

U.D. 2 " TESTS DE CONDICIÓN FÍSICA"

2.1. TESTS O PRUEBAS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Son una serie de pruebas, que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona, midiendo cada una de las capacidades físicas básicas.

Por **CONDICION FISICA (C.F.)** entendemos *"la habilidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de fatiga (cansancio), realizándolo con el mínimo coste energético y evitando la aparición de lesiones."*

OBJETIVOS DE LOS TESTS: ¿Qué buscamos cuando realizamos los Tests?

1. Conocer la condición física de la persona.
2. Conocer las posibilidades y limitaciones de cada uno.
3. Motivarnos hacia una práctica deportiva saludable.
4. Permitir la planificación del trabajo de forma fiable, en función de los resultados obtenidos.
5. Facilitar información al alumno/a, teniendo como referencia por una parte su propia evolución a lo largo del curso, y por otra, la evolución con respecto a años anteriores.

REQUISITOS QUE DEBEN CUMPLIR LOS TESTS:

- **Fiabilidad** (los resultados han de ser precisos y fiables).
- **Objetividad** (en los resultados no hay apreciaciones, independiente del examinador que lo realice).
- **Validez** (han de medir realmente lo que queremos medir).

A continuación les presento los baremos para calificar las marcas que han obtenido en clase. Son baremos adaptados para uds.

- 1- Sumen los intentos que hicieron en cada prueba.
- 2- Dividan por el número de intentos, para obtener la media de mi marca
- 3- Miro el baremo y apunto los puntos.

TEST DE SALTO HORIZONTAL (expresado en metros y centímetros)

CHICOS								CHICAS						
EIDADES								EIDADES						
	12	13	14	15	16	17+		12	13	14	15	16	17+	
10	2.00	2.35	2.35	2.61	2.80	2.76	10	1.85	1.96	2.14	2.20	2.10	2.18	10
9.5	1.92	2.10	2.23	2.41	2.45	2.53	9.5	1.74	1.83	1.90	2.01	2.02	2.03	9.5
9	1.85	2.00	2.16	2.30	2.33	2.46	9	1.70	1.75	1.85	1.90	1.92	1.96	9
8.5	1.80	1.95	2.10	2.22	2.28	2.41	8.5	1.65	1.70	1.78	1.82	1.89	1.90	8.5
8	1.77	1.88	2.05	2.19	2.25	2.35	8	1.63	1.69	1.71	1.82	1.85	1.87	8
7.5	1.73	1.85	2.00	2.15	2.21	2.30	7.5	1.60	1.65	1.66	1.80	1.81	1.83	7.5
7	1.70	1.80	1.94	2.13	2.20	2.25	7	1.58	1.60	1.65	1.74	1.78	1.80	7
6.5	1.68	1.79	1.90	2.10	2.15	2.20	6.5	1.55	1.60	1.62	1.72	1.75	1.78	6.5
6	1.64	1.75	1.89	2.07	2.13	2.20	6	1.52	1.58	1.60	1.70	1.72	1.75	6
5.5	1.62	1.72	1.85	2.04	2.11	2.17	5.5	1.50	1.54	1.58	1.70	1.68	1.72	5.5
5	1.60	1.70	1.82	2.01	2.09	2.15	5	1.50	1.50	1.54	1.69	1.65	1.70	5
4.5	1.58	1.66	1.80	1.99	2.05	2.12	4.5	1.48	1.48	1.51	1.65	1.62	1.68	4.5
4	1.55	1.66	1.78	1.97	2.03	2.10	4	1.42	1.45	1.48	1.63	1.60	1.65	4
3.5	1.52	1.62	1.75	1.93	2.01	2.05	3.5	1.40	1.42	1.46	1.60	1.58	1.61	3.5
3	1.51	1.60	1.70	1.88	2.00	2.04	3	1.37	1.41	1.43	1.60	1.56	1.60	3
2.5	1.49	1.58	1.66	1.84	1.95	2.00	2.5	1.33	1.40	1.40	1.55	1.53	1.56	2.5
2	1.45	1.54	1.63	1.80	1.90	1.99	2	1.30	1.35	1.38	1.51	1.50	1.52	2
1.5	1.41	1.50	1.59	1.77	1.88	1.92	1.5	1.28	1.30	1.35	1.49	1.47	1.49	1.5
1	1.35	1.45	1.50	1.73	1.81	1.86	1	1.22	1.28	1.28	1.43	1.42	1.42	1
0.5	1.28	1.40	1.40	1.65	1.68	1.70	0.5	1.18	1.20	1.21	1.32	1.35	1.39	0.5
0	1.45	1.32	1.37	1.49	1.59	1.63	0	1.09	1.12	1.18	1.24	1.29	1.31	0

¿Cómo se realiza?

De pie, con las puntas de los pies a la misma altura y separados aproximadamente una distancia similar a la anchura de los hombros; sin pisar la línea trazada en el suelo, realizar un salto adelante tratando de llegar lo más lejos posible. Para la medición se tendrá en cuenta la distancia entre la línea de partida y el talón del pie que ha apoyado más retrasado.

Se anota el último período escuchado en el momento de retirarse de la prueba

TEST DE LANZAMIENTO DE BALÓN (3KG) (Expresada en metros y centímetros)

CHICOS								CHICAS						
EIDADES								EIDADES						
	12	13	14	15	16	17+		12	13	14	15	16	17+	
10	6.50	7.00	7.47	7.82	8.10	9.45	10	6.50	7.00	7.00	7.27	7.30	7.85	10
9.5	6.23	6.75	7.24	7.54	8.00	9.15	9.5	6.19	6.68	6.70	6.92	7.00	7.10	9.5
9	5.97	6.50	7.02	7.35	7.83	8.90	9	5.89	6.36	6.40	6.57	6.72	6.72	9
8.5	5.70	6.25	6.79	7.15	7.45	8.45	8.5	5.58	6.04	6.09	6.20	6.37	6.45	8.5
8	5.44	6.00	6.57	6.94	7.20	8.20	8	5.27	5.72	5.79	5.95	6.00	6.20	8
7.5	5.17	5.75	6.34	6.72	6.90	7.81	7.5	4.96	5.40	5.44	5.70	5.80	5.91	7.5
7	4.91	5.50	6.11	6.40	6.55	7.35	7	4.66	5.08	5.19	5.32	5.37	5.40	7
6.5	4.64	5.25	5.89	6.10	6.30	7.05	6.5	4.35	4.76	4.89	5.01	5.15	5.15	6.5
6	4.38	5.00	5.66	5.92	6.00	6.70	6	4.04	4.44	4.59	4.84	4.87	5.00	6
5.5	4.11	4.75	5.44	5.67	5.90	6.30	5.5	3.74	4.12	4.28	4.47	4.50	4.90	5.5
5	3.85	4.50	5.21	5.45	5.70	6.00	5	3.43	3.80	3.98	4.15	4.30	4.65	5
4.5	3.66	4.27	4.96	5.20	5.50	5.90	4.5	3.28	3.61	3.80	4.00	4.20	4.50	4.5
4	3.48	4.04	4.72	5.00	5.20	5.55	4	3.13	3.42	3.61	3.83	4.00	4.30	4
3.5	3.30	3.82	4.47	4.85	4.52	5.30	3.5	2.99	3.23	3.42	3.74	3.80	4.00	3.5
3	3.12	3.59	4.23	4.60	4.80	5.00	3	2.84	3.05	3.23	3.40	3.50	3.92	3
2.5	2.93	3.36	3.98	4.27	4.70	4.85	2.5	2.69	2.86	3.05	3.17	3.20	3.70	2.5
2	2.75	3.13	3.74	4.00	4.20	4.70	2	2.54	2.67	2.86	2.99	3.00	3.30	2
1.5	2.57	2.91	3.49	3.82	3.91	4.20	1.5	2.40	2.48	2.67	2.70	2.75	3.00	1.5
1	2.38	2.68	3.25	3.50	3.72	3.90	1	2.25	2.29	2.49	2.49	2.50	2.92	1
0.5	2.20	2.45	3.00	3.20	3.50	3.50	0.5	2.10	2.10	2.30	2.30	2.30	2.70	0.5
0	2.01	2.30	2.59	2.88	3.01	3.12	0	1.93	2.01	2.11	2.20	2.20	2.43	0

¿Cómo se realiza?

De pie, con las puntas de los pies a la misma altura y separados aproximadamente una distancia similar a la anchura de los hombros; sin pisar la línea trazada en el suelo, realizar un lanzamiento del balón con las manos por encima de la cabeza ayudándonos con ligera flexión de piernas y arqueando el tronco hacia atrás para lanzar con mayor potencia.

No se permite: 1-Saltar en el momento de la ejecución. 2-Rebasar la línea con los pies o el cuerpo después de lanzar. 3-Lanzar con una sola mano o no lanzar el balón desde detrás de la cabeza.

ABDOMINALES 30 segundos.

PUNTOS	Abdominales 30'' 13-14 AÑOS		Abdominales 30'' 15-16 AÑOS		Abdominales 30'' 17-18 AÑOS	
1	16	12	20	15	21	16
1.5	17	13	21	16	22	17
2	18	14	22	17	23	18
2.5	19	15	23	18	24	20
3	20	16	24	19	25	21
3.5	21	17	25	20	26	22
4	22	18	26	21	27	23
4.5	23	19	27	22	28	24
5	24	20	28	23	29	25
5.5	26	21	29	24	30	26
6	27	22	30	25	31	27
6.5	28	23	31	26	32	28
7	29	24	32	27	33	29
7.5	30	25	33	28	34	30
8	31	26	34	29	35	31
8.5	32	27	35	30	36	32
9	33	28	36	31	37	33
9.5	34	29	37	32	38	34
10	35	30	40	34	45	37
	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS

ABDOMINALES 1'. (SÓLO PARA 1º BACHILLERATO)

ABDOMINALES en 1 minuto

EDAD PUN- TOS	CHICOS				CHICAS			
	14	15	16	+ 17	14	15	16	+ 17
10	70	69	70	65	57	64	63	65
9,5	59	59	61	62	51	56	54	54
9	54	55	59	59	48	50	50	50
8,5	52	52	55	56	45	47	49	47
8	51	50	53	54	43	45	45	45
7,5	49	49	51	52	42	43	42	44
7	48	48	50	51	40	41	39	43
6,5	46	47	49	50	39	41	37	42
6	45	46	47	49	38	40	35	40
5,5	44	45	46	48	37	38	34	39
5	42	44	45	46	35	37	33	37
4,5	41	42	44	45	34	35	32	36
4	40	41	42	44	33	33	31	35
3,5	39	40	40	43	32	32	30	33
3	38	39	39	40	31	31	30	32
2,5	36	38	38	38	30	30	29	31
2	35	35	35	37	28	28	26	29
1,5	33	34	33	34	26	27	25	27
1	31	31	30	31	24	24	23	25
0,5	27	28	28	25	20	20	20	19



TEST VELOCIDAD 20 METROS



Prueba de Velocidad: Carrera de 20 metros.										
Intervalos	12 - 13 años Masculino	12 - 13 años Femenino	14 años - Masculino	14 - Femenino	15 años - Masculino	15 años - Femenino	16 años - Masculino	16 años - Femenino	17 - 18 años Masculino	17 - 18 años Femenino
1	5,15	5,19	4,82	4,99	4,62	4,84	4,29	4,66	3,96	4,57
2	4,96	5,01	4,63	4,81	4,43	4,66	4,10	4,48	3,77	4,39
3	7,76	4,84	7,43	4,64	7,23	4,49	6,90	4,31	6,57	4,22
4	4,57	4,67	4,24	4,47	4,04	4,32	3,71	4,14	3,38	4,05
5	4,38	4,50	4,05	4,30	3,85	4,15	3,52	3,97	3,19	3,88
6	4,18	4,32	3,85	4,12	3,65	3,97	3,32	3,79	2,99	3,70
7	3,99	4,15	3,66	3,95	3,46	3,80	3,13	3,62	2,80	3,53
8	3,79	3,98	3,46	3,78	3,26	3,63	2,93	3,45	2,60	3,36
9	3,68	3,80	3,35	3,60	3,15	3,45	2,82	3,27	2,49	3,18
10	3,60	3,63	3,27	3,43	3,07	3,28	2,74	3,10	2,41	3,01

TEST 10X5 METROS

Prueba de Velocidad: Carrera de 10 * 5 metros										
Intervalos	1º E.S.O. MASCUL.	1º E.S.O. FEMEN.	2º E.S.O. MASCUL.	2º E.S.O. FEMEN.	3º E.S.O. MASCUL.	3º E.S.O. FEMEN.	4º E.S.O. MASCUL.	4º E.S.O. FEMEN.	1º BACH. MASCUL.	1º BACH. FEMEN.
1	25,05	25,72	25,14	26,99	22,67	23,66	24,89	24,51	20,81	21,70
2	23,89	24,92	23,90	25,43	22,04	22,79	23,59	23,52	20,32	20,96
3	22,72	24,11	22,67	23,87	21,41	21,92	22,29	22,85	19,83	20,59
4	21,56	23,31	21,44	21,63	20,77	21,48	20,99	21,19	19,34	20,22
5	20,39	22,51	20,66	22,90	20,14	21,05	20,11	20,80	18,85	19,85
6	19,22	21,71	20,20	22,31	19,51	20,18	19,68	19,88	18,36	19,48
7	18,06	20,91	18,97	20,75	18,88	19,31	18,38	19,54	17,87	19,11
8	16,89	20,10	18,42	19,19	18,25	18,43	17,08	18,56	17,38	18,74
9	15,73	19,30	17,99	17,63	17,61	16,69	15,77	17,88	16,89	18,37
10	14,56	18,50	17,73	16,07	16,98	15,82	14,47	16,22	16,40	18,00

TEST DE FLEXIÓN DE TRONCO ADELANTE

¿QUÉ CAPACIDAD FÍSICA MIDE? Flexibilidad

Material:

1 banco sueco o cajón.

1 metro.

1 objeto para poder deslizar (libro, cinta de vídeo...)



¿Cómo se realiza?

Desde la posición de sentado y con las piernas extendidas en todo momento, tratar de llegar lo más lejos posible sin adelantar más una mano que la otra, empujando un objeto (taco de madera, libro...) con la punta de los dedos de las manos. Los pies no se deben mover durante la prueba, y el movimiento del cuerpo y los brazos no ha de ser brusco. Las manos deben deslizarse hacia delante hasta el máximo que el ejecutante pueda.

¿En qué se mide?

El test se mide en centímetros. Se realizarán dos intentos sucesivos y se anotará el mejor.

BAREMO (PUNTUACIONES)

EDAD	CHICOS						CHICAS						EDAD
	12	13	14	15	16	17y+	12	13	14	15	16	17y+	
PUNTOS													PUNTO
10	9	10	12	14	15	17	13	15	17	19	20	21	10
9,5	8	9	11	13	14	16	12	14	16	18	19	20	9,5
9	7	8	10	12	13	15	11	13	15	17	18	19	9
8,5	6	7	9	11	12	14	10	12	14	16	17	18	8,5
8	5	6	8	10	11	13	9	11	13	15	16	17	8
7,5	4	5	7	9	10	12	8	10	12	14	15	16	7,5
7	3	4	6	8	9	11	7	9	11	13	14	15	7
6,5	2	3	5	7	8	10	6	8	10	12	13	14	6,5
6	1	2	4	6	7	9	5	7	9	11	12	13	6
5,5	0	1	3	5	6	8	4	6	8	10	11	12	5,5
5	-1	0	2	4	5	7	3	5	7	9	10	11	5
4,5	-2	-1	1	3	4	6	2	4	6	8	9	10	4,5
4	-3	-2	0	2	3	5	1	3	5	7	8	9	4
3,5	-4	-3	-1	1	2	4	0	2	4	6	7	8	3,5
3	-5	-4	-2	0	1	3	-1	1	3	5	6	7	3
2,5	-6	-5	-3	-1	0	2	-2	0	2	4	5	6	2,5
2	-7	-6	-4	-2	-1	1	-3	-1	1	3	4	5	2
1,5	-8	-7	-5	-3	-2	0	-4	-2	0	2	3	4	1,5
1	-9	-8	-6	-4	-3	-1	-5	-3	-1	1	2	3	1
0,5	-10	-9	-7	-5	-4	-2	-6	-4	-2	0	1	2	0,5