Test 505 · hoja de registro

Tres intentos por pie de apoyo para un grupo de hasta 12 deportistas.



Calienta y ensaya el recorrido. Cronometra desde que el deportista cruza los 10 m de ida hasta que vuelve a cruzar esa línea tras el giro de 180°. Deja al menos 2 minutos entre intentos.

Fecha y hora	Grupo	Superficie	Cronometraje

Tiempos en segundos

	Apoyo izquierdo				Apoyo derecho			
Código	1	2	3	Mejor	1	2	3	Mejor

Anula el intento si no toca la línea de giro con el pie previsto. Conserva el menor tiempo válido de cada pie.

Plantilla creada por TrainerStudio · www.trainerstudio.com

Test 505 · reevaluación

Compara el mejor intento válido de cada pie del mismo deportista entre dos sesiones.

Fecha inicial _____ **Fecha de control** _____ **Grupo** _____ **Entrenador o entrenadora** _____

Superficie y calzado _____ **Dispositivo** _____ **Hora y calentamiento** _____

Mantén el recorrido, el dispositivo, el calentamiento y las pausas. Comprueba las condiciones y repite las medidas dudosas antes de ajustar el programa.

Diferencia = tiempo de control menos tiempo inicial. Si pasa de 2,58 s a 2,49 s, anota -0,09 s. Un valor negativo indica que tardó menos en esa evaluación.

Comparación por deportista

	Apoyo izquierdo · s			Apoyo derecho · s		
Código	Inicial	Control	Dif.	Inicial	Control	Dif.

Incidencias y decisión para el próximo bloque

_____

Método de referencia: Clarke et al. (2020) · doi:10.1051/sm/2020010

Plantilla creada por TrainerStudio · www.trainerstudio.com