

Test del Balón Medicinal



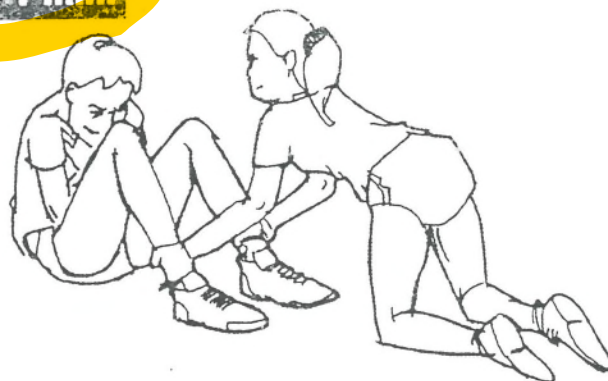
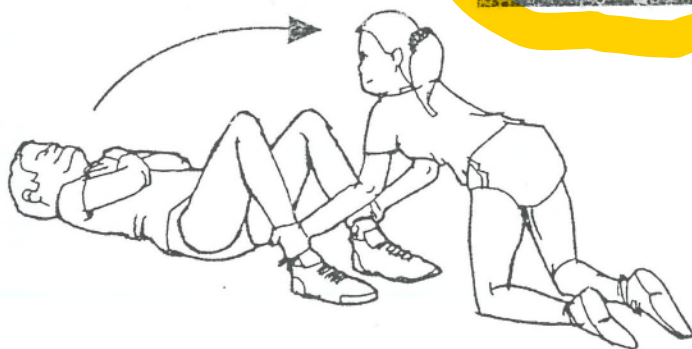
Test de los Abdominales - 30"



Desarrollo: El alumno colocado con piernas flexionadas, brazos por detrás de la cabeza y ayudado por el compañero como indica el dibujo, elevará el tronco hasta la altura de las rodillas el mayor número de veces posible durante 30".

- **Normas:** No se contabilizarán las veces que no suba hasta las piernas, ni las repeticiones en las que las manos se hayan separado. En cada bajada el tronco deberá tocar la colchoneta.
- **Material:** Colchoneta y cronómetro.

Test de los Abdominales - 1 min.



Test de los Abdominales - 1 minuto (Test de Fuerza)

- **Objetivo:** Esta prueba varía de la anterior en la posición de los brazos y en el tiempo. Está extraída de una batería de la AAHPERD (Unión Americana para la Salud, la Educación Física, la Recreación y la Danza). Su objetivo es medir la fuerza-resistencia muscular anterior del tronco.
- **Desarrollo:** Tiene el mismo que la prueba anterior, salvo que al subir el tronco éste debe de entrar entre las piernas.
- **Normas:** Se contabilizan las subidas que cumplan con el requisito anterior.
- **Material:** Colchoneta y cronómetro.