
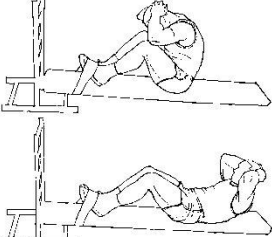
	<p align="center">SALTO HORIZONTAL</p> <p align="center"><u>Objetivo: Medir la Fuerza-Potencia del tren inferior</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desde parado, y con los pies separados a la anchura de las caderas, saltar tan lejos como se pueda. - En la caída no se apoyarán las manos en el 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 align="center"><u>Objetivo: medir la Fuerza-Potencia del tren superior</u></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"><small>Posición Inicial Ejecución</small></p>	<p align="center">SALTO VERTICAL</p> <p align="center"><u>Objetivo: Medir la Fuerza-Potencia del tren inferior</u></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 align="center"><u>Objetivo: Medir la velocidad - agilidad</u></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 align="center"><u>Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A la señal del cronometrador, recorreremos 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 align="center"><u>Objetivo: Medir la flexibilidad</u></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 align="center"><u>Objetivo: Medir la esistencia (potencia aeróbica máxima)</u></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 align="center">ABDOMINALES EN 30 "</p> <p align="center"><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.