

BATERIA EUROFIT

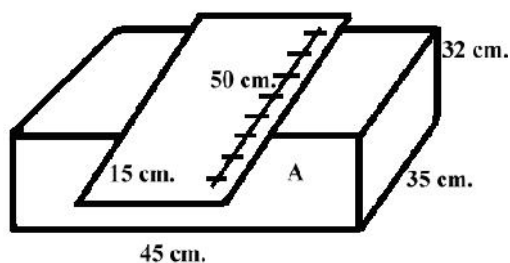
La bateria de tests EUROFIT sorgeix després de molts anys d'investigació coordinada a nivell europeu i, és actualment un estàndard que s'utilitza a països com Alemanya, Àustria, Bèlgica, Dinamarca, Finlàndia, França, Grècia, Islàndia, Itàlia, Luxemburg, Noruega, Portugal, Suècia, Turquia, Regne Unit i Espanya.

Aquesta bateria de tests serveix per mesurar la condició física en funció d'unes taules establertes per a cada edat.

Les capacitats que es mesuren són les següents:

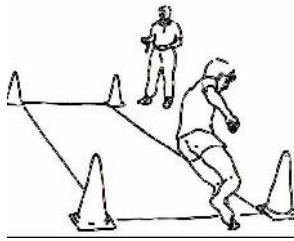
CAPACITAT	QUALITAT	TEST EUROFIT
RESISTÈNCIA CARDIORESPIRATORIA	RESISTÈNCIA CARDIORESPIRATORIA	COURSE NAVETTE
FORÇA	FORÇA EXPLOSIVA	SALT DE LONGITUD SENSE IMPULS
RESISTÈNCIA MUSCULAR	FORÇA (BRAÇOS)	SUSPENSÍO AMB FLEXIÓ DE BRAZOS
	FORÇA DEL TRONC	ABDOMINALS (30'')
VELOCITAT	VELOCITAT COORDINACIÓ	TEST 10x5 METRES
FLEXIBILITAT	FLEXIBILITAT	FLEXIÓ DE TRONC

Flexió del tronc asseguts



L'alumne/a seurà a terra davant del calaix i descalç, amb la planta dels peus en contacte amb la cara **A** del calaix, sense doblegar les cames, ha de flexionar el tronc endavant amb els braços estesos i intentar arribar el més lluny possible de la regleta, **aguantant dos segons** en aquesta posició per enregistrar el resultat.

Carrera de 10 x 5 m.



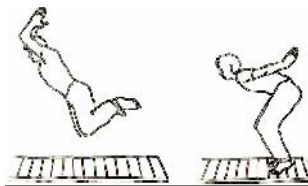
Per aquesta prova es necessari un lloc pla on es pugui córrer una distància de 5 metres. Consisteix en realitzar 10 recorreguts cronometrats.

Flexió de braços mantinguda



L'individu ha d'agafar la barra amb els dits cap endavant i la barbeta per sobre la barra, sense tocar-la. Es cronometra el temps que aguanta sense baixar la barbeta del nivell de la barra.

Salt de longitud a peus junts.



El individu s'ha de col·locar darrera de la línia marcada, amb els peus junts. Han de fer un salt cap endavant i caure el més lluny possible. S'ha de mesurar des de la petjada més propera a la línia marcada.

Abdominals en 30 sg

L'individu està estirat panxa amunt amb les cames agafades a l'espatllera (es pot substituir per un company). Ha de flexionar el tronc fins tocar els genolls amb els colzes.

Course navette

Cal un reproductor d'àudio, i un espai amb dues línies paral·leles a 20 metres. L'individu es col·loca darrera d'una de les línies. S'escolta uns registres acústics rítmics. En sentir el primer comença la prova i han de tocar les línies coincidint amb els següents registres (no poden sortir abans d'escoltar-la). S'anota la quantitat de minuts (paliers) sense perdre el ritme.