

TEST FÍSICO ESTANDARIZADO PARA SELECCIONES NACIONALES 2019

Diseño del test: Joaquín González Pérez (2018).

Opción A) EN PISTA DE ATLETISMO (opción preferente).

Los participantes realizarán 4 o 6 vueltas (según categoría) a un recorrido de 500 m pasando por diferentes controles con balizas y estación Sportident.

El recorrido será por césped. Se trata de un ejercicio ideado para evaluar la máxima velocidad de carrera pasando por controles, eliminamos de dicha evaluación factores como la lectura de mapa o el desnivel del terreno y nos quedamos únicamente con la velocidad de desplazamiento entre balizas.

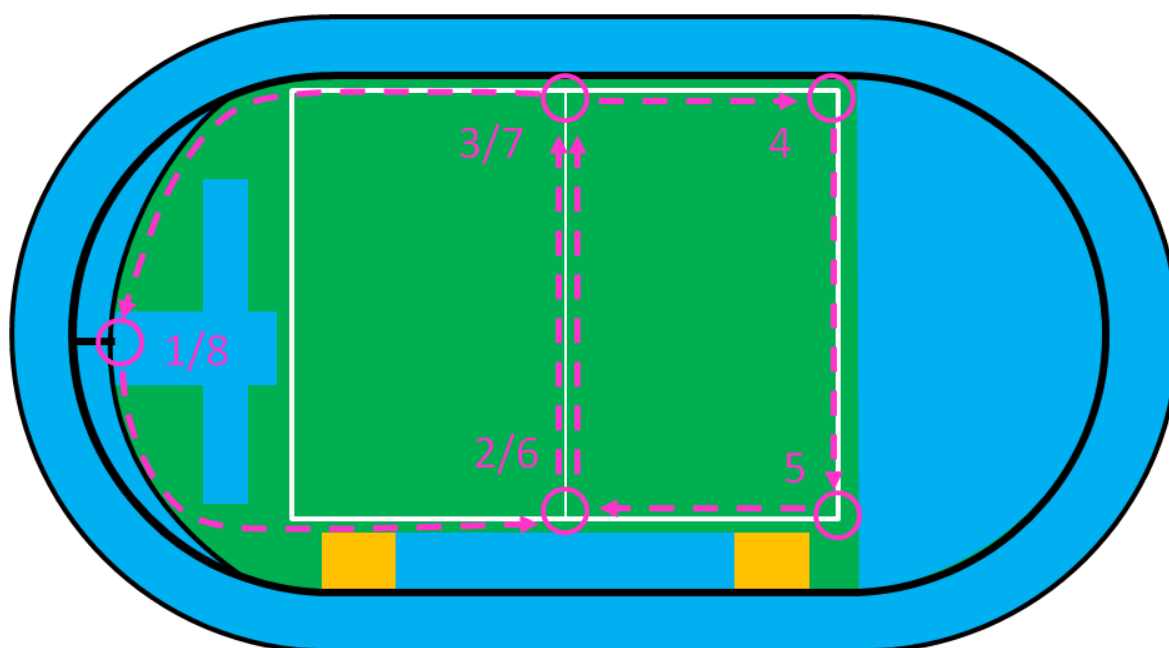


Figura 1. Esquema del test en pista de atletismo.

Longitud de cada ciclo 500 m, 7 tramos por vuelta.

Se parte desde el obstáculo de la ría (salida / control 200 / meta)

Se hacen en orden 1-2-3-4-5-6-7-8

Al llegar al control 8 (código 200) hay que hacer un cambio de sentido. Los ciclos pares se dan en sentido contrario a los ciclos impares.

Esta prueba es extrapolable a cualquier pista de atletismo y puede ser una herramienta muy útil para evaluar la velocidad de desplazamiento de un orientador este donde este, ya que realiza una actividad específica de carreras de orientación (muy parecido a un sprint) con cambios de dirección, frenadas y aceleraciones durante el recorrido y además en un entorno homogeneizado y fácilmente reproducible, ya que se utiliza una pista de atletismo.

Ojo con el número de picadas totales, algunos modelos de tarjetas SI no tienen suficiente capacidad.

Opción B) ADAPTACIÓN A CAMPO DE FÚTBOL.

Como adaptación a un campo de futbol se toman las dimensiones 100x60m (que son las más utilizadas, aunque pueden variar de un campo a otro y habría que hacer ajustes en las distancias)

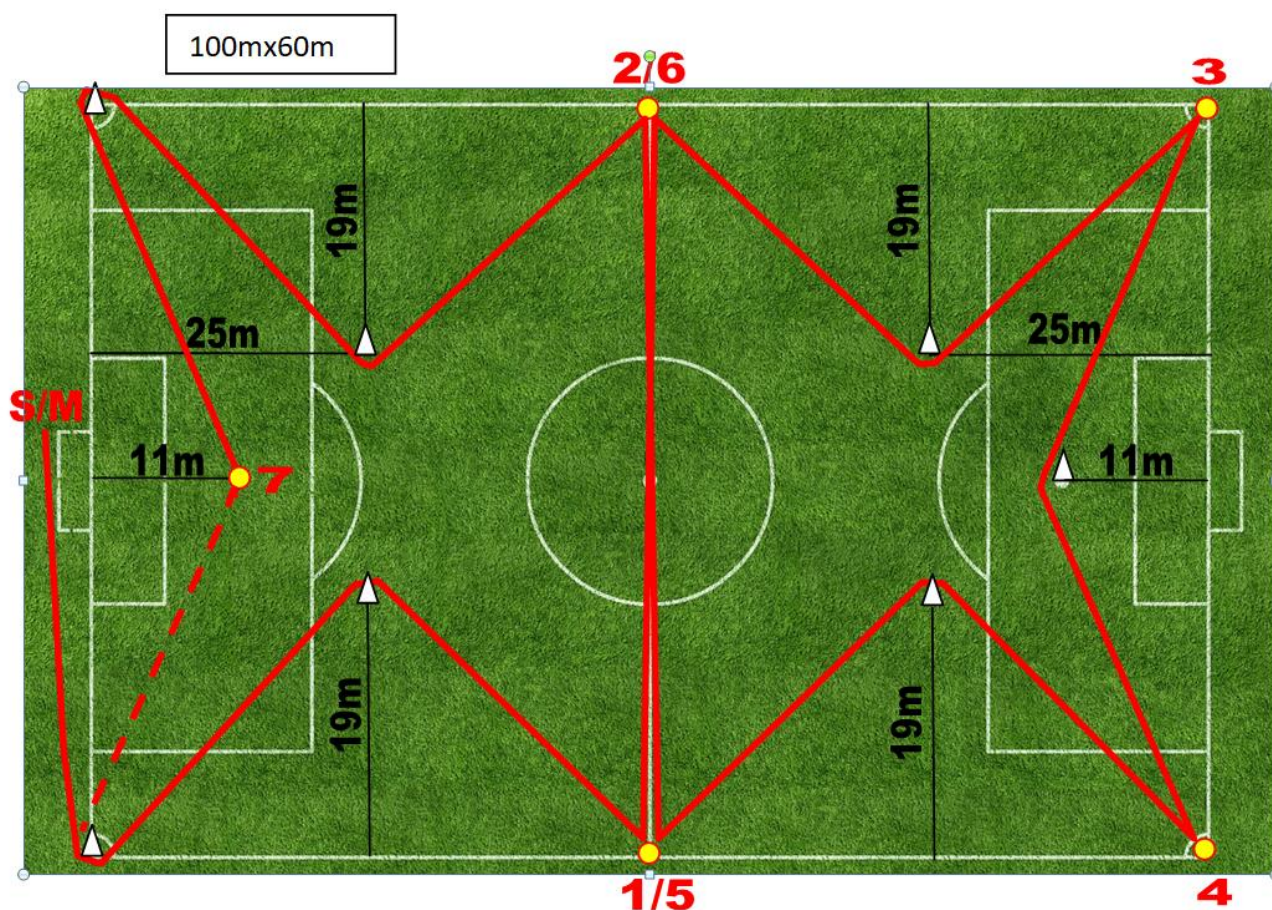


Figura 2. Esquema del test adaptado a campo de fútbol.

Son, al igual que en la pista de atletismo, ciclos de 500 metros cada uno.

Se utilizan 5 balizas, salida, meta, limpiar y comprobar.

La salida y la meta están a 32 metros de la primera esquina.
Los símbolos de triángulo son conos, los símbolos de círculo amarillo con borde rojo son las balizas.

La baliza 7 será la 14 en el segundo ciclo, al llegar a esta baliza hay que hacer un cambio de dirección de 180° y el siguiente ciclo se realiza en sentido contrario al anterior.

Al finalizar el último ciclo iremos directamente a meta en lugar de a la baliza 7.

El número de picadas totales en una carrera de 3000 metros es de más de 40, tener esto en cuenta por los modelos de tarjetas SI que puedan quedarse cortos.

Tiempos mínimos exigibles para 2019 (preferentemente en pista de atletismo).

Categoría	Distancia	Tiempo máximo MASCULINO	Tiempo máximo FEMENINO
Absoluta	3000 m	10'30" (3:30 m/km)	12'30" (4:10 m/km)
Universitaria		11'00" (3:40 m/km)	13'00" (4:20 m/km)
Junior		11'30" (3:50 m/km)	13'30" (4:30 m/km)
Juvenil		12'30" (4:10 m/km)	14'30" (4:50 m/km)
Cadete	2000 m	8'00" (4:00 m/km)	9'00" (4:30 m/km)

Cada seleccionador dará las instrucciones pertinentes sobre cuándo y cómo deberán los aspirantes realizar el test.