

Protocolos de las Pruebas

PROTOS DE LAS PRUEBAS.

1. SALTO DE LONGITUD SIN IMPULSO. (SHS). Batería EUROFIT.¹

Factor:

Fuerza explosiva relativa.

Descripción del test.

Salto de longitud partiendo de la posición de pie.

Material.

- Dos colchonetas (de gimnasia, de judo o similares) dispuestas en sentido longitudinal, una al lado de la otra, sobre un suelo antideslizante.
- Una tiza.
- Una cinta métrica.

Instrucciones para el ejecutante.

“ Sitúate de pie, con los pies paralelos y los dedos de los pies justo detrás de la línea de salida. Flexiona las rodillas al tiempo que llevas los brazos de atrás hacia delante. Mediante un fuerte impulso, salta hacia delante lo más lejos posible, ayudándote con ambos brazos. Tienes que caer al suelo, pies juntos, sin perder el equilibrio. Se realizará el test dos veces y se contabiliza el mejor resultado obtenido”.

Directrices para el controlador.

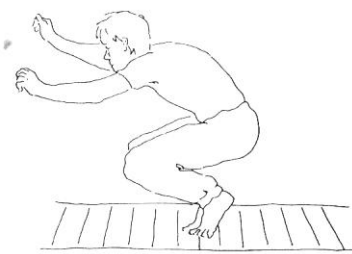
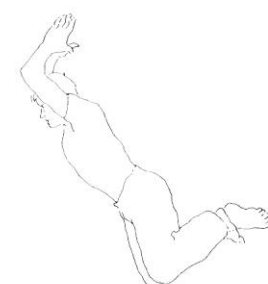
- ✓ Trazar en la colchoneta líneas horizontales cada 19 cm, paralelas a la línea de salida. Se traza la primera a un metro de distancia de la línea de salida.*
- ✓ Se coloca en el suelo una cinta métrica, perpendicularmente a la línea de salida, con el fin de poder realizar las mediciones con exactitud.
- ✓ De pie, al lado del ejecutante, anotará las distancias en centímetros.
- ✓ La distancia se medirá desde la línea de salida hasta el primer punto de contacto de los talones con el suelo. Si ambos talones no se encuentran a la misma altura, se anota la distancia más corta.
- ✓ Si el ejecutante se cae hacia atrás o toca el suelo con cualquier parte del cuerpo, puede realizar otro intento. Si se cae hacia delante, el intento es válido.
- ✓ Las colchonetas de partida y de caída estarán al mismo nivel y perfectamente fijadas al suelo.
- ✓ Cualquier error de medición puede ser muy importante, por lo que se prestará mucha atención a la lectura de la misma.

* Se puede marcar una escala cada 10 cm directamente sobre el suelo, siempre que éste sea totalmente antideslizante (sin usar colchonetas).

Resultado.

De los dos intentos, se anotará, en centímetros, el mejor resultado obtenido.

Ejemplo: si un sujeto realiza un salto de 1,56 m, el resultado obtenido es 156.



¹ Consejo de Europa. Comité para el desarrollo del Deporte (1992). EUROFIT. Test Europeo de Aptitud Física, MEC. CSD Madrid.

2. LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL DE 3 KG DESDE PARADO. (LBM). Bateria Menorca.²

Factor:

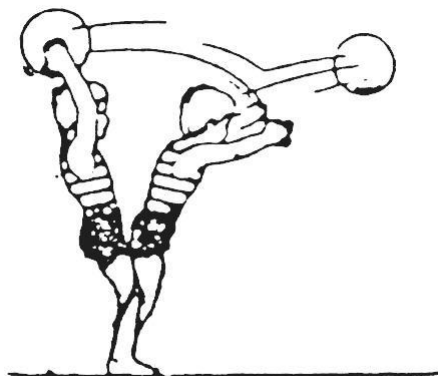
Fuerza explosiva absoluta.

Descripción del test.

Lanzamiento con ambas manos desde parado de un balón medicinal de 3 Kg. por encima de la cabeza.

Material.

- Terreno uniforme.
- Balón medicinal de 3 Kg.
- Cinta métrica (mínimo 12 m.)
- Un trozo de tiza o rotulador gordo.



Instrucciones para el ejecutante.

“ Sitúate de pie, justo detrás de la línea de lanzamiento, con los pies ligeramente separados (anchura de los hombros). Coge el balón con las dos manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados y separados. Flexiona el tronco hacia atrás, flexiona las rodillas ligeramente y lanza el balón lo más lejos posible. Debes evitar saltar, pisar la línea de lanzamiento y perder el equilibrio hacia delante: no puedes apoyar ni los pies ni las manos al otro lado de la línea después del lanzamiento. Tienes derecho a realizar dos lanzamientos válidos”.

Directrices para el controlador.

- ✓ Marcar el terreno de 2 a 12 metros de la siguiente manera: líneas de 50 cm de longitud cada metro (numeradas); líneas de 30 cm de longitud cada medio metro; y líneas de 15 cm de longitud cada 10 cm.
- ✓ Situarse de lado frente a la escala marcada en el suelo, vigilando la ejecución del lanzamiento.
- ✓ Realizar una estimación visual de la distancia alcanzada con una precisión de 10 centímetros, teniendo en cuenta el primer punto de contacto del balón con el suelo.
- ✓ El sujeto podrá realizar un nuevo intento (seguido) en caso de que: a.- salte en el momento de lanzar, b.- pise la línea de lanzamiento y c.- pierda el equilibrio hacia delante después del lanzamiento.
- ✓ Los intentos serán espaciados, es decir, toda la clase o grupo realiza el primer intento y cuando éste finaliza se realiza el segundo.

Resultado.

Se anota el mejor de los dos intentos en centímetros.

Ejemplo: Un lanzamiento de 5 m y 40 cm se anota como 540.

² Heras Yagüe P (1995) Croissance et Développement Moteur pendant les Années Pubertaires: Etude Longitudinale et transversale d'Enfants Minorquins du Cycle Supérieur de l'Enseignement Élémentaire (11-15 Ans). Tesis Doctoral. Universidad Libre de Bruselas.

3. ABDOMINALES EN 30 SEG. (INCORPORARSE DESDE LA POSICIÓN DE TUMBADO). (AB30). Batería EUROFIT.³

Factor:

Fuerza del tronco (resistencia muscular abdominal).

Descripción del test.

Desde la posición de tumbado, realizar, en un tiempo de medio minuto, el mayor número posible de elevaciones de tronco.

Material.

- Dos colchonetas (situadas una junto a otra en sentido longitudinal).
- Un cronómetro.
- Un ayudante.

Instrucciones para el ejecutante.

“Siéntate en la colchoneta, con el tronco vertical, las manos detrás de la nuca y las piernas flexionadas a 90 grados con los pies apoyados de plano en la colchoneta. Partiendo de esta posición, tumbate boca arriba, los hombros apoyados en el suelo; seguidamente, incorpórate hasta tocar las rodillas con los codos. Durante todo el ejercicio tienes que mantener las manos detrás de la nuca. A la señal de “Preparado...¡ya!” intenta realizar este movimiento el mayor número posible de veces durante 30 segundos, hasta que te diga “Stop”. Este test sólo se realiza una vez”.

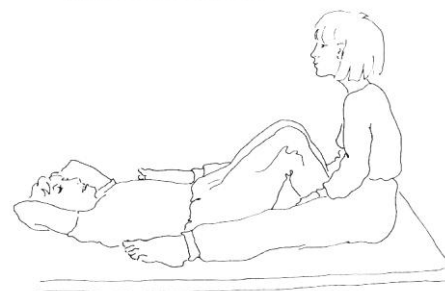
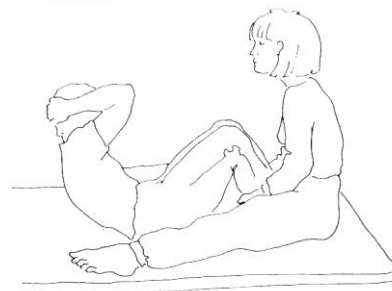
Directrices para el controlador y/o ayudante.

- ✓ De rodillas junto al ejecutante, comprobará si su posición es correcta.
- ✓ Siéntese con las piernas separadas frente al ejecutante para sujetarle por las pantorrillas.
- ✓ Permita realizar al ejecutante un movimiento completo para comprobar que ha entendido las instrucciones y que está bien sujeto.
- ✓ A la señal de “preparado...ya” ponga el cronómetro en marcha y párelo a los 30”.
- ✓ Cuente el número de movimientos completos correctos realizados hasta la señal de stop.
- ✓ Mientras el sujeto realiza el test, corrija sus errores de ejecución si los hay, indicándole por ejemplo si no toca la colchoneta con los hombros o las rodillas con los codos.

Resultado.

El número total de movimientos completos realizados correctamente durante los 30”.

Ejemplo: 15 incorporaciones correctas corresponden a 15 puntos.



³ Consejo de Europa. Comité para el desarrollo del Deporte (1992). EUROFIT. Test Europeo de Aptitud Física, MEC. CSD Madrid.

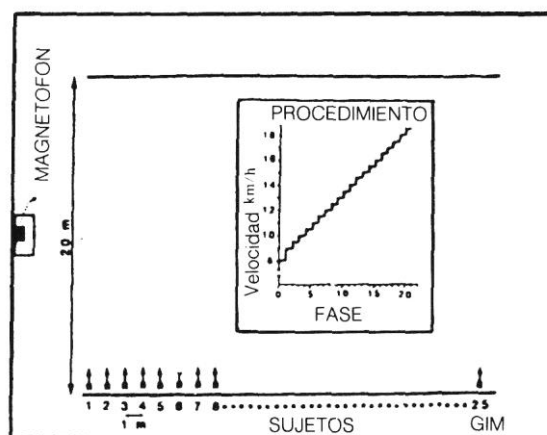
4. TEST DE RESISTENCIA AERÓBICA DE CARRERA IDA Y VUELTA (“Course Navette”) de 1’. (CN1) Batería EUROFIT.⁴

Factor:

Resistencia cardiorespiratoria.

Descripción del test.

Se trata de un test de aptitud cardiorespiratoria en que el sujeto comienza la prueba andando y finaliza corriendo, desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia y haciendo el cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente (hay que observar que son pocos los sujetos que logran concluir el test completo). El momento en que el individuo interrumpe la prueba es el que indica su resistencia cardiorespiratoria.



Material.

- Un gimnasio, sala o espacio con cabida para una pista de 20 m de longitud.
- Una cuerda de 20 m para medir la distancia.
- Cinta adhesiva para el trazado de los pasillos.
- Magnetófono con posibilidad de regular la velocidad de la cinta.
- Una cinta previamente grabada del procedimiento.

Instrucciones para el ejecutante.

“ El test de “course navette” que vas a realizar te dará una idea de tu capacidad aeróbica máxima, es decir, de tu resistencia aeróbica o, dicho de otra forma, del aguante que tienes. Solamente tienes que ir y volver corriendo en una pista de 20 metros de longitud.

La velocidad se controla con una banda sonora que emite sonidos a intervalos regulares. Tú mismo deberás determinar tu propio ritmo, de tal manera que te encuentres en un extremo de la pista al oír la señal, con una aproximación de 1 o 2 metros. Hay que tocar la línea con el pie. Al llegar al final de la pista, das rápidamente media vuelta y sigues corriendo en la otra dirección.

La velocidad, más lenta al principio, va aumentando paulatinamente cada 60 segundos. La finalidad del test consiste en ajustarse al ritmo impuesto durante el mayor tiempo posible. Interrumpes la carrera en el momento en que ya no eres capaz de seguir el ritmo que se te impone, o cuando consideras que ya no vas a poder llegar a uno de los extremos de la pista. Anotas entonces la cifra indicada por la banda sonora en el momento en que te has parado: ése es tu resultado. Si estás en forma, sin duda lograrás aguantar durante más tiempo, pues la duración del test es diferente para cada sujeto, dependiendo precisamente de si está o no en forma.

En resumen se trata de un test máximo y progresivo, es decir, fácil al principio y más difícil hacia el final. ¡Suerte!

Directrices para el controlador.

- ✓ Estudiar la presentación gráfica del desarrollo del test (Gráfico).
- ✓ Elegir el emplazamiento del test previendo al menos 1 metro más en cada extremo de la pista. Cuanta mayor amplitud se tenga, más sujetos podrán realizar el test simultáneamente. La superficie puede ser de cualquier tipo, pero ha de ser lisa. Se indicarán muy claramente ambos extremos de la pista.
- ✓ Comprobar el funcionamiento de la banda sonora y del magnetófono. Conviene prever un sistema con suficiente potencia para la evaluación en grupo.
- ✓ Familiarizarse previamente con el contenido de la banda sonora. Anotar las cifras de indicación de posición de la cinta para sí poder repetir rápidamente las partes importantes.

⁴ Consejo de Europa. Comité para el desarrollo del Deporte (1992). EUROFIT. Test Europeo de Aptitud Física, MEC. CSD Madrid.

- ✓ Comprobar la velocidad de la cinta en el aparato que se vaya a utilizar el día del test. Para ello, puede emplearse el método de referencias de 1 minuto a lo largo de toda la cinta. Si hay una diferencia de más de un segundo se ajustará la distancia con el fin de obtener la velocidad correcta. Esto puede realizarse empleando los factores de corrección que figuran en la tabla I.

Resultado.

Se anotará el número de la última fase anunciada en la grabación en el momento en que el sujeto ha interrumpido la realización del test. Se tendrán en cuenta las fracciones de medio minuto. Por ejemplo cuando la última fase anunciada sea “nueve y medio”, se anotara dicha cifra como resultado (9,5 paliers)

TABLA
Test de resistencia «course navette»

<i>Fases (minutos)</i>	<i>Velocidad en km/h</i>	<i>Tiempo fraccionado (segundos)</i>
1	8	9,000
2	9	8,000
3	9,5	7,579
4	10	7,200
5	10,5	6,858
6	11	6,545
7	11,5	6,261
8	12	6,000
9	12,5	5,760
10	13	5,538
11	13,5	5,333
12	14	5,143
13	14,5	4,966
14	15	4,800
15	15,5	4,645
16	16	4,500
17	16,5	4,364
18	17	4,235
19	17,5	4,114
20	18	4,000
21/23	18,5	3,892

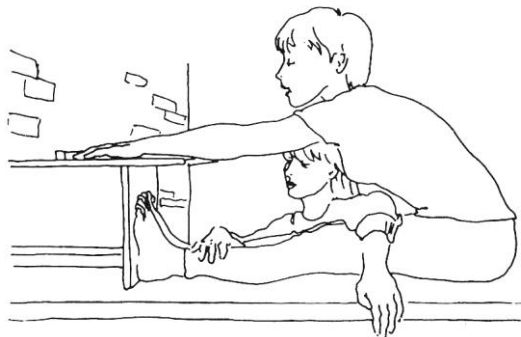
5. FLEXIÓN DE TRONCO ADELANTE DESDE LA POSICIÓN DE SENTADO (FTS). Batería EUROFIT.⁵

Factor:

Flexibilidad.

Descripción del test.

Desde la posición de sentado, flexionar el tronco adelante tratando de llegar lo más lejos posible.



Material.

- Una mesa de test o cajón de las siguientes dimensiones: longitud, 35 cm; anchura, 45 cm; altura, 32 cm. La placa superior será de 50 cm de largo por 45 cm de ancho, sobrepasando en 15 cm por la parte donde irán apoyados los pies. En el centro de la placa superior van indicadas graduaciones de 0 a 50 cm.
- Es imprescindible disponer de una regla de aproximadamente 30 cm que se colocará sobre la placa superior de tal manera que el ejecutante pueda desplazarla con la punta de los dedos.

Instrucciones para el ejecutante.

“ Te sientas frente al cajón, apoyas la planta de los pies en su parte frontal y la punta de los dedos de las manos en el borde de la placa horizontal. Manteniendo las rodillas bien extendidas, flexiona el tronco adelante, intentando llegar lo más lejos posible. Tienes que ir empujando la regla con los dedos lenta y progresivamente, sin movimientos bruscos y con las manos extendidas. Mantente inmóvil sin rebotar en la posición de máxima flexión. Tienes que realizar el test dos veces y se anotará el mejor resultado obtenido”.

Directrices para el controlador.

- ✓ De pie, al lado del ejecutante, le ayudará a mantener las rodillas bien extendidas.
- ✓ Comprobar que el ejecutante apoya correctamente las manos en el borde de la placa horizontal y mantiene los dedos en contacto con la regla antes de flexionar el tronco adelante.
- ✓ El resultado que se anota viene determinado por el punto más alejado que el ejecutante consigue tocar con los dedos, manteniéndose en ese punto al menos 2 segundos, de manera que el controlador pueda leer correctamente el resultado.
- ✓ Cuando ambas manos no están a la misma altura, se anota la distancia media alcanzada por la punta de los dedos de cada mano.
- ✓ La prueba ha de llevarse a cabo lenta y progresivamente, sin movimientos bruscos.
- ✓ El segundo ensayo se realizará después de una breve pausa.

Resultado.

El mejor resultado obtenido es el que se considera válido, anotándose el número de centímetros alcanzados en la escala trazada en la parte superior del cajón.

Ejemplo: El alumno que consigue alcanzar la tabla a la altura de los dedos de los pies obtiene 15 cm, el que rebase en 7cm este nivel obtiene 22.

⁵ Consejo de Europa. Comité para el desarrollo del Deporte (1992). EUROFIT. Test Europeo de Aptitud Física, MEC. CSD Madrid.

6. CARRERA DE IDA Y VUELTA 10X5 METROS (10X5M). Batería EUROFIT.⁶

Factor:

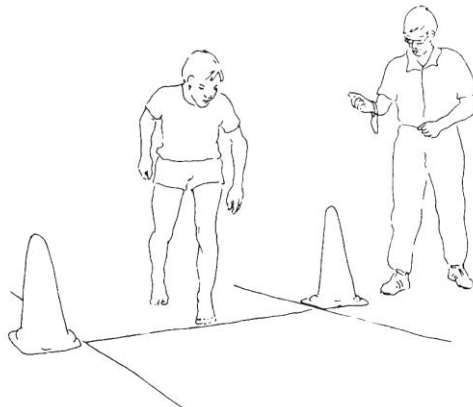
Velocidad-agilidad.

Descripción del test.

Se trata de una prueba de carrera de ida y vuelta (“course navette”) a velocidad máxima.

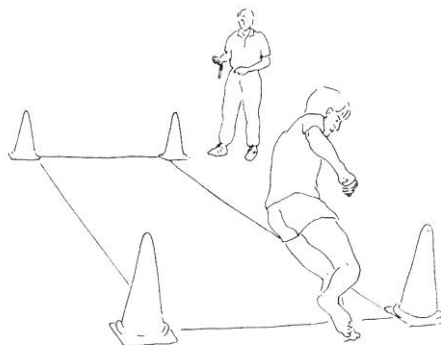
Material.

- Suelo limpio y **antideslizante**. De no cumplirse esta condición los resultados cambian sustancialmente.
- Un cronómetro.
- Una cinta métrica.
- Tiza o cinta.
- Conos de señalización.



Instrucciones para el ejecutante.

“ Sitúate de pie en la línea de salida, con un pie justo detrás de la línea. A la señal, tienes que correr lo más rápidamente posible hasta la otra línea, rebasarla (o pisarla al menos) con ambos pies y volver a velocidad máxima hasta la línea de salida. Esta fase constituye un ciclo. Tienes que efectuar 5 ciclos seguidos. Al finalizar el quinto no reduces la velocidad cuando te aproximes a la línea final, sigue corriendo lo más rápidamente que puedas hasta pasar la línea. El test se realizará una sola vez”.



Directrices para el controlador.

- ✓ Trace en el suelo (con tiza o con una cinta), dos líneas paralelas, a 5 metros de distancia una de otra.
- ✓ La longitud de estas líneas será de 1,20 m y los extremos irán señalados con conos o cualquier artefacto (mazas, tacos...).
- ✓ Compruebe que el ejecutante franquea o al menos pisa cada vez la línea con ambos pies, que no se sale del pasillo señalado y que sus giros para dar media vuelta se realizan con la mayor rapidez posible.
- ✓ Según se van completando, indique en voz alta el número del ciclo que se acaba de realizar.
- ✓ Interrumpa la realización de la prueba si el sujeto franquea o pisa la línea con un solo pie.
- ✓ El ejecutante no debe resbalarse durante la prueba, por lo que es **indispensable** realizarla sobre un suelo antideslizante.

Resultado.

El tiempo registrado es el que invierte el sujeto en realizar 5 ciclos; se anotará en segundos y centésimas de segundo.

Ejemplo: un tiempo de 21 segundos y 63 centésimas se anota 21,63

⁶ Consejo de Europa. Comité para el desarrollo del Deporte (1992). EUROFIT. Test Europeo de Aptitud Física, MEC. CSD Madrid.

