



Informe Preparación Física

Nombre: **Alejandro Gonzalez**

Fecha: 16/04/2011

Concentración España B Mixta (16 - 17 Abril 2011)

Test		Resultado
Sentadilla		Sentadilla completa correcta
Rotación pélvica	Estabilidad	Estabilidad limitada ambos lados, necesita mejorar su estabilidad pelvica.
	Movilidad	Movilidad limitada ambos lados, necesita aumentar la movilidad de la rotación de la pelvis.
Rotación de tronco	Estabilidad	Buena estabilidad
	Movilidad	Buena Movilidad

COORDINACIÓN

Test		Resultados
Brincos (tándem)	Delante	Nivel bajo, necesita trabajar su coordinación.
	Detrás	Nivel bajo, necesita trabajar su coordinación.
Deslizar	Derecha	Nivel avanzado.
	Izquierda	Nivel avanzado.
Saltitos (pata coja)	Derecha	Nivel medio.
	Izquierda	Nivel avanzado.

POTENCIA

Test	Resultado (cm)
Lanzamiento de balón (de pecho)	626 (muy bien)
Lanzamiento balón (sit up)	536
Salto vertical	41 (muy bien)