

1ª.- VELOCIDAD “SPRINT”

➤ Objetivo.-

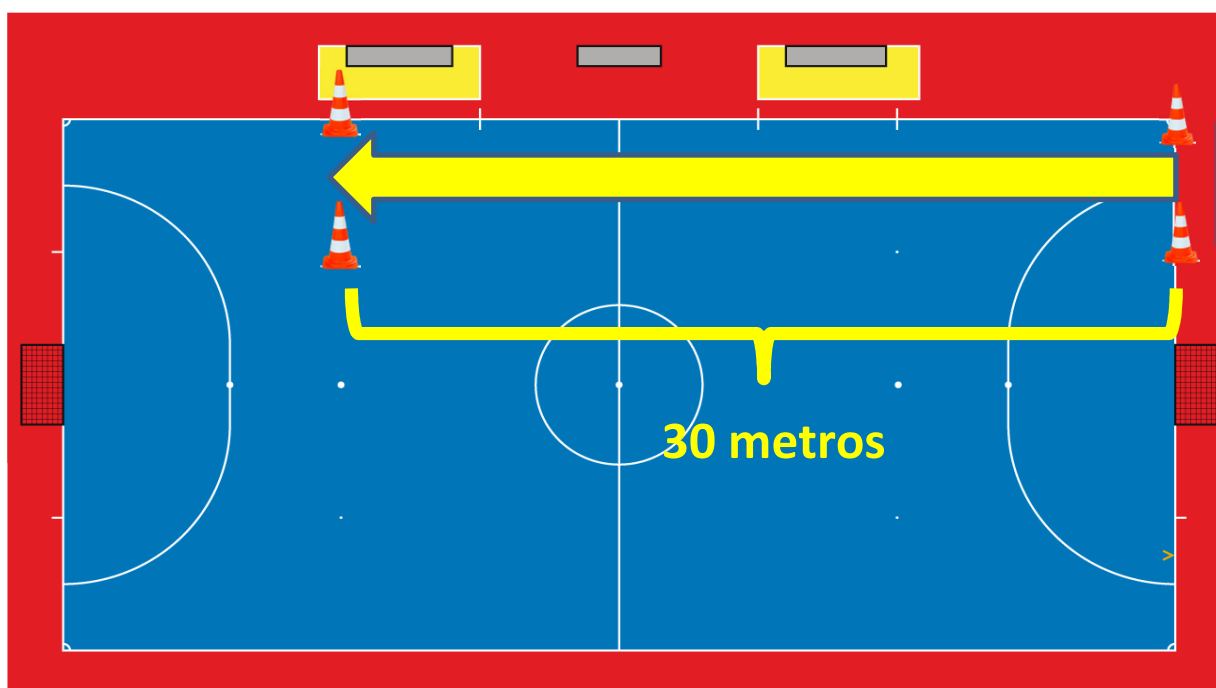
- Control de la velocidad en 5 series de Sprint realizadas en una pista de Fútbol sala.

➤ Procedimiento.-

- Distancia 30 metros en línea recta desde la salida hasta la llegada
- 5 series con un descanso entre serie y serie de 1 minuto
- Salida desde parado, a 1 metro desde la línea de salida
- Si el árbitro supera el tiempo máximo, por cualquier motivo, solo podrá repetir una sola serie, quedando eliminado si incumpliera este en más de una serie

➤ Baremos.-

HOMBRES		MUJERES	
TIEMPO	PUNTOS	TIEMPO	PUNTOS
4,60 seg.	0	4,80 seg.	0
4,50 seg.	1	4,70 seg.	1
4,40 seg.	2	4,60 seg.	2
4,30 seg.o menos	3	4,50 seg. o menos	3



2ª.- RESISTENCIA “TRIAFS”

➤ Objetivo.-

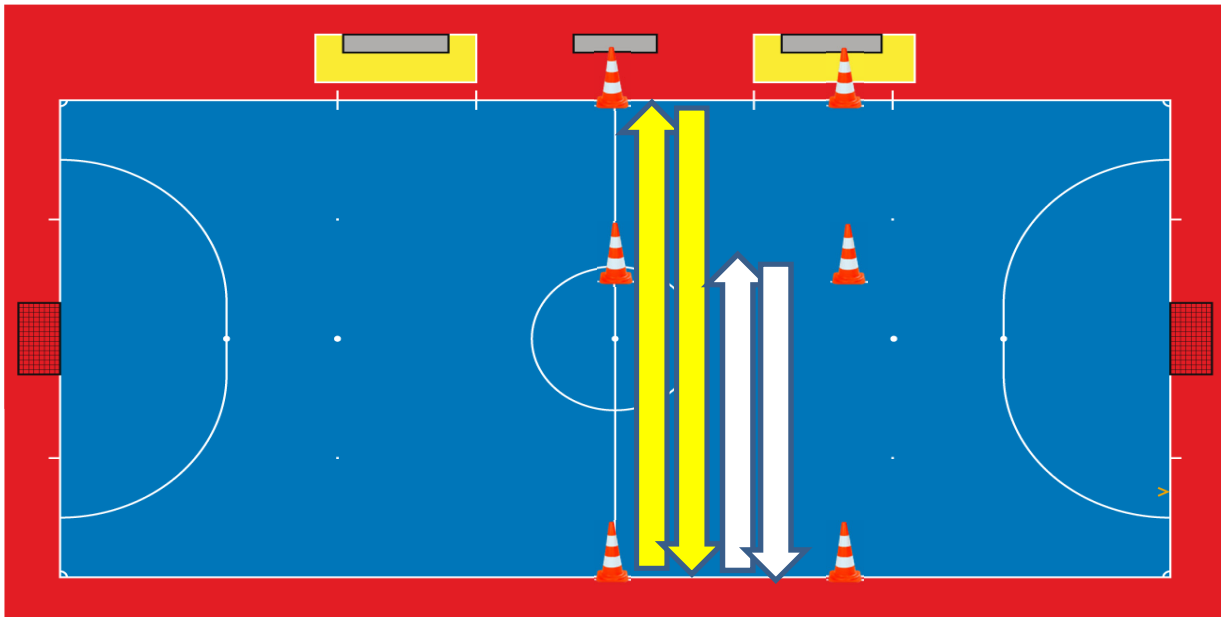
- Control de la resistencia mediante el Test TRIAFS corriendo durante un mínimo de 11 minutos entre unos conos en carrera frontal y lateral con descansos de 5 seg.

➤ Procedimiento.-

- Se colocaran en una pista de futbol sala tres conos en línea recta, entre el 1º y 2º habrá una distancia de 12.50 metros y entre el 1º y 3º 20,00 metros.
- Se pondrá la grabación de audio facilitada por el CTNAFS y con el primer pitido iniciaremos la carrera frontal desde el cono 1ª hacia el cono 3ª teniendo que llegar a el como muy tarde con el pitido, (si se llega antes no es necesario esperar) regresando de la misma manera hasta el cono 1º donde habrá que llegar como muy tarde con el pitido.
- Recuperación de 5 segundos
- Sonara otro pitido que iniciara la carrera lateral del cono 1º al cono 2º donde deberemos llegar a el como muy tarde con el pitido, (si se llega antes no es necesario esperar) regresando de la misma manera hasta el cono 1º donde habrá que llegar como muy tarde con el pitido
- Se repetirán estas secuencias hasta que se obtenga el tiempo mínimo establecido

➤ Baremos.-

<u>HOMBRES</u>			<u>MUJERES</u>		
MINUTOS/NIVEL	DISTANCIA	PUNTOS	MINUTOS/NIVEL	DISTANCIA	PUNTOS
11'05"/16-3	1.470 M.	0	9'39 / 15-3-3	1.275 M.	0
12'02"/16-5-1	1.600 M.	1	10'36"/16-1	1.405 M.	1
13'13"/16-5-6	1.755 M.	2	12'02"/16-5-1	1.600 M.	2
14'09"/17-4	1.885 M.	3	13'13"/16-5-6	1.755 M.	3



CARRERA DE FRENTE



CARRERA LATERAL

3ª.- HABILIDAD "T"

➤ Objetivo.-

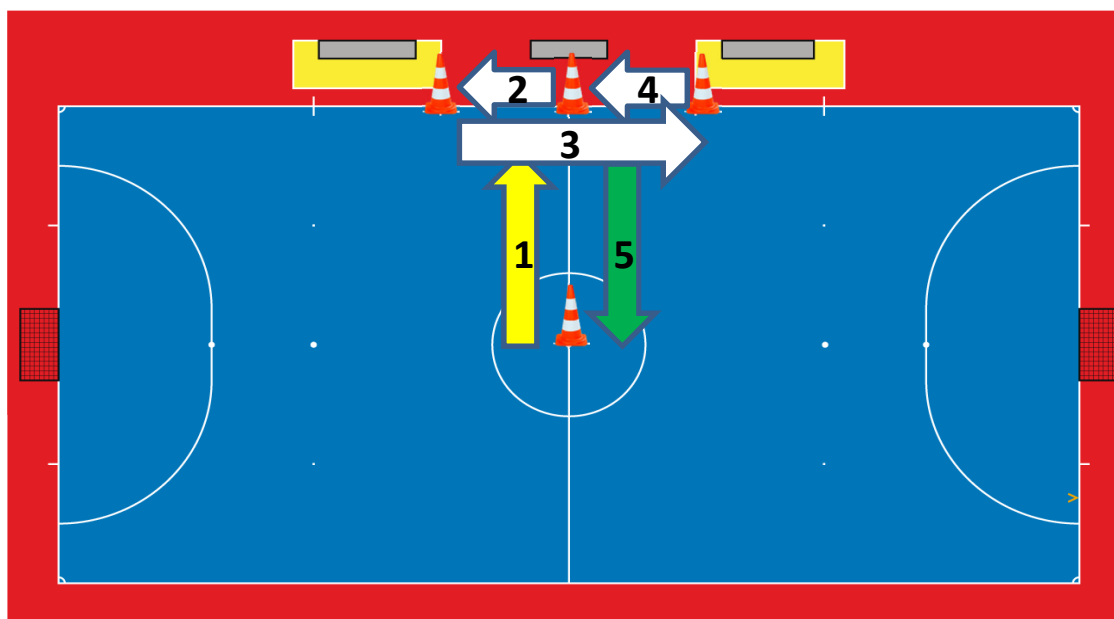
- Control de la habilidad y destreza de cambios de ritmo y movimiento en distancias cortas

➤ Procedimiento.-

- Se colocarán en una pista de fútbol sala cuatro conos de 50 cm de alto en forma de "T",
- Entre el 1º y el 2º habrá 10 metros en línea recta, entre el 2º y 3º, 5 metros en perpendicular con un ángulo de 90º y a la derecha de este, entre el 2º y 4º, 5 metros perpendicular con un ángulo de 90º y a la izquierda de este.
- Se trata de correr 10 metros desde el cono 1, dejando este a la derecha, al cono 2, tocar la parte superior de este con la mano,
- Desplazarse en carrera lateral al cono 3, tocar la parte superior de este con la mano,
- Desplazarse en carrera lateral al cono 4, tocar la parte superior de este con la mano,
- Desplazarse en carrera lateral al cono 2, tocar la parte superior de este con la mano,
- Desplazarse en carrera hacia atrás al cono 1, dejando este a la izquierda
- Haciendo el trayecto en el tiempo establecido

➤ Baremos.-

HOMBRES		MUJERES	
MINUTOS/NIVEL	PUNTOS	MINUTOS/NIVEL	PUNTOS
11'20 seg.	0	11'30 seg.	0
11'00 seg.	1	11'20 seg.	1
10'60 seg.	2	11'00 seg.	2
10'30 seg.	3	10'60 seg.	3



CARRERA DE FRENTE



CARRERA LATERAL



CARRERA DE ESPALDAS