

Anexo II. Pruebas físicas CETDI Fondo 2024-25

Protocolo de test de fuerza

DESCRIPCIÓN

Duración: 1 min actividad, 1 min descanso, se llevará a cabo siguiendo el orden marcado.

La secuencia tiene que llevarse a cabo en el siguiente orden:

<p>1. Dominadas: toma DORSAL O PRONACIÓN, manos separadas no más del ancho de hombros, las piernas se pueden doblar a 90° pero no se permite el balance de piernas o tronco. La barbilla debe superar la horizontal de la barra para que la dominada sea contabilizada.</p>	
<p>2. Flexo-extensiones de brazos: Manos apoyadas en el suelo separadas en la misma medida que el ancho de hombros. Todo el cuerpo deberá permanecer extendido durante todo el recorrido. Los brazos deben de extenderse totalmente y debemos de tocar con la barbilla en el suelo.</p>	
<p>3. Saltos al cajón: Saltar con los pies juntos a un cajón de una altura de 40cm. Para que el salto sea contabilizado ambos pies deben de apoyarse en la superficie del cajón.</p>	
<p>4. Fondos de tríceps: Agarre de ancho de hombros, piernas extendidas hacia delante. Sólo se contabilizarán las extensiones totales de los codos.</p>	

Explicar a los atletas que esta es una prueba de valoración de su capacidad de fuerza y los resultados serán tenidos en cuenta para evaluar a los participantes en las pruebas de selección.

DETALLE DE SEGUIMIENTO POR GRUPOS DE EDAD Y SEXO

MUJERES						HOMBRES					
Edad en el año	Dominadas	Abdominales	Flexo-Extensiones	Saltos	Fondos	Edad	Dominadas	Abdominales	Flexo-Extensiones	Saltos	Fondos
23+	20	60	45	60	45	23+	30	60	55	65	60
20-22	18	60	40	60	45	20-22	27	60	50	65	60
19	17	60	40	55	45	19	25	60	50	60	55
18	16	55	35	55	40	18	22	55	45	60	55
17	13	55	<	50	40	17	19	55	45	60	50
16	10	50	35	50	40	16	16	55	40	55	50
15	8	50	30	50	35	15	13	50	40	55	45
14	7	45	30	45	35	14	10	50	35	50	45
13	6	40	30	40	30	13	8	45	35	50	40
12	5	40	25	35	30	12	6	45	30	45	40

Código de colores para interpretación del test y guía para el seguimiento de los diferentes grupos de edad.





	Cumple con el standard
	Menos del 10% del standard
	11 a 20% del standard
	Menos del 20% del standard

Tabla de puntuación de las pruebas de acceso

Puntos	Dominadas	Flexo - Extensiones	Saltos	Fondos	3.000 metros pista
100	27	80	80	60	09:00
99		79	79		09:05
98		78	78	59	09:10
97	26	77	77		09:15
96		76	76	58	09:20
95		75	75		09:25
94	25	74	74	57	09:30
93		73	73		09:35
92		72	72	56	09:40
91	24	71	71		09:45
90		70	70	55	09:50
89		69	69		09:55
88	23	68	68	54	10:00
87		67	67		10:05
86		66	66	53	10:10
85	22	65	65		10:15
84		64	64	52	10:20
83		63	63		10:25
82	21	62	62	51	10:30
81		61	61		10:35
80		60	60	50	10:40
79	20	59	59		10:45
78		58	58	49	10:50
77		57	57		10:55
76	19	56	56	48	11:00
75		55	55		11:05
74		54	54	47	11:10
73	18	53	53		11:15
72		52	52	46	11:20
71		51	51		11:25
70	17	50	50	45	11:30
69		49	49		11:35
68		48	48	44	11:40
67	16	47	47		11:45

Puntos	Dominadas	Flexo - Extensiones	Saltos	Fondos	3.000 metros pista
66		46	46	43	11:50
65		45	45		11:55
64	15	44	44	42	12:00
63		43	43		12:05
62		42	42	41	12:10
61	14	41	41		12:15
60		40	40	40	12:20
59		39	39		12:25
58	13	38	38	39	12:30
57		37	37		12:35
56		36	36	38	12:40
55	12	35	35		12:45
54		34	34	37	12:50
53		33	33		12:55
52	11	32	32	36	13:00
51		31	31		13:05
50		30	30	35	13:10
49	10	29	29		13:15
48		28	28	34	13:20
47		27	27		13:25
46	9	26	26	33	13:30
45		25	25		13:35
44		24	24	32	13:40
43	8	23	23		13:45
42		22	22	31	13:50
41		21	21		13:55
40	7	20	20	30	14:00
39		19	19		14:05
38		18	18	29	14:10
37	6	17	17		14:15
36		16	16	28	14:20
35		15	15		14:25
34	5	14	14	27	14:30
33		13	13		14:35
32		12	12	26	14:40
31	4	11	11		14:45
30		10	10	25	14:50

Puntos	Dominadas	Flexo - Extensiones	Saltos	Fondos	3.000 metros pista
29		9	9		14:55
28	3	8	8	24	15:00
27		7	7		15:05
26		6	6	23	15:10
25	2	5	5		15:15
24		4	4	22	15:20
23		3	3		15:25
22	1	2	2	21	15:30



U16 Apto Hombres



U16 Apto Mujeres