

Protocolo de test de fuerza

DESCRIPCIÓN

Duración: 1 min actividad, 1 min descanso, se llevará a cabo siguiendo el orden marcado.

La secuencia tiene que llevarse a cabo en el siguiente orden:

<p>1. Dominadas: toma dorsal o pronación, manos separadas no más del ancho de hombros, las piernas se pueden doblar a 90° pero no se permite el balance de piernas o tronco. La barbilla debe superar la horizontal de la barra para que la dominada sea contabilizada.</p>	
<p>2. Abdominales: Las rodillas flexionadas a 90° y los pies apoyados en el suelo; brazos cruzados en el pecho con las manos apoyadas en el hombro opuesto; deben tocar con los codos las rodillas o como mucho 10cm por debajo de las rodillas para que el movimiento se contabilizado; los hombros deben de volver a tocar el suelo en cada repetición.</p>	
<p>3. Flexo-extensiones de brazos: Manos apoyadas en el suelo separadas en la misma medida que el ancho de hombros. Todo el cuerpo deberá permanecer extendido durante todo el recorrido. Los brazos deben de extenderse totalmente y debemos de tocar con la barbilla en el suelo.</p>	
<p>4. Salto al cajón: Saltar con los pies juntos a un cajón de una altura de 40cm. Para que el salto sea contabilizado ambos pies deben de apoyarse en la superficie del cajón.</p>	
<p>5. Fondos de tríceps: Agarre de ancho de hombros, piernas extendidas hacia delante. Sólo se contabilizarán las extensiones totales de los codos.</p>	

Explicar a los atletas que esta es una prueba de valoración de su capacidad de fuerza y los resultados serán tenidos en cuenta para evaluar a los participantes en las pruebas de acceso.

DETALLE DE SEGUIMIENTO POR GRUPOS DE EDAD Y SEXO

MUJERES						HOMBRES					
Edad en el año	Dominadas	Abdominales	Flexo-Extensiones	Salto	Fondos	Edad	Dominadas	Abdominales	Flexo-Extensiones	Salto	Fondos
23+	20	60	45	60	45	23+	30	60	55	65	60
20-22	18	60	40	60	45	20-22	27	60	50	65	60
19	17	60	40	55	45	19	25	60	50	60	55
18	16	55	35	55	40	18	22	55	45	60	55
17	13	55	<	50	40	17	19	55	45	60	50
16	10	50	35	50	40	16	16	55	40	55	50
15	8	50	30	50	35	15	13	50	40	55	45
14	7	45	30	45	35	14	10	50	35	50	45
13	6	40	30	40	30	13	8	45	35	50	40
12	5	40	25	35	30	12	6	45	30	45	40

TABLA DE PUNTUACIÓN DE LAS DIFERENTES PRUEBAS DE ACCESO

Puntos	Dominadas	Abdominales	Flexo - Extensiones	Saltos	Fondos	3000 metros pista
100	27	80	80	80	60	09:00
99		79	79	79		09:05
98		78	78	78	59	09:10
97	26	77	77	77		09:15
96		76	76	76	58	09:20
95		75	75	75		09:25
94	25	74	74	74	57	09:30
93		73	73	73		09:35
92		72	72	72	56	09:40
91	24	71	71	71		09:45
90		70	70	70	55	09:50
89		69	69	69		09:55
88	23	68	68	68	54	10:00
87		67	67	67		10:05
86		66	66	66	53	10:10
85	22	65	65	65		10:15
84		64	64	64	52	10:20
83		63	63	63		10:25
82	21	62	62	62	51	10:30
81		61	61	61		10:35
80		60	60	60	50	10:40
79	20	59	59	59		10:45
78		58	58	58	49	10:50
77		57	57	57		10:55
76	19	56	56	56	48	11:00
75		55	55	55		11:05
74		54	54	54	47	11:10
73	18	53	53	53		11:15
72		52	52	52	46	11:20
71		51	51	51		11:25
70	17	50	50	50	45	11:30
69		49	49	49		11:35
68		48	48	48	44	11:40
67	16	47	47	47		11:45
66		46	46	46	43	11:50
65		45	45	45		11:55
64	15	44	44	44	42	12:00
63		43	43	43		12:05
62		42	42	42	41	12:10
61	14	41	41	41		12:15
60		40	40	40	40	12:20
59		39	39	39		12:25
58	13	38	38	38	39	12:30
57		37	37	37		12:35
56		36	36	36	38	12:40
55	12	35	35	35		12:45

Puntos	Dominadas	Abdominales	Flexo - Extensiones	Saltos	Fondos	3000 metros pista
54		34	34	34	37	12:50
53		33	33	33		12:55
52	11	32	32	32	36	13:00
51		31	31	31		13:05
50		30	30	30	35	13:10
49	10	29	29	29		13:15
48		28	28	28	34	13:20
47		27	27	27		13:25
46	9	26	26	26	33	13:30
45		25	25	25		13:35
44		24	24	24	32	13:40
43	8	23	23	23		13:45
42		22	22	22	31	13:50
41		21	21	21		13:55
40	7	20	20	20	30	14:00
39		19	19	19		14:05
38		18	18	18	29	14:10
37	6	17	17	17		14:15
36		16	16	16	28	14:20
35		15	15	15		14:25
34	5	14	14	14	27	14:30
33		13	13	13		14:35
32		12	12	12	26	14:40
31	4	11	11	11		14:45
30		10	10	10	25	14:50
29		9	9	9		14:55
28	3	8	8	8	24	15:00
27		7	7	7		15:05
26		6	6	6	23	15:10
25	2	5	5	5		15:15
24		4	4	4	22	15:20
23		3	3	3		15:25
22	1	2	2	2	21	15:30



Apto Hombres



Apto Mujeres

Los deportistas deberán de superar la puntuación mínima al menos cuatro pruebas para ser considerados aptos.



REFERENCIAS

- Cross-Country Skiing A Sport For Life.
- The effects of strength training versus ski-ergometer training on double-poling capacity of elite junior cross-country skiers.
- The Physiological Capacity of the World's Highest Ranked Female Cross-country Skiers.