



TEST Y BAREMO DE EQUILIBRIO DE PICA SENTADO.

Tienen como objetivo medir el equilibrio del sujeto con un objeto sobre el miembro superior.

TIEMPO	PUNTUACIÓN	VALORACIÓN
+ 1´	10	Excelente
59 - 45´´	8	Bueno
44 - 30´´	7	Regular
29 - 20´´	6	Deficiente
19 - 15´	4	Malo
< 15´	3	Muy malo.

Es importante tener en cuenta que este test está muy determinado por la capacidad de concentración, así como estado de relajación de las fibras musculares. Atendiendo a esto, no estaría recomendado realizar esta práctica inmediatamente después de haber realizado ejercicios de resistencia o fuerza muscular.

Previo a la aplicación, el ejecutante estará sentado en el suelo con las piernas separadas. Entre las manos mantendrá una pica que colocará verticalmente sobre los dedos índice y medio, a la vez que la sujeta con la otra mano.

A la señal del controlador, el ejecutante deberá mantener el equilibrio de la pica verticalmente sobre los dedos, sin levantar los pies del piso pero pudiendo apoyar la otra mano sobre el suelo.

Se registrará el tiempo que transcurre desde la señal de inicio hasta que la pica caiga al suelo, o el sujeto cometa un error por el que se anule la ejecución.

Se realizarán cuatro tentativas, de las cuales se eliminarán el mejor y el peor resultado, realizando el promedio de los restantes.

Si el ejecutante mantiene el equilibrio, la prueba se interrumpirá a los 60 segundos. Los examinandos podrán realizar algunos ensayos previos. Se puede incidir sobre su dificultad alargando la longitud del bastón o eliminando parte de su peso.

El material requerido para su realización, consiste en una pica o bastón de gimnasia rítmica (con un largo aproximado de 1,10 m., 2,5 cm. de diámetro y un peso aproximado de 0,4 kg.) y cronómetro.

