

**Anexo III. Protocolos de los test con baremos extraídos de los normogramas del estudio nacional AVENA (Análisis y Valoración del Estado Nutricional del Adolescente en España). Estos nomogramas elaborados con percentiles, se han pasado a notas del 1 al 10, para que el alumnado pueda autoevaluarse de forma más sencilla. Tanto los protocolos de los test como los apuntes confeccionados por los grupos de expertos, serán explicados a sus grupos de origen**

### TEST DE RESISTENCIA

<b>DENOMINACIÓN DE LA PRUEBA:</b> - "TEST DE CARRERAS PROGRESIVAS DE 20 METROS" o "COURSE NAVETTE".	<b>EDADES DE APLICACIÓN:</b> - 11 años en adelante, ambos sexos.
<b>OBJETIVO:</b> medir la potencia aeróbica máxima.	
<b>DESARROLLO DEL TEST:</b> 1.- En una superficie plana y suficientemente grande, se señala un recorrido de 20 metros, con una anchura de pasillo de 1 metro para cada alumno. 2.- El alumno comienza a correr a la señal de línea a línea al ritmo que le impone un magnetófono previamente grabado con los ritmos de la carrera. Una señal sonora le indicará cuando debe estar en uno u otro extremo del recorrido de 20 metros (un margen de 1 o 2 metros es suficiente). Al principio la velocidad es baja, pero se irá incrementando progresivamente y lentamente cada minuto. 3.- La duración del test depende de la condición física del sujeto. Cuando el sujeto se retrasa en llegar a las líneas, finaliza para él la prueba, indicándole los ciclos completos realizados.	
<b>MATERIAL A UTILIZAR:</b> terreno marcado, altavoz y audio con los ritmos marcados.	



<b>Mujeres</b>	<b>p10</b> <b>1</b>	<b>p20</b> <b>2</b>	<b>p30</b> <b>3</b>	<b>p40</b> <b>4</b>	<b>p50</b> <b>5</b>	<b>p60</b> <b>6</b>	<b>p70</b> <b>7</b>	<b>p80</b> <b>8</b>	<b>p90</b> <b>9</b>	<b>p100</b> <b>10</b>
13 años	1,5	1,9	2,3	2,6	3,0	3,0	3,3	3,8	4,3	5,1
14 años	1,7	2,3	2,7	3,1	3,5	3,5	3,9	4,4	5,0	6,0
15 años	2,0	2,6	3,1	3,6	4,0	4,0	4,5	5,0	5,7	6,7
16 años	2,1	2,7	3,2	3,7	4,2	4,2	4,7	5,2	5,9	6,9
17-18 años	2,0	2,5	3,0	3,5	3,9	3,9	4,4	4,9	5,5	6,5

  

<b>Varones</b>	<b>p10</b> <b>1</b>	<b>p20</b> <b>2</b>	<b>p30</b> <b>3</b>	<b>p40</b> <b>4</b>	<b>p50</b> <b>5</b>	<b>p60</b> <b>6</b>	<b>p70</b> <b>7</b>	<b>p80</b> <b>8</b>	<b>p90</b> <b>9</b>	<b>p100</b> <b>10</b>
13 años	2,8	3,9	4,6	5,3	5,9	5,9	6,5	7,1	7,9	8,9
14 años	3,3	4,4	5,1	5,8	6,4	6,4	7,0	7,7	8,4	9,4
15 años	3,8	4,9	5,7	6,4	7,0	7,0	7,6	8,2	8,9	10,0
16 años	4,1	5,3	6,1	6,8	7,4	7,4	8,0	8,7	9,4	10,4
17-18 años	4,0	5,2	6,1	6,7	7,3	7,3	7,9	8,6	9,3	10,2

## **TEST DE FUERZA TREN INFERIOR**

<b>DENOMINACIÓN DE LA PRUEBA:</b> - SALTO HORIZONTAL SIN CARRERA  - "DETENT" HORIZONTAL	<b>EDADES DE APLICACIÓN:</b>  - 11 años en adelante, ambos sexos.
<b>OBJETIVOS:</b> medir la fuerza explosiva de los músculos extensores de las piernas.	
<b>DESARROLLO DEL TEST:</b>  1.- El alumno se colocará de pie y con los pies en paralelo justo detrás de la línea de salida.  2.- Realizará una semiflexión de piernas, al tiempo que se concentra unos segundos, penduleando los brazos y saltará hacia delante, a pies juntos, lo más lejos posible.  3.- A continuación, se procederá a medir la distancia entre la línea de salida y el talón del pie más cercano a la línea de salida. Se repetirá 2 veces, anotándose la mejor de las marcas.	
<b>MATERIAL A UTILIZAR:</b> tiza y cinta métrica en centímetros.	



<b>Mujeres</b>	<b>p10</b> 1	<b>p20</b> 2	<b>p30</b> 3	<b>p40</b> 4	<b>p50</b> 5	<b>p60</b> 6	<b>p70</b> 7	<b>p80</b> 8	<b>p90</b> 9	<b>p100</b> 10
13 años	116,0	125,2	132,0	137,7	143,2	143,2	148,6	154,4	161,3	170,9
14 años	117,5	127,1	134,2	140,3	146,1	146,1	152,0	158,3	165,8	176,4
15 años	122,1	131,7	138,8	144,9	150,8	150,8	156,8	163,3	171,1	182,1
16 años	124,9	134,0	140,8	146,7	152,3	152,3	158,0	164,3	171,7	182,3
17-18 años	121,8	130,5	136,9	142,5	147,8	147,8	153,2	159,0	166,0	175,8

<b>Varones</b>	<b>p10</b> 1	<b>p20</b> 2	<b>p30</b> 3	<b>p40</b> 4	<b>p50</b> 5	<b>p60</b> 6	<b>p70</b> 7	<b>p80</b> 8	<b>p90</b> 9	<b>p100</b> 10
13 años	134,3	146,6	155,2	162,4	168,9	168,9	175,3	182,1	189,8	200,3
14 años	146,3	159,3	168,3	175,8	182,6	182,6	189,2	196,2	204,2	215,0
15 años	158,3	171,6	180,7	188,2	195,0	195,0	201,7	208,6	216,5	227,2
16 años	168,0	180,7	189,4	196,5	202,9	202,9	209,2	215,6	223,0	232,9
17-18 años	171,2	182,9	190,9	197,5	203,4	203,4	209,1	215,0	221,8	230,8

## TEST DE VELOCIDAD / AGILIDAD

<b>DENOMINACIÓN DE LA PRUEBA:</b> - 4 X 10 METROS	<b>EDADES DE APLICACIÓN:</b> - 11 años en adelante, ambos sexos.
<b>OBJETIVOS:</b> medir la velocidad de movimiento o desplazamiento y agilidad.	
<b>DESARROLLO DEL TEST:</b> 1.- Posición Inicial: el alumno se coloca detrás de la línea de salida. Salida de pie, con una pierna adelantada. 2.- Desarrollo: Al oír la voz de “ya”, debe salir con la máxima velocidad hacia otra línea situada a 10 metros y recoger del suelo un objeto (esponja) y correr de nuevo (con esponja en mano) hacia la línea inicial. Al llegar a ella, soltará el objeto recogido en la línea anterior para recoger ahora otro situado en la nueva línea. Así hasta completar el ciclo de 4 carreras de 10 metros cada una. 3.- Finalización: en el último desplazamiento deberá atravesar la línea de salida para pisar detrás de ella. En ese momento se para el cronómetro. El alumno tendrá 2 intentos.	
<b>MATERIAL A UTILIZAR:</b> 4 conos, tiza o cinta adhesiva para las líneas, objetos para recoger (esponjas) y cronómetro.	



	p10	p20	p30	p40	p50	p60	p70	p80	p90	p100
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Mujeres</b>										
13 años	11,2	11,6	11,9	12,2	12,4	12,4	12,7	13,0	13,3	13,2
14 años	11,0	11,4	11,7	12,0	12,3	12,3	12,6	12,9	13,3	12,8
15 años	10,8	11,2	11,5	11,8	12,0	12,0	12,3	12,7	13,2	12,6
16 años	11,0	11,3	11,6	11,9	12,1	12,1	12,5	12,8	13,3	12,7
17-18 años	11,2	11,6	11,9	12,2	12,5	12,5	12,8	13,1	13,6	12,7
<b>Varones</b>										
13 años	10,4	10,8	11,0	11,3	11,5	11,5	11,8	12,1	12,5	13,2
14 años	10,0	10,3	10,6	10,8	11,1	11,1	11,4	11,7	12,1	12,8
15 años	9,8	10,1	10,3	10,6	10,8	10,8	11,1	11,4	11,9	12,6
16 años	9,7	10,0	10,3	10,6	10,8	10,8	11,1	11,4	11,9	12,7
17-18 años	9,7	10,0	10,3	10,5	10,8	10,8	11,1	11,4	11,9	12,7

## **TEST DE FLEXIBILIDAD**

<b>DENOMINACIÓN DE LA PRUEBA:</b> - TEST DE WELLS "Adaptado" (flexión de tronco)	<b>EDADES DE APLICACIÓN:</b> - 11 años en adelante, ambos sexos.
<b>OBJETIVOS:</b> medir la flexibilidad del tronco.	
<b>DESARROLLO DEL TEST:</b> 1.- Posición Inicial: El ejecutante, descalzo, se sentará frente al banco (dispuesto longitudinalmente) con una pierna totalmente extendida y la otra flexionada tal y como muestra el gráfico. 2.- Desarrollo: Flexionar el tronco hacia delante manteniendo la rodilla de la pierna estirada totalmente extendida, y extendiendo ambos brazos hacia delante. Las palmas de las manos, empujarán la regleta (encima del banco) con el extremo de los dedos más largos. Se comienza a medir desde el extremo del banco. 3.- Finalización: en el momento de alcanzar la posición de flexión máxima del tronco que se debe mantener durante 2 segundos. Si los dedos de una mano están más adelantados que los de la otra, se contabiliza la marca de la mano retrasada. Se realizan 2 intentos con cada pierna.	
<b>MATERIAL A UTILIZAR:</b> cajón flexibilidad o banco sueco, colchoneta, regla y un taco para empujar.	



<b>Mujeres</b>	<b>p10</b>	<b>p20</b>	<b>p30</b>	<b>p40</b>	<b>p50</b>	<b>p60</b>	<b>p70</b>	<b>p80</b>	<b>p90</b>	<b>p100</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
13 años	13,4	16,4	18,5	20,3	21,8	21,8	23,4	25,0	26,9	29,5
14 años	14,6	18,1	20,4	22,3	24,0	24,0	25,7	27,4	29,3	31,9
15 años	15,2	18,8	21,2	23,2	24,9	24,9	26,6	28,3	30,3	32,9
16 años	15,6	19,4	21,9	23,9	25,7	25,7	27,4	29,2	31,2	33,9
17-18 años	14,9	18,6	21,0	23,0	24,7	24,7	26,4	28,2	30,2	32,9

  

<b>Varones</b>	<b>p10</b>	<b>p20</b>	<b>p30</b>	<b>p40</b>	<b>p50</b>	<b>p60</b>	<b>p70</b>	<b>p80</b>	<b>p90</b>	<b>p100</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
13 años	7,3	10,0	12,0	13,8	15,4	15,4	17,1	19,0	21,2	24,2
14 años	8,7	11,8	14,1	16,1	18,0	18,0	19,9	22,0	24,4	27,9
15 años	9,5	12,8	15,3	17,4	19,3	19,3	21,3	23,4	25,9	29,4
16 años	10,0	13,3	15,6	17,6	19,5	19,5	21,4	23,3	25,7	28,9
17-18 años	12,2	15,4	17,7	19,6	21,4	21,4	23,2	25,1	27,3	30,3