

Normativas

PROGRAMA DE PREPARACION DEL DEPORTISTA

CATEGORIA 19-21 AÑOS (ACADEMIAS)

Test Pedagógicos

Físico	Técnico
20metros	Conducción
60 metros	Dribling entre 6 obstáculos
250 metros	Velocidad Especial con 3 tiros a portería
5 KM	
Fuerza Máxima Hombros y Piernas	
Test Integral	

Metabolismo Anaeróbico Alactácido

Aceleración 20 metros

PRUEBAS FISICAS		Anaerobio - Alactácido en 20 metros		
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
-3.40 seg.	5	MB	- 3.80 seg.	5
3"40 - 3"45	4	B	3"80 - 3"85	4
3"46 - 3"50	3	R	3"86 - 3"90	3
3"51 - 3"55	2	M	3"91 - 4"00	2
+ de 3"55	1	MM	+ de 4"	1

METABOLISMO AEROBICO ALACTACIDO

PRUEBAS FISICAS		Anaerobio Alactácido en 60 metros		
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
-7"90 seg	5	MB	- 9"20 seg	5
7"90 - 8"00	4	B	9"20 - 9"30	4
8"01 - 8"10	3	R	9"31 - 9"40	3
8"11 - 8"20	2	M	9"41 - 9"50	2
+ de 8"20 seg	1	MM	+ de 9"50 seg	1

Metabolismo Anaerobio Lactácido

PRUEBAS FISICAS		Anaerobio Lactácido en 250 metros		
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
-36"00 seg	5	MB	-40"00 seg	5
36"00 - 36"30	4	B	40"00 - 40"30	4
36"31 - 36"60	3	R	40"31 - 40"60	3
36"61 - 36"90	2	M	40"61 - 40"90	2
+ de 36"90	1	MM	+ de 40"90	1

CAPACIDAD AEROBIA

RESISTENCIA 5 KM

PRUEBAS FISICAS		Capacidad aerobia		
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
- de 20"00	5	MB	- 22"00	5
de 20"00 - 20"30	4	B	de 22"00 - 22"30	4
de 20"31 - 21"00	3	R	de 22"31- 23"00	3
de 22"01- 21"30	2	M	de 23"01- 23"30	2
+ de 21"30	1	MM	+ de 23"30	1

TEST INTEGRAL MASCULINO

Aceleración (6x10)	Puntos	Test de Cooper 12	Puntos	Lactato en 300 mts	Puntos
- 16"00	10 MB	+ de 3200	10MB	- de 59'00	10 MB
16"00 - 16"20	9 MB	3200 - 3100	9 MB	1'00"00	9 MB
16"21 - 16"40	8 B	3099 - 3000	8 B	1'01	8 B
16"41 - 16"60	7 B	2999 - 2900	7 B	1'02	7 B
16"60 - 16"80	6 R	2899 - 2800	6 R	1'03	6 R
16"81 - 17"00	5 R	2799 - 2700	5 R	1'04	5 R
17"01 - 17"20	4 M	2699 - 2600	4M	1'05	4 M
17"21 - 17"40	3 M	2599 - 2500	3 MM	1'06	3 M
17"41 - 17"60	2 MM	2499 - 2400	2 MM	1'07	2 MM
17"61 - 17"80	1 MM	2399 - 2300	1 MM	1'08	1 MM
+17"80	0 MM	-2300	0 MM	+1.08	0 MM

Tabla evaluativa

Tiempo	Puntos	Evaluación
27-30	5	MB
24-26	4	B
21-23	3	R
15-20	2	M
- de 15	1	MM

TEST INTEGRAL FEMENINO

Aceleración (6x10)	Puntos	Test de Cooper 12	Puntos	Lactato en 300 mts	Puntos
- 18"00	10 MB	+ de 3000	10MB	- de 1'03	10 MB
18.01 - 18"20	9 MB	3000-2900	9 MB	1'04	9 MB
18.21 - 18.40	8 B	2899-2800	8 B	1'05	8 B
18.41 -18.60	7 B	2799-2700	7 B	1'06	7 B
18.61 - 18.80	6 R	2699-2600	6 R	1'07	6 R
18.81 - 19.00	5 R	2599-2500	5 R	1.08	5 R
19.01 - 19.20	4 M	2499-2400	4M	1.09	4 M
19.21 - 19.40	3 M	2399-2300	3 MM	1.10	3 M
19.41 - 19.60	2 MM	2299-2200	2 MM	1.11	2 MM
19.61 - 19.80	1 MM	2199-2100	1 MM	1'12	1 MM
+19"80	0 MM	-2100	0 MM	+1'12	0 MM

Tabla evaluativa

Tiempo	Puntos	Evaluación
27-30	5	MB
24-26	4	B
21-23	3	R
15-20	2	M
- de 15	1	MM

CONDUCCION 20 MTS

CONDUCCION 20 MTS				
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
- 3"30	5	MB	- 4"30	5
3"30 - 3"40	4	B	4"30 - 4"35	4
3"41 - 3"50	3	R	4"36 - 4"40	3
3"51 - 3"60	2	M	4"41 - 4"45	2
+ de 3.60	1	MM	+ de 4"45	1

Dribling con 6 obstáculos - 20 metros

Dribling con 6 obstáculos en 20 MTS				
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
- 4"30	5	MB	- de 5"30	5
4"30 - 4"35	4	B	5.30 - 5,35	4
4"36 - 4"40	3	R	5,36 - 5,40	3
4"41 - 4.45	2	M	d 5,41 a 5.45	2
+ de 4.45	1	MM	+ de 5,45	1

Velocidad especial con 3 tiros a portería.

Velocidad especial con 3 tiros a portería				
MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
-12"30	5	MB	-13"30	5
12"30 - 12"40	4	B	13"30 - 13"40	4
12"41 - 12"60	3	R	13"41 - 13"60	3
12"61-12"70	2	M	13"61 - 13"70	2
+ 12.70	1	MM	+13.70	1

Evaluación tiros a portería

Tiempo	Puntos	
13 -15	5	MB
10 -12	4	B
7- 9	3	R
4 - 6	2	M
- de 4	1	MM

Evaluación integral: Físico y Técnico

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