



Informe Preparación Física

Nombre: Iciar Merediz

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 trabajarlo.
Rotación pélvica	Estabilidad	Buena estabilidad
	Movilidad	Buena Movilidad
Rotación de tronco	Estabilidad	Buena estabilidad
	Movilidad	Buena Movilidad

COORDINACIÓN

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

POTENCIA

Test	Resultado (cm)
Lanzamiento de balón (de pecho)	463
Lanzamiento balón (sit up)	432
Salto vertical	30

- Son valores normales, es conveniente que los siga trabajando.