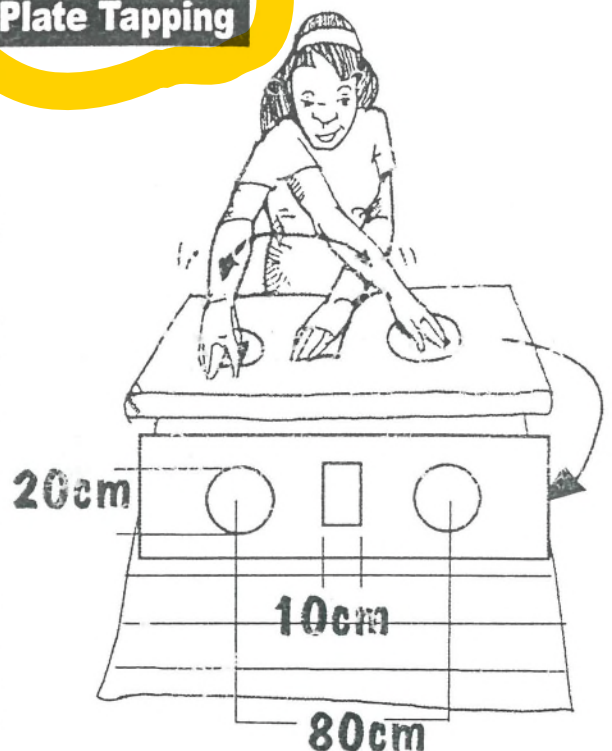


## Test de Plate Tapping

### Test de Plate Tapping (Test de Velocidad).

- **Objetivo:** Extraído de la Batería EUROFIT, ya mencionada anteriormente, mide la velocidad de segmentación en el tren superior, (brazos).
- **Desarrollo:** El ejecutante se coloca frente a una mesa situada a la altura de su cintura (tabla de plancha, plinto) y con la mano no dominante en el centro, en un recuadro de 10 por 20. La mano hábil se situará en un círculo de 20 cm. de diámetro y situado a 40 cm. del centro del recuadro anterior. Al otro lado otro círculo de idénticas dimensiones. A la voz de ¡ya! debe tocar alternativamente los dos círculos (ver dibujo) sin mover la mano del rectángulo. Deberá tocar cada círculo 25 veces lo más rápido posible, en ese momento el cronómetro se detiene anotando el tiempo empleado.
- **Normas:** En cada golpeo deberá tocar los círculos. Si no lo hiciera debería repetir la prueba. Recordar que se desliza la mano hábil.
- **Materiales:** Mesa, plinto, tabla de plancha, etc. Cronómetro



### Test de Flexión de brazos (Test de Fuerza).

- **Objetivo:** Extraído de la Batería EUROFIT tiene como objetivo medir la **fuerza-resistencia** muscular del tren superior.
- **Desarrollo:** El ejecutante se sitúa suspendido de una barra de 2,5 cm. de diámetro y a 1,90 cm. del suelo. El ayudante lo colocará como indica la figura (**barra debajo de la barbilla**). En esa posición se pondrá en marcha el cronómetro deteniéndolo cuando el evaluado toque la barra con la barbilla, la pase por debajo de ella o descienda de ella.
- **Normas.** Se podrá ayudar al alumno a colocarse adecuadamente. El agarre es **ventral**.
- **Material.** Barra fija (puede ser válido un travesaño de portería o similar). Cronómetro.