



Federación Cántabra  
Deportes de Invierno

## ANEXO I

### Protocolo pruebas físicas 2023 programa de tecnificación FDCI

#### Objetivos Test físicos

1. Importancia del trabajo físico en las categorías inferiores
2. Detección de factores de riesgo lesionales
3. Criterios de selección objetivos
4. Tener datos anuales objetivos del estado físico de los deportistas de nuestra federación

#### Protocolo test físicos

1. Los test planificados están determinados por diferentes parámetros físicos que buscamos en deportistas en edad de formación, basándonos en el plan FMS y otros test adicionales
2. Los test y protocolos serán de carácter público
3. Evaluación:
  - I. Se establecerá un ranking (categoría y sexo) en función del porcentaje de diferencia de la mejor marca en cada prueba realizada
  - II. Los test contarán de 5 pruebas
    - Sentadilla profunda 20%
    - CMJ 20%
    - Hexágono 20%
    - Triple salto 20%
    - Test de Habilidad 20%
4. Las pruebas se realizarán en 1 día y se citará a una hora concreta, salvo que la cantidad de deportistas aspirantes y las circunstancias excepcionales actuales obliguen a usar más días
5. La sede para la realización de las pruebas será en SalesportClub en Santander

## Test Físicos

### 1. Sentadilla profunda

**Objetivo:** Evaluar la fuerza explosiva y ejecución correcta de una sentadilla profunda

**Descripción:** El sujeto se dispone en posición erguida con la barra tras nuca y ejecuta 3 sentadillas libre con peso

**Evaluación:** Se evaluará la fuerza explosiva, ejecución correcta con los parámetros de FD tobillo, caderas y rodillas alineadas y tronco erguido

### 2. CMJ

**Objetivo:** Evaluar la Fuerza explosiva (Eje vertical), capacidad de reclutamiento nervioso, expresión del porcentaje de fuerza total, reutilización de la energía elástica y coordinación intra e intermuscular.

**Descripción:** El sujeto se dispone en posición erguida con las manos en las caderas, a continuación, debe realizar un salto vertical después de un contra movimiento hacia abajo (las piernas deben llegar a doblarse 90º en la articulación de la rodilla). Durante la acción de flexión el tronco debe permanecer lo más recto posible con el fin de evitar cualquier influencia del mismo en el resultado de la prestación de los miembros inferiores. Cuando utilizamos tiempo el método de ejecución de los saltos es idéntico, con la sola diferencia de que se ejecutan de forma seguida y durante un período preestablecido. En el CMJ se realizarán tres saltos

**Evaluación:** En el CMJ se realizarán 5 saltos, de los cuales se eliminarán el valor máximo y mínimo y se realizará la media en centímetros de los 3 saltos. Se evaluará a través de la aplicación MY JUMP

### 3. Hexágono

**Objetivo:** Evaluar la agilidad, coordinación y el equilibrio dinámico. A su vez mediremos la velocidad de aprendizaje motor

**Descripción:** El sujeto se encuentra dentro de un hexágono regulas de 65 cm delado, estando de pie de frente al lado F, el examinador dará la voz de ¡preparados! Para comenzar a la vez que inicia el cronómetro

**Ejecución 1:** El sujeto inicia la ejecución saltando con los dos pies a la vez fuera del hexágono por el lado F y vuelve inmediatamente al centro del hexágono. Seguidamente y continuando siempre de frente al lado F, salta sobre el lado A y vuelta al centro, sobre el lado B y vuelve al centro, sobre el lado C y vuelve al centro, sobre el lado D y vuelve al centro, y sobre el lado E y vuelve al centro; siendo esta secuencia una rotación completa. Sentido a favor de las agujas del reloj, se realizan 2 rotaciones.

**Ejecución 2:** El sujeto inicia la ejecución saltando con los dos pies a la vez fuera del hexágono por el lado F y vuelve inmediatamente al centro del hexágono. Seguidamente y continuando siempre de frente al lado E, salta sobre el lado D y vuelta al centro, sobre el lado C y vuelve al centro, sobre el lado C y vuelve al centro, sobre el lado B y vuelve al centro, y sobre el lado A y vuelve al centro; siendo esta secuencia una rotación completa. Sentido en contra de las agujas del reloj. La prueba son dos rotaciones completas, parándose el cronómetro cuando ambos pies toquen en el interior del hexágono tras saltar por segunda vez desde fuera al centro por el lado E.

**Evaluación:** Se realizarán tres repeticiones de dos vueltas en ambos sentidos. Se anotará el mejor tiempo realizado en cada sentido y se realizará la media de ambos tiempos

#### 4. Triple salto

**Objetivo:** Evaluar la Fuerza explosiva (Eje horizontal), capacidad de reclutamiento nervioso, expresión del porcentaje de fuerza total, reutilización de la energía elástica y coordinación intra e intermuscular.

**Descripción:** El sujeto se dispone en posición erguida con las manos libres. Deberá de encadenar tres saltos horizontales continuos. de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo. Se utilizará el mejor de los dos intentos realizados.

**Evaluación:** Se anotará los metros y centímetros desde la línea de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo. Se utilizará el mejor de los dos intentos realizados.

## 5. Test de Habilidad

**Objetivo:** Evaluar la coordinación dinámica general. Descripción: Es un circuito de destreza general con la siguiente secuencia: a la voz de ¡ya! el sujeto parte desde la línea de salida, realiza un volteo adelante, corre a la referencia del centro y gira a la derecha para saltar la valla y seguido pasarla por debajo, repitiendo esta dificultad en las dos vallas siguientes hasta volver de nuevo al centro y tras girar nuevamente a la derecha cruzar la línea de meta.

### **Material:**

- Una colchoneta fina de 2m X 1m Estándar.
- Un pivote tipo tráfico.
- Tres vallas. Altura: Restar 100cm a la altura del deportista y redondear. Se realizará el test en varias tandas en función de las alturas de las vallas. Comenzarán los de menor altura.
- Cronómetro o sistema de fotocélulas (Microgate o Similar).

**Evaluación:** Se realizarán dos intentos, con descanso intermedio, y se anotará el mejor tiempo obtenido.