

Anexo I y II PTC y PTM 2024-25


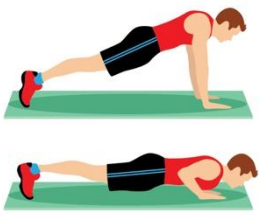


Anexo I Pruebas físicas

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. Salto 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>	

Esta es una prueba de valoración de la capacidad de fuerza de los atletas 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

Anexo II.

Tabla de puntuación de las pruebas físicas

Puntos	Dominadas	Flexo - Extensiones	Salto	Fondos	3.000 metros pista	2.000 metros pista	1.000 metros pista
100	27	80	80	60	09:00	05:54	2:54
99		79	79		09:05	05:57	2:57
98		78	78	59	09:10	06:00	3:00
97	26	77	77		09:15	06:03	3:03
96		76	76	58	09:20	06:06	3:06
95		75	75		09:25	06:09	3:09
94	25	74	74	57	09:30	06:12	3:12
93		73	73		09:35	06:15	3:15
92		72	72	56	09:40	06:18	3:18
91	24	71	71		09:45	06:21	3:21
90		70	70	55	09:50	06:24	3:24
89		69	69		09:55	06:27	3:27
88	23	68	68	54	10:00	06:30	3:30
87		67	67		10:05	06:33	3:33
86		66	66	53	10:10	06:36	3:36
85	22	65	65		10:15	06:39	3:39
84		64	64	52	10:20	06:42	3:42
83		63	63		10:25	06:45	3:45
82	21	62	62	51	10:30	06:48	3:48
81		61	61		10:35	06:51	3:51
80		60	60	50	10:40	06:54	3:54
79	20	59	59		10:45	06:57	3:57
78		58	58	49	10:50	07:00	4:00
77		57	57		10:55	07:03	4:03
76	19	56	56	48	11:00	07:06	4:06
75		55	55		11:05	07:09	4:09
74		54	54	47	11:10	07:12	4:12
73	18	53	53		11:15	07:15	4:15

Puntos	Dominadas	Flexo - Extensiones	Salto	Fondos	3.000 metros pista	2.000 metros pista	1.000 metros pista
72		52	52	46	11:20	07:18	4:18
71		51	51		11:25	07:21	4:21
70	17	50	50	45	11:30	07:24	4:24
69		49	49		11:35	07:27	4:27
68		48	48	44	11:40	07:30	4:30
67	16	47	47		11:45	07:33	4:33
66		46	46	43	11:50	07:36	4:36
65		45	45		11:55	07:39	4:39
64	15	44	44	42	12:00	07:42	4:42
63		43	43		12:05	07:45	4:45
62		42	42	41	12:10	07:48	4:48
61	14	41	41		12:15	07:51	4:51
60		40	40	40	12:20	07:54	4:54
59		39	39		12:25	07:57	4:57
58	13	38	38	39	12:30	08:00	5:00
57		37	37		12:35	08:03	5:03
56		36	36	38	12:40	08:06	5:06
55	12	35	35		12:45	08:09	5:09
54		34	34	37	12:50	08:12	5:12
53		33	33		12:55	08:15	5:15
52	11	32	32	36	13:00	08:18	5:18
51		31	31		13:05	08:21	5:21
50		30	30	35	13:10	08:24	5:24
49	10	29	29		13:15	08:27	5:27
48		28	28	34	13:20	08:30	5:30
47		27	27		13:25	08:33	5:33
46	9	26	26	33	13:30	08:36	5:36
45		25	25		13:35	08:39	5:39
44		24	24	32	13:40	08:42	5:42
43	8	23	23		13:45	08:45	5:45
42		22	22	31	13:50	08:48	5:48
41		21	21		13:55	08:51	5:51
40	7	20	20	30	14:00	08:54	5:54

CETDI ARAGÓN



Puntos	Dominadas	Flexo - Extensiones	Salto	Fondos	3.000 metros pista	2.000 metros pista	1.000 metros pista
39		19	19		14:05	08:57	5:57
38		18	18	29	14:10	09:00	6:00
37	6	17	17		14:15	09:03	6:03
36		16	16	28	14:20	09:06	6:06
35		15	15		14:25	09:09	6:09
34	5	14	14	27	14:30	09:12	6:12
33		13	13		14:35	09:15	6:15
32		12	12	26	14:40	09:18	6:18
31	4	11	11		14:45	09:21	6:21
30		10	10	25	14:50	09:24	6:24
29		9	9		14:55	09:27	6:27
28	3	8	8	24	15:00	09:30	6:30
27		7	7		15:05	09:33	6:33
26		6	6	23	15:10	09:36	6:36
25	2	5	5		15:15	09:39	6:39
24		4	4	22	15:20	09:42	6:42
23		3	3		15:25	09:45	6:45
22	1	2	2	21	15:30	09:48	6:48
21					15:35	09:51	6:51
20				20	15:40	09:54	6:54
19					15:45	09:57	6:57
18				19	15:50	10:00	7:00
17					15:55	10:03	7:03
16				18	16:00	10:06	7:06
15					16:05	10:09	7:09
14				17	16:10	10:12	7:12
13					16:15	10:15	7:15
12				16	16:20	10:18	7:18
11					16:25	10:21	7:21
10				15	16:30	10:24	7:24
9					16:35	10:27	7:27
8				14	16:40	10:30	7:30
7					16:45	10:33	7:33
6				13	16:50	10:36	7:36

Puntos	Dominadas	Flexo - Extensiones	Salto	Fondos	3.000 metros pista	2.000 metros pista	1.000 metros pista
5					16:55	10:39	7:39
4				12	17:00	10:42	7:42
3					17:05	10:45	7:45
2				11	17:10	10:48	7:48
1					17:15	10:51	7:51

FÓRMULAS

[(Puntos dominadas) + (Puntos flexiones) + (Puntos salto) + (Puntos fondos)] / 4 = Nota prueba test de fuerza

Nota final pruebas físicas = (Nota prueba test de fuerza + nota test carrera) / 2

EJEMPLO

[(Domi 5 Pts. 50) + (Flex 15 Pts. 30) + (Salt 64 Pts. 64) + (Fond 30 Pts. 56)] / 4 = 50

Nota Prueba Test de Fuerza FADI: 50

Nota Prueba 1.000 m (Tiempo 3'30" Pts. 88) = 88

Nota Pruebas Físicas: [50 (Test de Fuerza) + 88 (1000m.)] / 2 = 69 puntos