

# TEST DE VELOCIDAD Y AGILIDAD 4X10m

Es preciso realizar un calentamiento adecuado de entre 5-10 min, que incluya carrera y ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Este calentamiento es inmediatamente después de las mediciones de composición corporal.

## PROPÓSITO

MEDIR LA VELOCIDAD DE MOVIMIENTO, AGILIDAD Y COORDINACIÓN

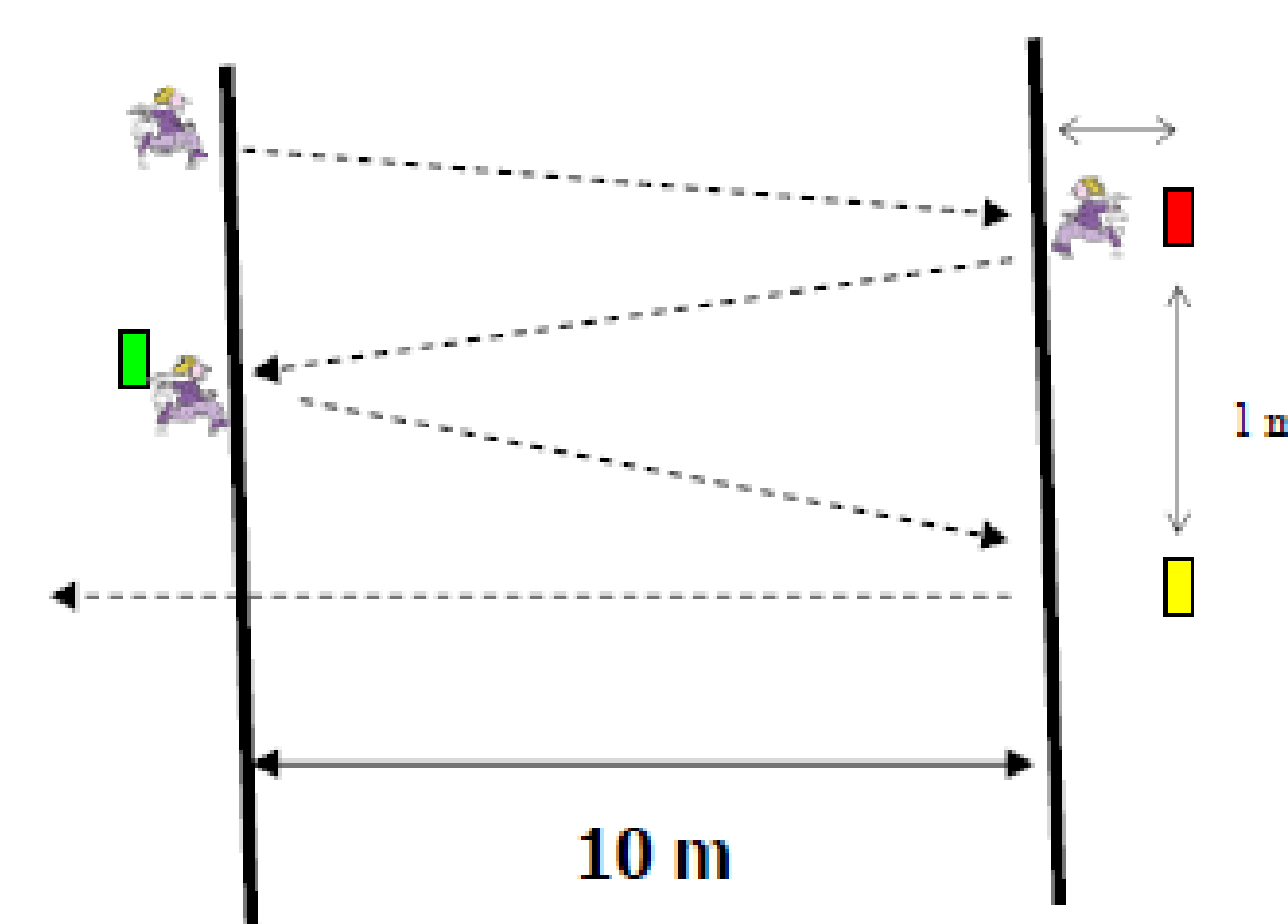
## MATERIAL

SUPERFICIE LIMPIA Y NO DESLIZANTE, CRONÓMETRO, CINTA ADHESIVA Y TRES ESPONJAS CON COLORES DIFERENTES

## EJECUCIÓN

Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10m)

- ✓ Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo a 10 metros de distancia.
- ✓ Cuando se indique la salida, el niño/a correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja,
- ✓ Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida



- Esponja A
- Esponja B
- Esponja C

### Instrucciones

- ✓ Prepárate detrás de la línea de salida.
- ✓ Cuando se indique el inicio, correrás tan rápido como sea posible a la otra línea sin esponja y volverás a la línea de salida.
- ✓ Luego, cambiarás la esponja A por la esponja B y volverás corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deberás cambiar la esponja B por la C.
- ✓ Por último, volverás de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado.

### Número de ensayos

- ❖ El test se realizará **2 veces**.
- ❖ Se registra el mejor resultado.

## MEDIDA

- ✓ Asegúrese que los dos pies cruzan la línea cada vez, que el niño realiza el recorrido requerido y que los giros lo realiza lo más rápido posible.
- ✓ Enumere en voz alta los ciclos completados. El test finalizará cuando el niño/a cruza la línea de llegada (en un primer momento línea de salida) con un pie.
- ✓ El niño/a no deberá deslizarse o resbalarse durante la prueba, por lo que es necesario una superficie antideslizante.

## PUNTUACIÓN

El resultado se registra en segundos con un decimal.

### Ejemplo

Un tiempo de 21.6s se anotará como 21.6