

Anexo II. Pruebas físicas CETDI esquí de fondo y biathlon 2026-27

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 90⁰ 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 su capacidad de fuerza y los resultados serán tenidos en cuenta para evaluar a los participantes en las pruebas de selección.

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

Puntos	Dominadas	Flexo - Extensiones	Saltos	Fondos	3.000 metros pista
67	16	47	47		11:45
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

RESULTADOS DE REFERENCIA

Los colores de las diferentes marcas son indicadores de rendimiento que sirven como referencia para conocer el nivel de los deportistas. Estos indicadores no son excluyentes.

	Hombres
	Mujeres