

FORZA RESISTENCIA DE TRONCO

Posición inicial: Tendido boca abaixo, en posición de prancha facial, con 4 apoios (antebrazos e pes) mantendo o corpo horizontal e pelve en posición neutra.

Obxectivo: manter a estabilidade e control corporal tentando realizar a Serie completa de Posturas con redución de apoios, ou parando antes en caso de esgotamento

Criterios:

- O corpo debe manter a horizontalidade en todo momento (cadeiras ó mesmo nivel dos ombros)
- Os cambios de apoios e movementos deben facerse lenta e controladamente.
- É necesario completar o tempo de cada postura para pasar de nivel.
- Debe existir un control postural axeitado sobre a posición da pelve (control e resistencia abdominal,)



Anularanse as repeticións feitas que non cumpran cos anteriores requisitos, provocando o final do test en caso de imposibilidade para correxilos.

VALORACIÓN DO RESULTADO OBTIDO : 4º ESO

Nivel Postural que completa (4')		PTOS	<u>termómetro</u>
30"	<u>4 Apoios</u>	10	Noraboa!! continúa co teu programa de Forza!!
15"	<u>2 Apoios: sen Brazo esqdo. e Perna dta.</u>	9	
15"	<u>2 Apoios: sen Brazo dto. e Perna esqda.</u>	8	Moi ben , pero Aínda podes mellorar se che esmeras!!
15"	<u>3 Apoios: Perna esqda. arriba</u>	7	
15"	<u>3 Apoios: Perna dta. arriba</u>	6	Coidado!! , non te despistes, Mellorarás os teus niveis so con algo máis de dedicación!!
15"	<u>3 Apoios: Brazo esqdo. adiante</u>	5	
15"	<u>3 Apoios: Brazo dto. adiante</u>	4	Olo!! O teu nivel é baixo, debes adicar máis tempo para mellorar a túa forza
60"	<u>4 Apoios</u>	3	
30"	<u>4 Apoios</u>	2	Urxe que comeces un Plan de traballo!!
< 30"	<u>4 apoios</u>	1	