



Informe Preparación Física

Nombre: **Lucia Jimenez**

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 a dcha, necesita mejorarlo.
	Movilidad	Buena Movilidad
Rotación de tronco	Estabilidad	Buena estabilidad
	Movilidad	Buena Movilidad

COORDINACIÓN

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

POTENCIA

Test	Resultado (cm)
Lanzamiento de balón (de pecho)	390 (necesita mejorar la potencia de brazos)
Lanzamiento balón (sit up)	No lo hizo porque tenía dolor en la espalda.
Salto vertical	25 (necesita mejorar la potencia de piernas)