



# Pruebas técnicas acceso ATD 26/27

## ORGANIZA

Federación Aragonesa de Deportes de Invierno, colabora AROK All Sport

## STAFF TECNICO

- Alejandro Carbonel
- Jaime Capillas

## OBJETIVO DEL PROGRAMA

El Departamento de Educación, Cultura y Deporte, a través de la Dirección General de Deporte, y en colaboración con federaciones deportivas, clubes e instituciones comarcales y municipales, desarrolla el programa “Aulas de Tecnificación Deportiva”, para la compatibilización de los estudios con la práctica deportiva.

Los objetivos fundamentales que persigue este proyecto son la implementación de políticas públicas que desarrollen las recomendaciones de la Unión Europea relativas a las dobles carreras de los deportistas, mejorar la formación técnica y el rendimiento de los deportistas aragoneses y su puesta en valor como modelo social para la juventud.

La **escolarización de los alumnos en los centros educativos de referencia**, permite su agrupación en clases específicas para deportistas, facilitando la coordinación entre los sistemas educativo y deportivo para la atención de todos los aspectos relacionados con la formación integral de los jóvenes y prestando especial apoyo a sus retos académicos y deportivos.

Más info: [Link](#)



## MATERIAL NECESARIO PARA REALIZAR LAS PRUEBAS

- Todo el equipamiento necesario para la práctica del hockey Pruebas físicas, ropa deportiva (Casco, collarín, peto, coderas, guantes, pantalón, espinilleras, patines y stick)

## INSTALACIONES

Las Pruebas se llevarán a cabo en la pista de Hielo de Jaca el sábado 11 de abril de 2026, comenzando las pruebas a las 10 am hasta las 12 am.

Los deportistas deberán estar preparados 30 minutos antes de las pruebas

## INSCRIPCIÓN A LAS PRUEBAS

A través del siguiente formulario: <https://forms.gle/ZoFVGROxb9aE7uKP6> hasta el 8 de abril de 2026

El coste de las pruebas es de 50€ por participante, a ingresar antes del viernes **8 de abril de 2026 antes de las 10 am**, enviando justificante de pago a las direcciones de correo-e [fadi-aragon@fadiaragon.org](mailto:fadi-aragon@fadiaragon.org) , [info@fadiaragon.org](mailto:info@fadiaragon.org) indicando en el concepto de la transferencia: **Pruebas ATD HOCKEY + nombre y apellidos del deportista.**

Número de cuenta: ES31 2085 5235 28 0331973982

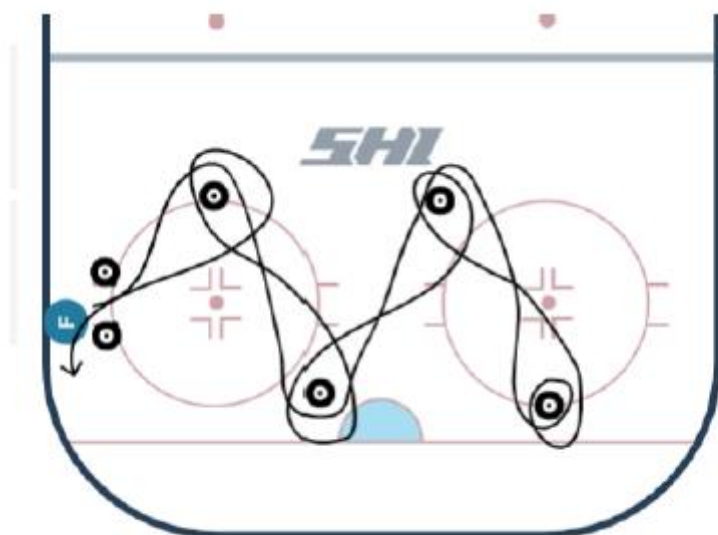


## Anexo I

# PRUEBAS ATD

### 1- Prueba de Slalom sin pastilla.

Consiste en hacer un recorrido de agilidad en el menor tiempo posible. La prueba consiste en hacer un recorrido por el exterior de las ruedas, cuando llegamos a la última rueda se da un giro completo, se realiza el mismo recorrido de vuelta a donde se ha comenzado pero los giros en vez de ser por el exterior ahora son por el interior, obligando así al jugador a dar medio giro. El tiempo comienza cuando el jugador pasa a través de las dos ruedas y se para cuando el jugador ha cruzado la línea de meta, que es la misma que la de salida.





## 2- Prueba de Slalom con pastilla

Consiste en hacer el mismo recorrido que la prueba de slalom sin pastilla, con la diferencia de que en esta prueba tienen que llevar una pastilla de manera controlada durante todo el recorrido, desde la salida hasta la llegada.

La diferencia de tiempo en una prueba de slalom con pastilla en comparación con hacerlo sin pastilla es un indicador clave del control y la habilidad del jugador en el hockey sobre hielo. Si la diferencia es menor a 2.32 segundos, significa que el jugador es capaz de manejar la pastilla de manera eficiente mientras realiza el slalom, lo que demuestra un buen nivel de destreza y coordinación. Esto sugiere que el jugador puede mantener la velocidad y el control, lo cual es fundamental en situaciones de juego real.

Por otro lado, si la diferencia es mayor a 2.32 segundos, indica que el jugador tiene dificultades para manejar la pastilla mientras realiza el slalom. Esto puede ser un signo de falta de práctica, control deficiente o problemas de técnica. En un deporte tan dinámico como el hockey sobre hielo, la habilidad para manejar la pastilla de manera efectiva es crucial, ya que puede afectar el rendimiento en el juego, la capacidad para realizar jugadas y la efectividad en situaciones de ataque o defensa.

En resumen, el tiempo de diferencia es un criterio de evaluación que ayuda a determinar la competencia del jugador en el manejo de la pastilla, y establecer un estándar como el de 2.32 segundos permite identificar áreas de mejora y fomentar el desarrollo de habilidades esenciales en el hockey sobre hielo.

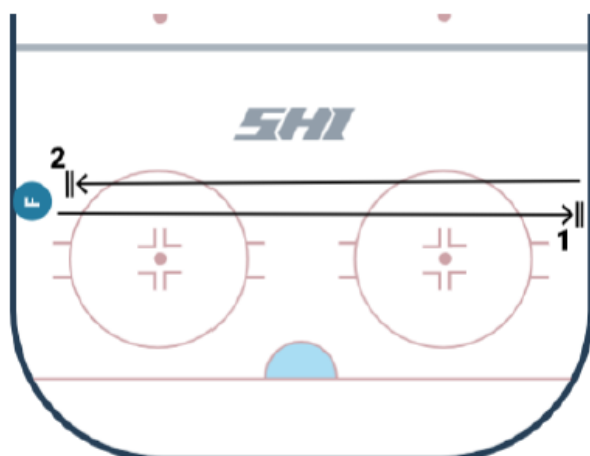


### 3- Prueba de Media Milla

Esta prueba consiste en la realización de 13 sprints de manera consecutiva una distancia de 30 metros. Por ejemplo, en la pista de Jaca hay esta distancia de valla a valla a lo ancho.

Los jugadores deberán frenar y arrancar cada vez que llegan a la distancia marcada.

Cada vez que llegan a una valla cuenta como 1 vez.



Esta prueba permite medir la capacidad aeróbica y anaeróbica de los jugadores. La resistencia es crucial en hockey, ya que los jugadores deben mantener un alto nivel de rendimiento durante períodos prolongados.

Los sprints simulan las demandas físicas del juego, donde los jugadores deben realizar explosiones cortas de velocidad repetidamente. Evaluar cómo un jugador maneja esta carga puede proporcionar información sobre su capacidad para rendir en situaciones de alta intensidad.

En resumen, el test de la media milla es una herramienta valiosa para evaluar y mejorar la condición física de los jugadores de hockey sobre hielo, asegurando que estén preparados para enfrentar las exigencias del deporte.