

## Normativas

### PROGRAMA DE PREPARACION DEL DEPORTISTA

#### CATEGORIA 13-15 AÑOS (Escolar)

#### Test Pedagógicos

FISICA	TECNICA
20 Metros	Conducción 20 Metros
60 Metros	Dribling c/ 6 obstáculos
2 Km	
Planchas	
Abdominales	
Cuclillas	

Metabolismo Anaeróbico Alactácido 20 Metros

PRUEBAS FISICAS		Anaerobio - Alactácido en 20 metros		
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
- de 3'70	5	MB	-de 4.35	5
de 3'70 a 3'75	4	B	de 4"35 a 4"40	4
de 3'76 a 3.80	3	R	de 4"41 a 4"45	3
de 3.81 a 3.85	2	M	de 4"46 a 4"50	2
+de 3'85	1	MM	+de 4"50	1

Observaciones: Se podrá realizar 3 veces y se tomará el mejor tiempo

## METABOLISMO ANAEROBIO ALACTACIDO

PRUEBAS FISICAS		Anaerobio Alactácido en 60 metros		
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
- de 8"20	5	MB	- 9"40	5
de 8"20 a 8"30	4	B	de 9"40 a 9"50	4
de 8"31 a 8"40	3	R	de 9"51 a 9"60	3
de 8"41 a 8"50	2	M	de 9"61 a 9"70	2
+ de 8"50	1	MM	+ de 9"70	1

## CAPACIDAD AEROBIA (2 Km).

PRUEBAS FISICAS		Capacidad aerobia		
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo minuto	Puntos		Tiempo minuto	Puntos
8.30 min	5	MB	9.00 min	5
8.30 a 8.35min	4	B	9.01 a 9.05 min	4
8.36 a 8.40 min	3	R	9.06 a 9.10 min	3
8.41 a 8.45 min	2	M	9.11 a 9.15 min	2
Mas de 8.45min	1	MM	Mas de 9.15 min	1

## Planchas – Abdominales

PRUEBAS TECNICAS			20 metros	
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
cantidad	Puntos		cantidad	Puntos
+ de 23	5	MB	+ 18	5
De 21 a 23	4	B	de 16 a 18	4
de 18 a 20	3	R	de 13 a 15	3
de 15 a 17	2	M	De 12 a 14	2
- de 14	1	MM	- de 11	1

Observaciones: Esta prueba se realizará en 30”.

### FUERZA PIERNAS CUCLILLAS

Masculino			Evaluación		Femenino				
Repeticiones			E	P	Repeticiones				
Más de		23	MB	5	Más de		20		
de	21	a	23	B	4	de	18	a	20
de	18	a	20	R	3	de	15	a	17
de	15	a	17	M	2	de	12	a	14
Menos de		14	MM	1	Menos de		11		

Observaciones: Esta prueba se realizará en 30”.

### PRUEBAS TECNICAS

#### Conducción de 20 mts

CONDUCCION 20 MTS				
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
- 3”80	5	MB	- 4”40	5
3”80 – 3”85	4	B	4”40 - 4”45	4
3”86 -3”90	3	R	4”46 - 4”50	3
3”91 - 3”95	2	M	4”51 - 4”55	2
+ de 3.95	1	MM	+ de 4”55	1

Observaciones. Se podrá realizar 3 veces y se tomará el mejor tiempo.

<b>Dribling con 6 obstáculos en 20 metros</b>				
<b>MASCULINO</b>		<b>Evaluación</b>	<b>FEMENINO</b>	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
- 4"70	5	MB	- de 5"70	5
4"70 - 4"80	4	B	de 5,70 - 5,80	4
4"81 - 4"90	3	R	de 5,81 - 5,90	3
4"91 - 5.00	2	M	de 5,91 - 6.00	2
+ de 5.00	1	MM	+ de 6,00	1

Observaciones: se podrá realizar 3 veces y se tomara el mejor tiempo realizado