



Informe Preparación Física

Nombre: Ana Sanjuán

Fecha: 16/04/2011

Concentración España B Mixta (16 - 17 Abril 2011)

Test		Resultado
Sentadilla		No realiza la sentadilla completa (Sin palo por encima de la cabeza). Necesita mejorarlo.
Rotación pélvica	Estabilidad	Estabilidad limitada ambos lados, necesita mejorarlo.
	Movilidad	Buena Movilidad
Rotación de tronco	Estabilidad	Buena estabilidad
	Movilidad	Buena Movilidad

COORDINACIÓN

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

POTENCIA

Test	Resultado (cm)
Lanzamiento de balón (de pecho)	489
Lanzamiento balón (sit up)	454
Salto vertical	25 (necesita mejorarlo)