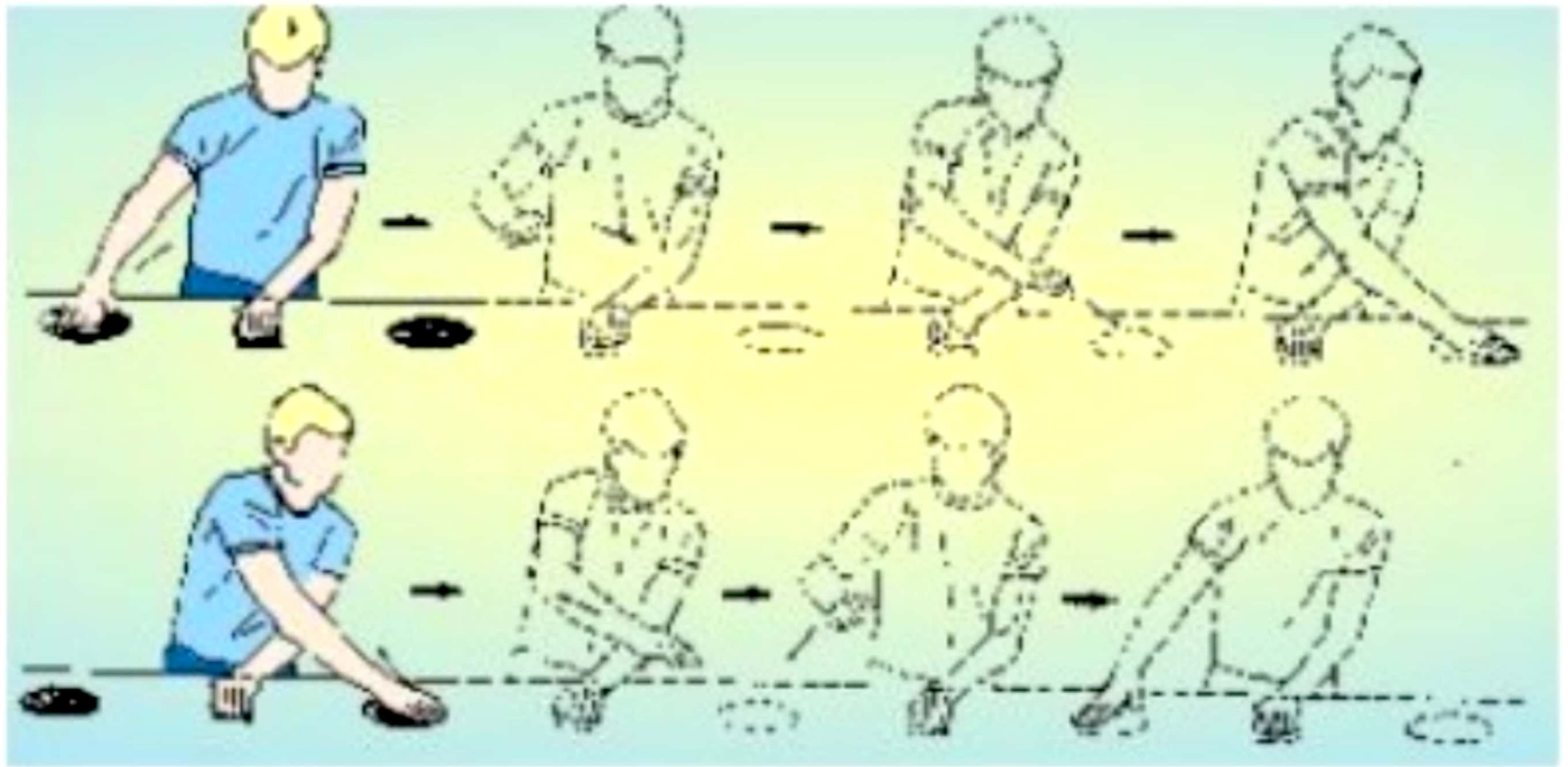
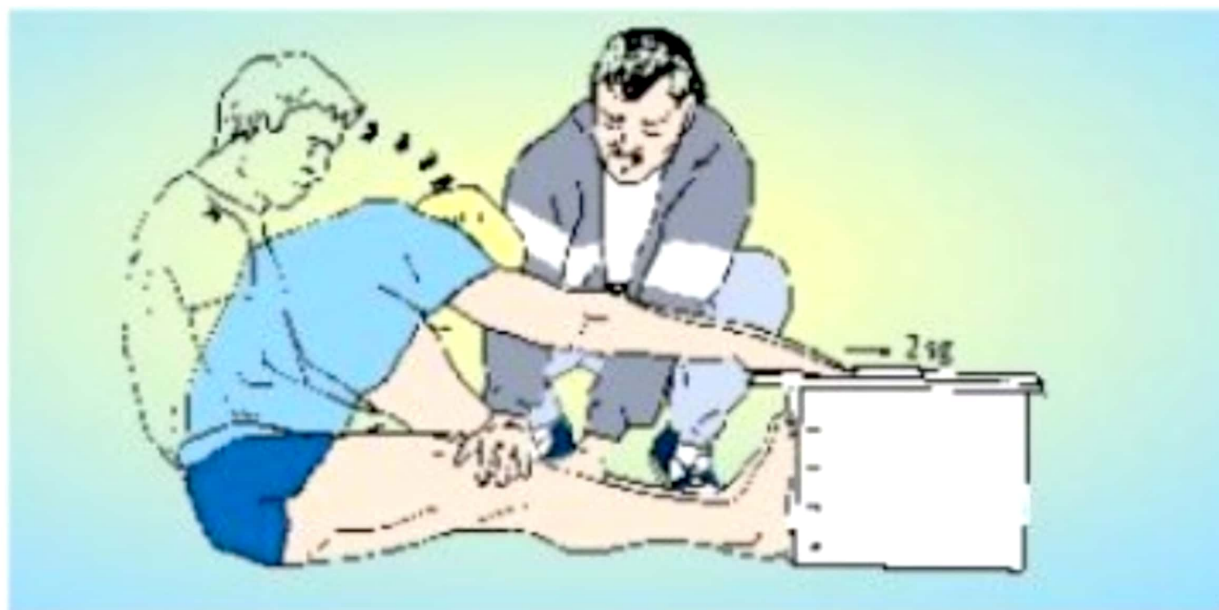
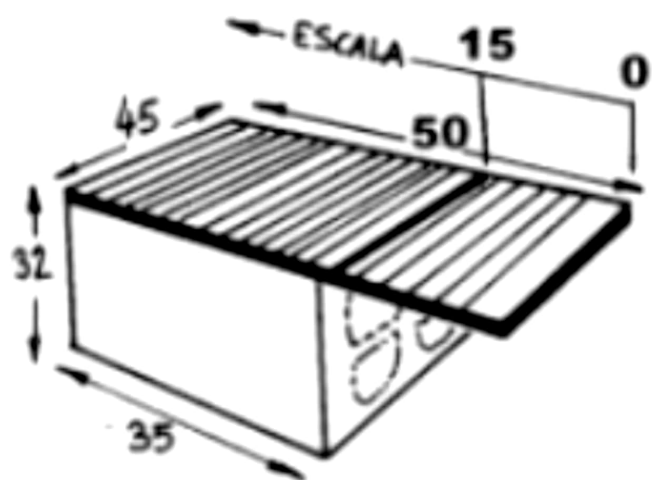


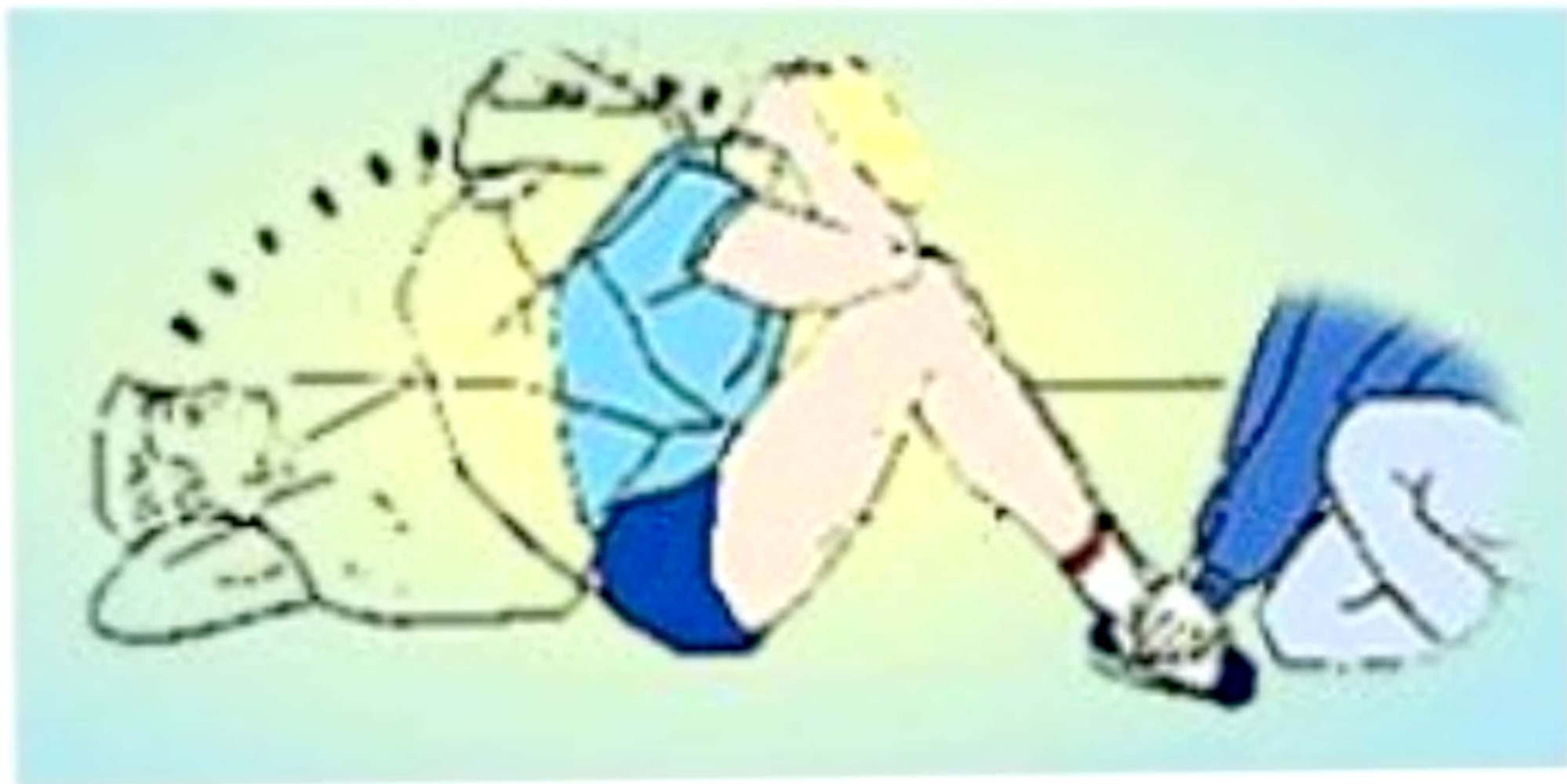
Prueba	Factor	Descripción
Equilibrio Flamenco	Equilibrio corporal.	Mantener el equilibrio sobre un pie en una madera (3 cm.).
Tapping test	Velocidad miembro superior.	Golpe de placas durante 25 ciclos.
Flexión de tronco sentado	Flexibilidad.	Flexión del tronco, sentado, piernas extendidas.
Salto de longitud pies juntos	Fuerza explosiva.	Salto de longitud sin impulso.
Tracción en dinamómetro	Fuerza estática.	Tracción de un brazo con el dinamómetro.
Abdominales	Fuerza-resistencia.	Flexionar unos 45°.
Flexión mantenida en suspensión	Fuerza isométrica.	Suspensión con brazos flexionados.
Carrera de ida y vuelta (10x5 m.)	Velocidad de desplazamiento.	Realizar 10 veces el recorrido de 5 metros.



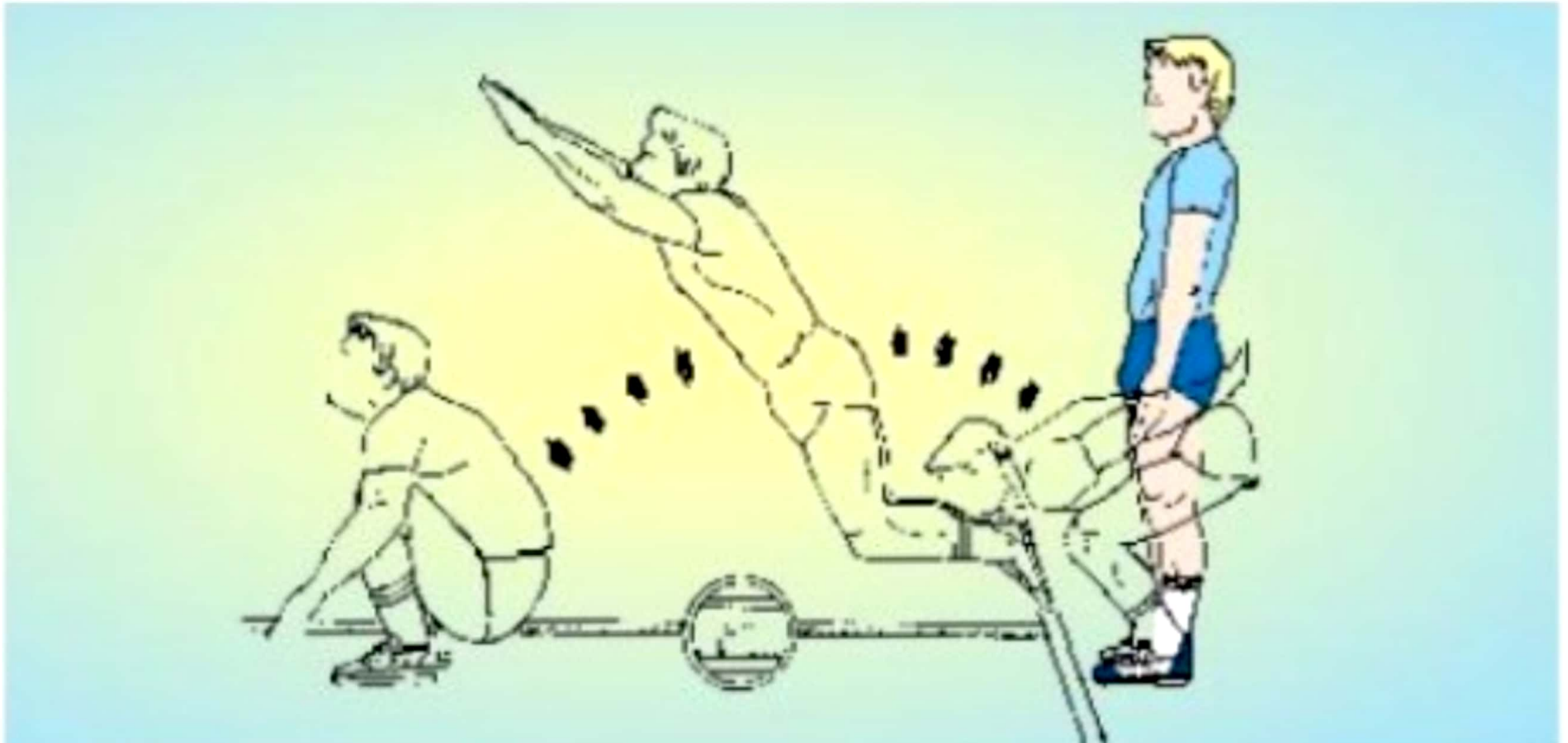
Equilibrio flamenco,
Batería Eurofit.







onco, prueba de la Bateria Eurofit (1).





Test de ida y vuelta, prueba de Bateria Eurofit

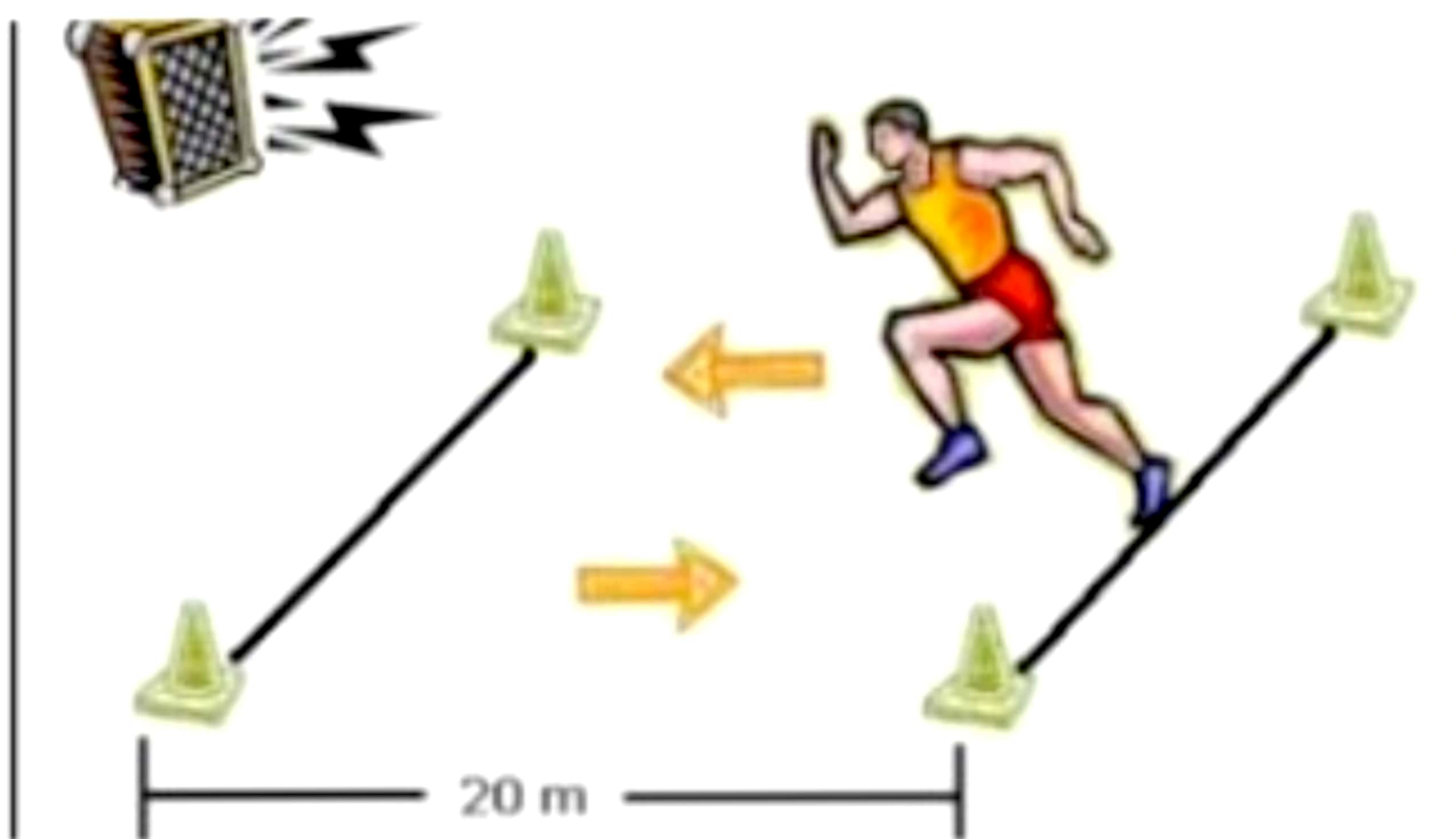
Valoración de la prueba: El marcador deberá estar visible y no tocar ninguna parte del cuerpo. Se ahora el mejor de los dos intentos, registrando la marca en kilogramos y fracciones de 0.5 kg. (1),(3),(4).



Dinamometría, prueba de la Batería Eurofit.



Flexión mantenida de brazos en suspensión, prueba de
Batería Eurofit



Course Navette, prueba de la Batería Eurofit