

PROBAS DE VALORACIÓN DE FORZA

SALTO HORIZONTAL A PES XUNTOS

Obxectivo: valorar a forza explosiva do tren inferior.

Descrición: a persoa avaliada colócase detrás dunha liña, cos pes separados á anchura dos ombros. Dende esa posición flexiona os xeonllos e impúlsase de forma intensa e simultaneamente con ambas pernas, tentando acadar a máxima distancia. Permítese o balanceo dos brazos.

O participante debe aterrar simultaneamente cos dous pés e manterse en pé.

O test repítese 2 veces.

Mídese a distancia dende a liña de partida ata o punto onde aterrou (a parte posterior do talón máis próximo á liña de inicio).



Mídese: a distancia en centímetros de cada un dos dous intentos

Material necesario: cinta métrica, xiz ou unha liña de referencia

FORZA ABDOMINAL

Obxectivo: valorar a forza – resistencia da musculatura abdominal.

Descrición: a persoa avaliada colocase en tendido supino (sobre a espalda), con pernas flexionadas e separadas á anchura dos ombros, as mans nas orellas, cóbados separados. Dende esa posición elevar o tronco ata que a zona dorsal se separe do chan.

Durante todo o tempo que dure o exercicio as mans deben permanecer na posición inicial. A espalda debe tocar completamente o chan cando volve para atrás en cada repetición.

A persoa avaliadora contará o número de repeticións . Solo se terán en conta as repeticións que estean correctamente executadas.



Mídese: o número de repetición en 30 segundos

Material necesario: cronómetro.

LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

Obxectivo: valorar a forza explosiva xeral do corpo, con predominio na musculatura de brazos e tronco.

Descrición: a persoa avaliada colocase detrás dunha liña, cos pes a mesma altura e lixeiramente separados, suxeitando o balón con ambas mans por detrás da cabeza. Flexionar lixeiramente as pernas e arquear o tronco cara atrás para lanzar con maior potencia. Lanzar o balón con ambas mans á vez por encima da cabeza.

O lanzamento non será válido se se sobrepasa a liña cos pes ou co corpo despois de lanzar. Tampouco o será se se lanza con unha sola man.

A distancia medirase dende a liña de lanzamento ata a zona de caída do balón.

O test repetirase 2 veces

As rapazas utilizarán un balón de 2 Kg e os rapaces de 3kg.



Mídese: a distancia en centímetros.

Material necesario: cinta métrica, balóns de 2 e 3 Kg. Como o normal é que non teñades este tipo de balóns na casa o que tendes que facer é adaptar o peso. É dicir, podedes lanzar unha mochila con cousas pesadas dentro (que non rompan nin vos magoen), unha bolsa ben atada con peso dentro, etc. Podedes adaptalo máis ou menos co material que vos dispoñades nas vosas casas.

FLEXIÓNS NO CHAN. PUSH-UP

Obxectivo: valorar a resistencia muscular localizada

Descrición: Tendido prono, mans e pés apoiados no chan e brazos estendidos. Flexión de brazos ata que o peito e o queixo rocen o chan. Volta a la posición inicial ata que os cónbados se estendan completamente. Cóntanse o número de flexións e extensións durante 1 minuto.



Mídese: o número de repetición. Baixar e subir conta como unha repetición.

Material necesario: Cronómetro e un terreo chá.