

FEDERACIÓN VENEZOLANA DE RUGBY
PROYECTO BRAVOS DE VENEZUELA
SISTEMA DE ACADEMIAS REGIONALES

GUIA DE APLICACIÓN DE EVALUACIONES FISICAS



DIRECCIÓN TÉCNICA NACIONAL

5 mts Shuttle Run

Objetivo: Medir resistencia a la acumulación de lactato, velocidad y agilidad

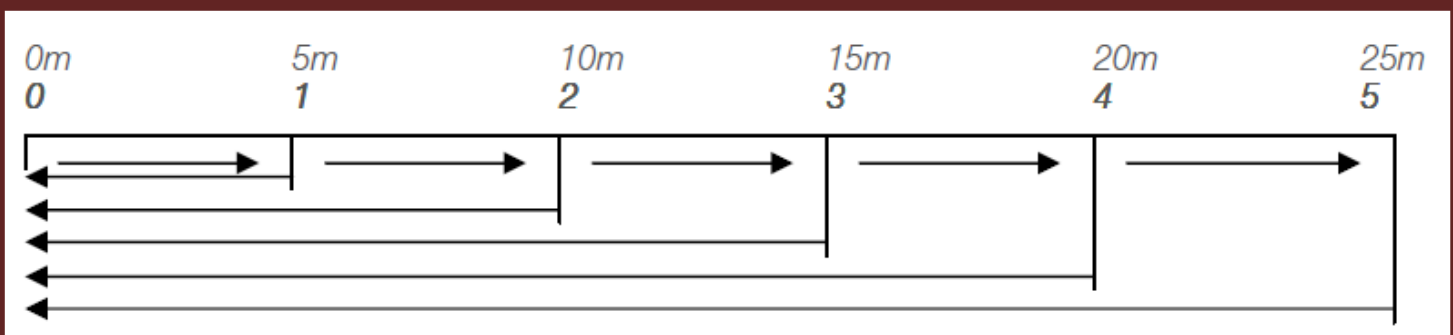
Material para el test:

- Superficie regular
- Conos
- Cinta métrica
- Silbato
- Cronometro
- 2 evaluadores

Metodología

El evaluador debe marcar un recorrido con 6 conos, separados cada uno a 5 mts de distancia. EL participante iniciará el test en el punto 0 (cero). Al escuchar el silbato, el participante corre al cono 1, tocando el cono y regresando al cono 0, tocando el cono para después correr al cono 2, tocar el cono y regresar, así sucesivamente hacia los demás conos (3,4 y 5). Un silbato sonará al cabo de 30 segundos indicando el final de la primera repetición. Se dará un período de descanso de 35 segundos para volver a la segunda repetición. En total el participante debe cumplir 6 repeticiones de 30 segundos de trabajo y 35 de descanso todas a una velocidad de alrededor del 90%. El fin de la prueba es tratar de recorrer la mayor cantidad de distancia en las 6 repeticiones.

Al final de la misma, el evaluador anotará la distancia acumulada durante las 6 repeticiones de duración de la prueba.



Test de fuerza en press de Banca

Objetivo: Medir fuerza de tren superior

Materiales necesarios para el test:

Banco

Barra Olímpica

Discos de distintos pesos

Metodología:

Press en Banca

El participante debe recostarse en supinación sobre el banco con ambos pies pegados al suelo. Tanto la cadera como los hombros deben estar todo el tiempo en contacto con el banco. El test se inicia cuando el participante saca la barra. Desde allí debe bajarla, tocando ligeramente el pecho (sin rebotar) para luego extender completamente los brazos. Se debe indicar al participante que inhale al bajar la barra y exhale al subirla. El participante tendrá 3 intentos y se tomará la carga máxima movilizada en un solo intento.

