

## Normativas

### PROGRAMA DE PREPARACION DEL DEPORTISTA

#### CATEGORIA 16 - 18 AÑOS (Juvenil)

FISICA	TECNICA
20 Metros	Conducción 20 Metros
60 Metros	Dribling c/ 6 obstáculos
5 Km	
Abdominales	
Cuclillas	
250 Metros	
Test Integral	

#### Metabolismo Anaeróbico Alactácido (20 Metros)

PRUEBAS FISICAS Anaerobio - Alactácido en (20 metros)				
MASCULINO		Eval	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
-de 3"60	5	MB	- de 4"20	5
de 3"60 a 3"65	4	B	de 4"20 a 4"25	4
de 3"66 a 3"70	3	R	de 4"26 a 4"30	3
de 3"71 a 3"75	2	M	de 4"31 a 4"35	2
+de 3"75	1	MM	-de 4"35	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"10	5	MB	- 9"30	5
de 8"10 a 8"20	4	B	de 9"30 a 9"40	4
de 8"21 a 8'30	3	R	de 9"41 a 9"50	3
de 8.31 a 8.40	2	M	de 9"51 a 9"60	2
+de 8.40	1	MM	+ de 9"60	1

## METABOLISMO ANAEROBIO LACTACIDO

PRUEBAS FISICAS		Anaerobio Láctido en 250 metros		
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
- de 38"00	5	MB	- 42"00	5
de 38"00 a 38"10	4	B	de 42"00 a 42"10	4
de 38"11 a 38"20	3	R	de 42"11 a 42"20	3
de 38"21 a 38"30	2	M	de 42"21 a 42"30	2
+ de 38"30	1	MM	+ de 42"30	1

## CAPACIDAD AEROBIA 5 Km

PRUEBAS FISICAS		Capacidad aerobia		
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
- de 21"00	5	MB	- 23"00	5
de 21"00 a 21"30	4	B	de 23"00 a 23"30	4
de 21"31 a 22"00	3	R	de 23"31 a 24"00	3
de 22"01 a 22"30	2	M	de 24"01 a 24"30	2
+ de 22"30	1	MM	+ de 24"30	1

## TEST INTEGRAL MASCULINO

Aceleración (6x10)	Puntos	Test de Cooper 12	Puntos	Lactato en 300 mts	Puntos
- 17"00	10 MB	+ de 3100	10MB	- de 1'00	10 MB
17"00 -17"20	9 MB	3100 -3000	9 MB	1'01	9 MB
17"21 -17"40	8 B	2999 -2900	8 B	1'02	8 B
17"41 -17"60	7 B	2899 -2800	7 B	1'03	7 B
17"61 -17"80	6 R	2799 -2700	6 R	1'04	6 R
17"81 -18"00	5 R	2699 -2600	5 R	1'05	5 R
18"05 -18"20	4 M	2599 -2500	4M	1'06	4 M
18"21 -18"40	3 M	2499 -2400	3 MM	1'07	3 M
18"41 -18"60	2 MM	2399 -2300	2 MM	1'08	2 MM
18"61 -18"80	1 MM	2299-2200	1 MM	1'09	1 MM
+18"80	0 MM	-2200	0 MM	1'09	0 MM



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

**Planchas – Abdominales**

PRUEBAS TECNICAS			20 metros	
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
cantidad	Puntos		Cantidad	Puntos
+ de 25	5	MB	+ 22	5
De23 a 25	4	B	de 20 a 22	4
de 20a 22	3	R	de 17 a 19	3
de 17 a 19	2	M	De 14 a 16	2
- de 16	1	MM	- de 13	1

**Fuerza Piernas:**

Fuerza Piernas Cuclillas 30 seg				
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
+de 25	5	MB	+ de 23	5
25-23	4	B	23 - 21	4
22-20	3	R	18 - 20	3
17-19	2	M	17 – 15	2
-19	1	MM	- 15	1

**CONDUCCION 20 MTS**

PRUEBAS TECNICAS			Conducción en 20 metros	
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
-de 3,40 seg	5	MB	- de 4'20	5
de 3,40 a 3,45	4	B	de 4'20a 4'25	4
de 3,46 a 3,50	3	R	de 4'26 a 4'30	3
de 3,51 a 3,55	2	M	de 4'31 a 4'35	2
+de 3,55	1	MM	+ de 4'35	1

## Dribling con 6 obstáculos

PRUEBAS TECNICAS Dribling entre 6 obstáculos en 20 metros				
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
-de 4'35 seg	5	MB	- de 5'31	5
de 4'35 a 4'40	4	B	de 5'31 a 5'36	4
de 4'41 a 4.46	3	R	de 5'37a 5'42	3
de 4'47 a 4'52	2	M	de 5'43 a 5'48	2
+de 5'52	1	MM	+ de 5'48	1

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

## Velocidad especial con 3 tiros a portería con salida desde el centro del terreno

Velocidad especial con 3 tiros a portería				
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
-13"30	5	MB	-14"30	5
13"30 -13"40	4	B	14"30 -14"40	4
13"41 -13"50	3	R	14"41 -14"50	3
13"51-13"60	2	M	14"51 -14"60	2
+14"60	1	MM	+14.60	1

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

## Evaluación integral: Físico y Técnico

MASCULINO		
Tiempo	Puntos	Evaluación
85-100	5	MB
68-84	4	B
50-67	3	R
34-49	2	M
- de 34	1	MM