



# Informe Preparación Física

Nombre: **Cristina Ofrecio**

Fecha: **4/16/2011**

**Concentración España B Mixta (16 - 17 Abril 2011)**

| Test               |             | Resultado                                              |
|--------------------|-------------|--------------------------------------------------------|
| Sentadilla         |             | Sentadilla completa correcta                           |
| Rotación pélvica   | Estabilidad | Estabilidad limitada ambos lados, necesita mejorarlo.  |
|                    | Movilidad   | Movilidad limitada a la izquierda, necesita mejorarlo. |
| Rotación de tronco | Estabilidad | Buena estabilidad                                      |
|                    | Movilidad   | Buena Movilidad                                        |

## COORDINACIÓN

| Test                 |           | Resultados                                    |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------|
| Brincos (tándem)     | Delante   | No lo hace, le duele el pie izquierdo.        |
|                      | Detrás    | No lo hace, le duele el pie izquierdo.        |
| Deslizar             | Derecha   | No lo hace, le duele el pie izquierdo.        |
|                      | Izquierda | No lo hace, le duele el pie izquierdo.        |
| Saltitos (pata coja) | Derecha   | Nivel bajo, necesita mejorar su coordinación. |
|                      | Izquierda | No lo hace, le duele el pie izquierdo.        |

## POTENCIA

| Test                            | Resultado (cm)                               |
|---------------------------------|----------------------------------------------|
| Lanzamiento de balón (de pecho) | 452 (necesita mejorarlo)                     |
| Lanzamiento balón (sit up)      | 394 (necesita mejorarlo)                     |
| Salto vertical                  | No lo hace, tiene dolor en el pie izquierdo. |