		
Nota	CHICAS	CHICOS
10	2,1	2,8
9,5	2,02	2,45
9	1,92	2,33
8,5	1,89	2,28
8	1,85	2,25
7,5	1,81	2,21
7	1,78	2,2
6,5	1,75	2,15
6	1,72	2,13
5,5	1,68	2,09
5	1,65	2,05
4,5	1,62	2,03
4	1,58	2,01
3,5	1,56	2
3	1,53	1,95
2,5	1,5	1,9
2	1,47	1,88
1,5	1,42	1,81
1	1,35	1,68
0,5	1,29	1,59
0		

Material: Cinta métrica

TEST DEL SALTO VERTICAL

Objetivo: Prueba muy utilizada que sirve para medir la fuerza explosiva del tren inferior (piernas) en el sentido vertical.

Desarrollo: El alumno se colocará junto a la pared, lateralmente, y con el brazo más próximo a ella señalará su punto más alto. A la señal y previa separación de la pared, saltará por tres veces hasta alcanzar el máximo posible. Se anotará la diferencia entre los dos máximos.



Valoración:

Test de Salto Vertical		
Nota	CHICAS	CHICOS
10	54	58
9,5	51	55
9	47	52
8,5	45	50
8	44	47
7,5	41	45
7	40	43
6,5	38	41
6	36	38
5,5	34	36
5	33	35
4,5	32	34
4	31	33
3,5	29	32
3	28	30
2,5	26	28
2	25	27
1,5	21	25
1	19	23
0,5	17	20
0	12	17

Normas: Los saltos se realizan desde parado.

Material: Tabla graduada o escala pintada sobre la pared.

TEST DEL BALÓN MEDICINAL. 3 KG.

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.



Valoración:

Test de Lanzamiento de balón medicinal		
Nota	CHICAS	CHICOS
10	7,3	8,1
9,5	7	8
9	6,72	7,83
8,5	6,37	7,45
8	6	7,2
7,5	5,8	6,9
7	5,37	6,55
6,5	5,15	6,3
6	4,87	6
5,5	4,5	5,9
5	4,3	5,7
4,5	4,2	5,5
4	4	5,2
3,5	3,8	4,52
3	3,5	4,8
2,5	3,2	4,7
2	3	4,2
1,5	2,75	3,91
1	2,5	3,72
0,5	2,3	3,5
0	2,2	3,01

Normas: No se puede saltar en el momento del lanzamiento. Los pies estarán separados a la altura de los hombros y el ejercicio se acabará en perfecto equilibrio.

Material: Terreno y balón apropiados

TEST DE LOS ABDOMINALES.30"

Objetivo: Mide la fuerza explosiva muscular del tronco, parte anterior.

Desarrollo: El alumno colocado con piernas flexionadas, brazos flexionados por detrás de la cabeza y ayudado por el compañero o por una espaldera, elevará el tronco hasta la altura de las rodillas el mayor número de veces posibles durante 30".



Valoración:

Test de Abdominales (30")		
Nota	CHICAS	CHICOS
10	33	35
9,5	32	32
9	31	30
8,5	29	29
8	28	29
7,5	27	28
7	26	28
6,5	25	27
6	24	27
5,5	23	26
5	23	26
4,5	22	25
4	21	25
3,5	20	25
3	19	24
2,5	18	23
2	17	23
1,5	16	22
1	15	21
0,5	13	20
0	12	14

Normas: No se contabilizarán las veces que no suba hasta las piernas, ni las repeticiones en las que las manos se hayan separado. En cada bajada el tronco deberá tocar la colchoneta.

Material: Colchoneta y cronómetro.

TEST DE PLANCHA ABDOMINAL.

Objetivo: fuerza estabilizadora abdominal.

Material: colchoneta, balón de vóley, cono, pelota de tenis, cronómetro.

Desarrollo: colocar el balón de vóley debajo del ombligo, metiéndose la camiseta para que no lo toque. Colocar un cono con pelota de tenis encima de la zona lumbar. Antebrazos apoyados paralelos en la colchoneta, con los codos debajo de



los hombros y pies apoyados en el suelo a la anchura de los hombros. Si la plancha arquea, sube los glúteos o se cae la pelota, la prueba se acaba.

Valoración:

- Excelente: más de 120" en chicos y más de 70" en chicas
- Bueno: entre 90" - 119" en chicos y 50" - 69" en chicas
- Normal: entre 60" - 89" en chicos y 30" - 49" en chicas

FLEXIONES EN EL SUELO" PUSH-UP"

Objetivo: Resistencia muscular localizada

Material: Cronómetro, cuerdas y soportes. Superficie plana.

Desarrollo: Tendido prono, manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos. Flexión de brazos hasta que el pecho y el mentón rocen el suelo. Vuelta a la posición inicial hasta que la nuca toque a cuerda. Se cuentan el número de flexiones y extensiones durante 1 minuto. (Chicas con apoyo de rodillas)

Valoración:

Test de Flexiones en suelo (push up)		
Nota	CHICAS	CHICOS
10	25	41
9,5	24	39
9	23	37
8,5	22	36
8	21	34
7,5	20	32
7	19	29
6,5	18	27
6	17	25
5,5	16	22
5	15	20
4,5	14	18
4	12	16
3,5	11	14
3	9	11
2,5	8	8
2	7	6
1,5	5	3
1	3	1
0,5	0	0
0	0	0

4. TEST DE VALORACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA DEL TRONCO

Objetivo: Medir la flexión global del tronco y extremidades.

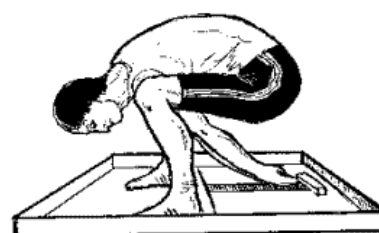
Material: Un banco sobre el que se sitúa una regla.

Desarrollo:

1. Posición inicial: De pie, descalzo, de manera que el talón coincida con el cero de la escala.
2. Realizar una flexión profunda del cuerpo, que se acompañará de flexión de Rodillas, de manera que se llegue con las manos (que han pasado entre las dos piernas) tan atrás como sea posible.

Normas:

- Se mantendrá la posición hasta que se lea la distancia en centímetros.
- Los pies deben estar totalmente apoyados durante la ejecución.
- Se realizarán dos intentos y se anotará la mejor marca.



Valoración:

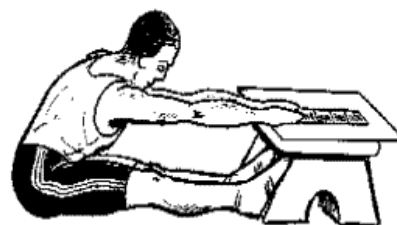
Test de Flexión profunda del tronco		
Nota	CHICAS	CHICOS
10	51	51
9,5	49	49
9	47	47
8,5	44	44
8	42	42
7,5	40	40
7	38	38
6,5	36	36
6	35	35
5,5	31	31
5	29	29
4,5	26	26
4	25	25
3,5	22	22
3	21	21
2,5	19	19
2	17	17
1,5	15	15
1	13	13
0,5	12	12
0	8	8

TEST DE LA FLEXIÓN ANTERIOR DEL TRONCO

Objetivo: Mide el grado de flexibilidad del cuerpo localizado en el tronco y piernas.

Desarrollo: Sentados, 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 sin calzado



Material: Aparato que figura en el dibujo, o en su defecto utilizar el lateral del banco sueco.

Valoración:

Test de Flexion anterior del tronco		
Nota	CHICAS	CHICOS
10	48	45
9,5	46	42
9	43	40
8,5	42	38
8	41	37
7,5	39	36
7	38	35
6,5	37	34
6	36	32
5,5	35	31
5	34	30
4,5	33	29
4	33	28
3,5	32	27
3	31	26
2,5	30	25
2	28	23
1,5	26	21
1	13	18
0,5	14	11
0	12	10

GIRAR LOS BRAZOS HACIA ATRÁS

Objetivo: Movilidad articular de la cintura escapular

Material: Bastón dividido en centímetros

Desarrollo:

El examinando toma con ambas manos, con poca distancia entre ellas, un bastón provisto de división en centímetros. Lo pasará, con los brazos extendidos desde delante, por arriba, hacia atrás, hasta tocar el cuerpo. Una vez lo haya hecho volverá, de la misma manera, a la posición inicial. Se mide la distancia mínima necesaria entre las manos para ejecución correcta del ejercicio. Como esa distancia depende de la movilidad articular, ancho de hombros se necesita para hacer evaluaciones exactas, este parámetro. El ancho de los hombros se mide de un acromion al otro. Con estos dos parámetros (distancia entre manos en el bastón, anchura de hombros), calculamos el índice de valoración.



Valoración: distancia entre las manos = anchura de hombros

"SPAGAT"

Objetivo: Flexibilidad de caderas y piernas

Material: Cinta métrica rígida

Desarrollo:

En el spagat frontal el alumno se sitúa junto a la espaldara y se agarra a ella. Va descendiendo poco a poco abriendo las piernas. Se mide la distancia entre la entrepierna y el suelo. En el spagat lateral se realizan dos intentos, cambiando la pierna delantera.



Observaciones:

Requiere un calentamiento adecuado.