

## TEST FISICO 21 DE ABRIL DEL 2018

En el campo de césped artificial de Tarazona de la Mancha se ha realizado la prueba física publicada en los criterios de selección para el Campeonato de Europa, el test consistía en un recorrido de varios ciclos de 500 metros con cambios de dirección y ritmo entre balizas, se han obtenido los siguientes resultados:

### *Categoría Cadete Femenino F16:*

Test de **2000m** con cambios de dirección y de ritmo, realizando **4 ciclos completos de 500m**.

El **ritmo medio de referencia** para esta categoría obtenido en el test del 04/01/18 fue de **4:31/km. (9:02)**

La prueba del 21/04/18 ha sido realizada por **8 aspirantes** a la selección EYOC.

El **ritmo medio** obtenido ha sido de **4:38/Km. (9:17)**

### *Categoría Cadete Masculino M16:*

Test de **2000m** con cambios de dirección y de ritmo, realizando **4 ciclos completos de 500m**.

El **ritmo medio de referencia** para esta categoría obtenido en el test del 04/01/18 fue de **4:00/km. (8:00)**

La prueba del 21/04/18 ha sido realizada por **12 aspirantes** a la selección EYOC.

El **ritmo medio** obtenido ha sido de **3:50/Km. (7:41)**

### *Categoría Juvenil Femenino F18:*

Test de **3000m** con cambios de dirección y de ritmo, realizando **6 ciclos completos de 500m**.

El **ritmo medio de referencia** para esta categoría obtenido en el test del 04/01/18 fue de **4:45/km. (14:15)**

La prueba del 21/04/18 ha sido realizada por **5 aspirantes** a la selección EYOC.

El **ritmo medio** obtenido ha sido de **4:39/Km. (13:56)**

### *Categoría Juvenil Masculino M18:*

Test de **3000m** con cambios de dirección y de ritmo, realizando **6 ciclos completos de 500m**.

El **ritmo medio de referencia** para esta categoría obtenido en el test del 04/01/18 fue de **3:59/km. (11:57)**

La prueba del 21/04/18 ha sido realizada por **9 aspirantes** a la selección EYOC.

El **ritmo medio** obtenido ha sido de **4:01/Km. (12:02)**

La prueba no era puntuable, si bien sirve de referencia para que cada uno pueda valorar su estado físico. **Quedan dos meses de entrenamiento** para corregir alguna deficiencia o continuar con la dinámica de entrenamientos según las conclusiones individuales que cada uno debe sacar.

Mucho animo a todos, nos vemos en el CEO2.