



CETD Sierra Nevada Freestyle

Lugar: CAR Sierra Nevada

Fecha: 27 Septiembre 2009

BACHES

		Hexágono	Porcentaje	Posición	Harre	Porcentaje	Posición	5X10	Porcentaje	Posición	CMJ	Porcentaje	Posición
Año Nac	Club	Seg	% dif		Pos	% dif		Seg	% dif		cm	% dif	
Hugo Díaz Anglada	1991	EOE	11,09	2,2	2	11,61	9,1	2	18,98	9,0	47,67	0,0	1
Maritza Regina Rubio	1990	C.D. SIERRA SUB	10,85	0,0	1	13,92	30,8	4	17,98	3,2	30,67	35,7	4
Selim Bichari Navarro	1991	EOE	11,41	5,2	5	11,51	8,2	1	18,21	4,5	41,00	14,0	2
Pablo Moya Medina	1994	EOE	11,28	4,0	4	12,84	20,7	3	17,42	0,0	40,00	16,1	3
Elena Acuña Gomez	1991	C.D. SIERRA SUB	11,27	3,9	3	16,4	54,1	5	20,39	17,0	25,00	47,6	6
Cristina Hernandez	1993	C.D. SIERRA SUB	11,98	10,4	6	19,71	85,2	6	20,14	15,6	26,33	44,8	5

Ranking tt
1
2
3
4
5
6

Test del hexágono: evalúa la agilidad, coordinación, sentido rítmico y equilibrio dinámico.

Test de 5x10: evalúa la coordinación en carrera, la velocidad en carrera y en cambios de dirección

Test de Harre/Test alternativo de Coordinación: evalúa la coordinación dinámica y agilidad general.

Test de Saltos simples: evalúa la fuerza explosiva.