
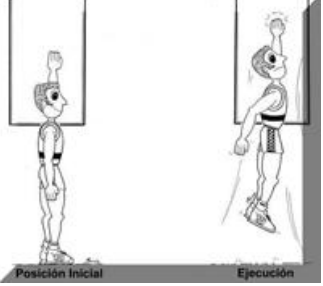
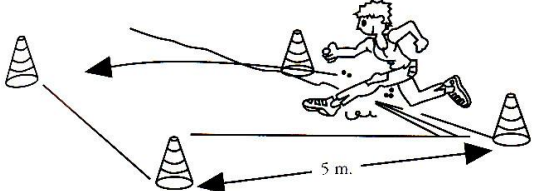
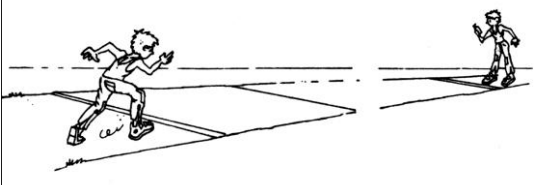
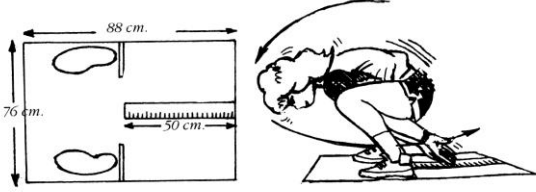

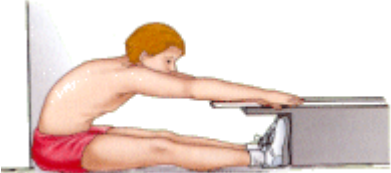
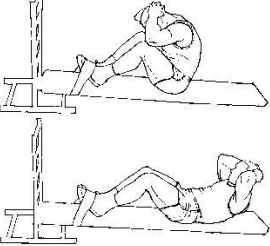
	<p align="center">SALTO HORIZONTAL</p> <p><u>Objetivo:</u> Medir la Fuerza-Potencia del tren inferior</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desde parado, y con los pies separados a la anchura de las caderas, saltar tan lejos como se pueda. - En la caída no se apoyarán las manos en el suelo. - Se medirá desde la línea de salida hasta el talón del pie más retrasado.
	<p align="center">LANZAMIENTO BALÓN MEDICINAL 3 KG</p> <p><u>Objetivo:</u> medir la Fuerza-Potencia del tren superior</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desde detrás de la línea, lanzar el balón por detrás de la cabeza con las dos manos. - No se puede saltar en el momento del lanzamiento. Los pies estarán separados a la anchura de los hombros y el ejercicio se acabará en equilibrio sin sobrepasar la línea. - Se medirá desde la línea de salida hasta el punto en que el balón contacte con el suelo.
	<p align="center">SALTO VERTICAL</p> <p><u>Objetivo:</u> Medir la Fuerza-Potencia del tren inferior</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debemos colocarnos de pie, levantando nuestra mano hábil sobre la pared y marcando la máxima altura con los dedos y manos bien extendidos. - Se toma impulso con flexión de piernas y balanceo de brazos, saltando hacia arriba marcando con los dedos en la pared. - Se registra la diferencia entre la primera y la segunda marca en centímetros del mejor intento.
	<p align="center">10x5 METROS</p> <p><u>Objetivo:</u> Medir la velocidad - agilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debemos recorrer la distancia de 5 metros 10 veces (5 recorridos de ida y vuelta). - En cada lado debemos llegar a pisar la línea para que la prueba sea válida.
	<p align="center">VELOCIDAD 50 METROS</p> <p><u>Objetivo:</u> Medir la velocidad de desplazamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - A la señal del cronometrador, recorremos la distancia de 50 metros en el menor tiempo posible. - Se realiza la salida alta de atletismo (como marca la figura) para facilitar una reafición más rápida a la señal de salida.
	<p align="center">FLEXIÓN DE TRONCO</p> <p><u>Objetivo:</u> Medir la flexibilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nos colocaremos en cuclillas, con los pies separados como indica la figura. - Deslizamos el objeto lo más lejos posible, realizando un gesto continuado con ambas manos a la vez. Para que el test se considere válido no deben levantarse los pies del suelo, abandonando la posición sin caernos.
	<p align="center">COURSE NAVETTE</p> <p><u>Objetivo:</u> Medir la resistencia (potencia aeróbica máxima)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se debe realizar un recorrido de ida y vuelta de 20 metros, realizando el cambio de sentido al oír la señal sonora. - La línea debe ser pisada en el momento que suene la señal. - No podrá ir a pisar la siguiente línea hasta que no haya oído la señal. - Se deberá anotar el último palier que se haya oído.

	<p style="text-align: center;">TEST DE COOPER</p> <p><u>Objetivo: medir la Resistencia Aeróbica del individuo.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A la voz de salida, se debe recorrer la mayor distancia posible en un tiempo de 12 minutos. - Con ese dato se puede establecer una correspondencia con el volumen de oxígeno. -VO2 max en ml= <ul style="list-style-type: none"> = Distancia Test de Cooper (m) – 504,9 : 44,73
	<p style="text-align: center;">FLEXIÓN DE TRONCO</p> <p><u>Objetivo: medir la flexibilidad del tronco.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocado descalzo sentado con las piernas extendidas ante el cajón (o banco), con las plantas de los pies en contacto con el banco, flexionar el tronco hacia delante, extendiendo los dedos sobre el banco o cajón.
	<p style="text-align: center;">ABDOMINALES EN 30 “</p> <p><u>Objetivo: medir la fuerza resistencia de los músculos abdominales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tumbado sobre la colchoneta, rodillas flexionadas y pies fijos en el suelo, con las manos entrelazadas detrás de la nuca, elevar el tronco. - Los codos deben tocar las rodillas en cada flexión. - La espalda debe tocar el suelo en cada extensión.