



Informe Preparación Física

Nombre: **Sonia Sanchez**

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 trabajar los ejercicios recomendados.
Rotación pélvica	Estabilidad	Buena estabilidad
	Movilidad	Buena Movilidad
Rotación de tronco	Estabilidad	Buena estabilidad
	Movilidad	Buena Movilidad

COORDINACIÓN

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

POTENCIA

Test	Resultado (cm)
Lanzamiento de balón (de pecho)	434
Lanzamiento balón (sit up)	352 (bajo)
Salto vertical	34

*Necesita mejorar su potencia general