



Informe Preparación Física

Nombre: **Manuel Garcia Paredes**

Fecha: 16/04/2011

Concentración España B Mixta (16 - 17 Abril 2011)

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

COORDINACIÓN

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

POTENCIA

Test	Resultado (cm)
Lanzamiento de balón (de pecho)	674 (muy bien)
Lanzamiento balón (sit up)	679 (muy bien)
Salto vertical	34 (necesita mejorar su potencia de piernas)