

CÉFIRO ACADEMY

PRUEBAS FÍSICAS

PRUEBAS FÍSICAS DE ACCESO A NIVEL I

Primera parte de la prueba de acceso: evaluación de la condición física:

Ejercicios:

Ejercicio 1: (50 METROS) Evaluación de la velocidad de traslación. Recorrer una distancia de 50 metros, en terreno llano, de firme regular y de trazado recto, en el menor tiempo posible.

Ejercicio 2: (2000 METROS) Evaluación de la resistencia orgánica. Recorrer una distancia de 2.000 metros en terreno liso, llano, de firme regular, en el menor tiempo posible.

Ejercicio 3: (SALTO VERTICAL) Evaluación de la potencia de los principales músculos extensores de las extremidades inferiores. Salto vertical.

Ejercicio 4: (FLEXIBILIDAD) evaluación de la flexibilidad global del tronco y extremidades inferiores. Descalzo y con los pies situados sobre un flexómetro, flexionar el cuerpo sin impulso, llevar los brazos simultáneamente pasándolos por entre las piernas tan atrás como sea posible.

Ejercicio 5: (LANZAMIENTO BALON MEDICINAL): evaluación de la potencia muscular general y sus condiciones de aplicación en las palancas óseas. Lanzamiento de un balón medicinal hacia adelante. (El peso del balón medicinal será de 5 Kg. para los hombres y 3 Kg. para las mujeres).

(Marcas requeridas) Evaluación de los ejercicios.

(50 METROS)

- Recorrido la distancia de 50 m. en un tiempo inferior a **8 segundos** los hombres y 8,5 segundos las mujeres. (ejerc.1)

(2000 METROS)

- Recorrido la distancia de 2.000 m. en un tiempo inferior a **10 minutos** los hombres y 12 minutos las mujeres (ejerc.2)

(SALTO VERTICAL)

- Saltado al **menos 45 cm.** los hombres y 35 cm. las mujeres (ejerc.3)
- Realizado una flexión de al **menos 30 cm.** los hombres y 35 cm. las mujeres (ejerc.4)

(LANZAMIENTO BALON MEDICINAL):

- Lanzado el balón a una distancia **superior a 6 m.**

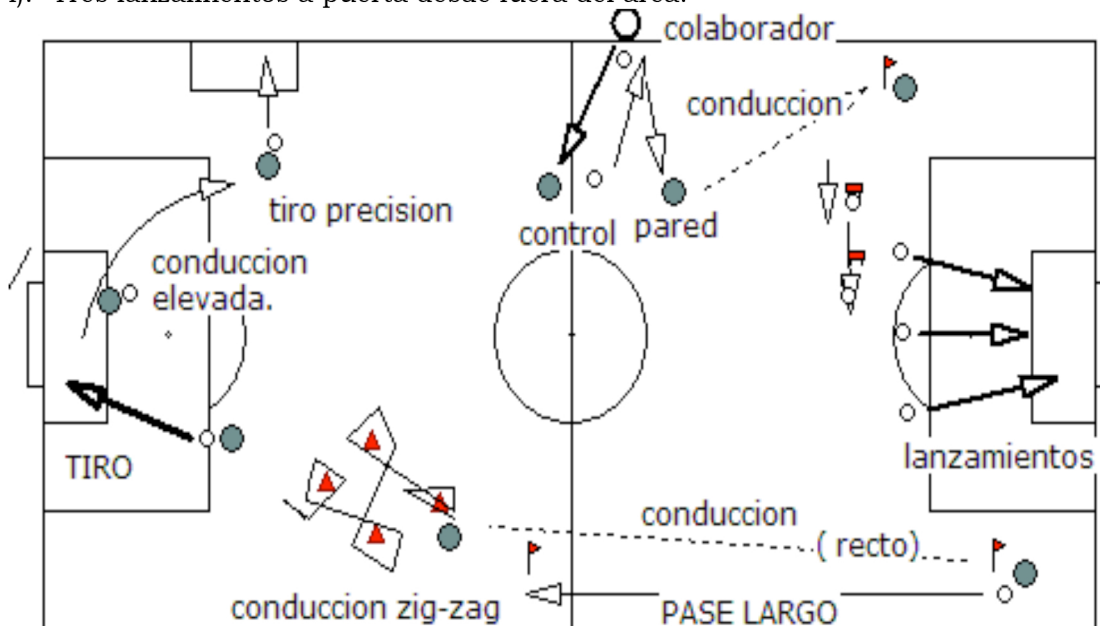
CÉFIRO ACADEMY

PRUEBAS FÍSICAS

Segunda parte de la prueba de acceso de la condición específica para las enseñanzas de Técnico Deportivo en Fútbol y Fútbol Sala.

El aspirante tendrá que completar un circuito técnico que se realizará en un campo de fútbol, como si indica en el gráfico:

- Un pase largo.
- Conducción del balón con el pie, en carrera y en línea recta.
- Conducción del balón con el pie, en carrera y en zigzag, salvando 4 obstáculos separados 2 metros uno del otro.
- Efectuar tiro a puerta desde fuera del área.
- Recoger el balón del fondo de la portería y realizar una conducción elevada del balón (habilidad dinámica) hasta el vértice del área.
- Realizar un tiro de precisión a una portería pequeña (2 m. x 1 m.), situada sobre la línea de banda.
- Efectuar el control del balón que pasa un compañero, para realizar una pared (1-2) seguida de una conducción del balón con el pie y con cambio de dirección.
- Impulsar el balón para pasarlo por debajo de una valla de 50 cm. de altura y saltar sobre ella. A continuación y sin detenerse, impulsar con el pie el balón para pasarlo por encima de otra valla de 50 cm. de altura distanciada 5 m. de la anterior, y pasar por debajo de ella.
- Tres lanzamientos a puerta desde fuera del área.



Evaluación:

- Cada evaluador valorará el conjunto de los ejercicios de 1 a 10 puntos.
- La evaluación final de esta segunda parte de la prueba de acceso a las enseñanzas de Técnico Deportivo en Fútbol y Fútbol Sala, se obtendrá al promediar las valoraciones aportadas por los evaluadores y se considerará superada cuando el promedio obtenido sea igual o superior a 5 puntos y el tiempo empleado no sea superior a 3 minutos.