



Informe Preparación Física

Nombre: Ana Pelaez

Fecha: 16/04/2011

Concentración España B Mixta (16 - 17 Abril 2011)

Test		Resultado
Sentadilla		Solo puede realiza la sentadilla sin palo por encima de la cabeza (Posible limitación dorsal), necesita mejorarla.
Rotación pélvica	Estabilidad	Estabilidad limitada ambos lados, necesita mejorarla.
	Movilidad	Buena Movilidad
Rotación de tronco	Estabilidad	Buena estabilidad
	Movilidad	Buena Movilidad

COORDINACIÓN

Test		Resultados
Brincos (tándem)	Delante	Nivel avanzado. (muy bien)
	Detrás	Nivel avanzado. (muy bien)
Deslizar	Derecha	Nivel avanzado. (muy bien)
	Izquierda	Nivel avanzado. (muy bien)
Saltitos (pata coja)	Derecha	Nivel avanzado. (muy bien)
	Izquierda	Nivel avanzado. (muy bien)

POTENCIA

Test	Resultado (cm)
Lanzamiento de balón (de pecho)	489 (bien)
Lanzamiento balón (sit up)	397 (necesita mejorarlo)
Salto vertical	35