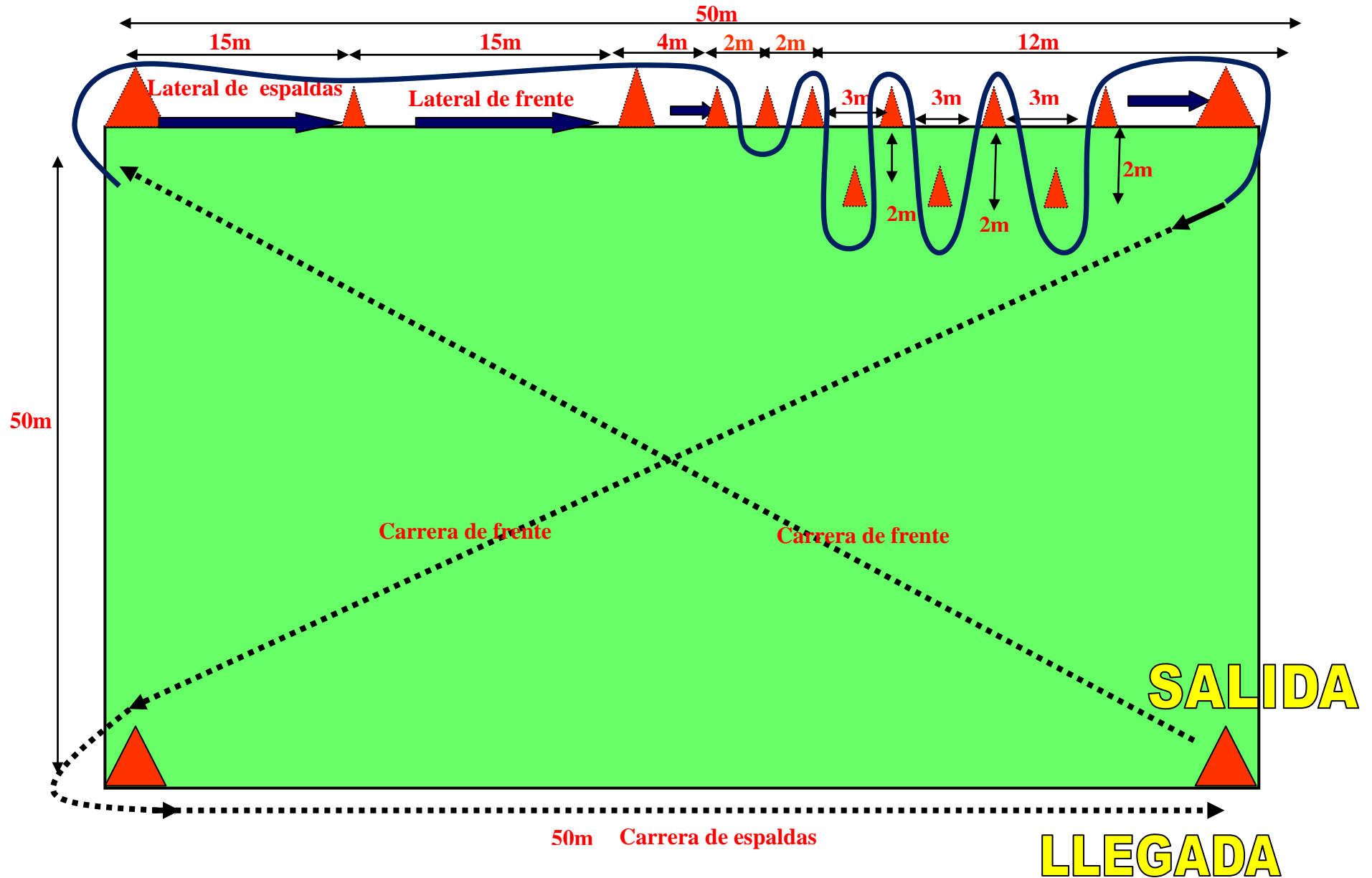


# PRUEBA DE CAMPO

## AGILIDAD Y RESISTENCIA ESPECIFICA



# Arbitros: Prueba de campo

- **Carrera de frente: 2 veces 70.71 metros:**

141,42 metros

La medida de la diagonal se calcula como la raíz cuadrada de la suma de los cuadrados de los lados  
(Raíz cuadrada de 50 al cuadrado más 50 al cuadrado)

- **Lateral de espaldas al cuadrado:**

15 metros

- **Lateral frente al cuadrado:**

15 metros

- **Primer slalom:**

8 metros en línea recta

**Distancia recorrida:**

8,07 metros

La distancia entre los conos se calcula a partir de la distancia del primer cono al segundo (4m en línea recta) y añadiendo la diagonal entre los otros dos conos (la raíz cuadrada de la suma de 0,37 al cuadrado, mas los dos metros que separan los conos al cuadrado) =  $2,034 + 2,034 = 4,07m$ .

- **Segundo slalom:**

12 metros en línea recta con 4 conos a 3 metros.

3 conos en una línea interna en paralelo, a 2 metros de la línea exterior y situando cada cono en la perpendicular sobre el punto medio entre los conos de la línea externa, como se aprecia en el dibujo adjunto.

**Distancia recorrida:**

18,00 metros

La distancia recorrida entre conos se calcula como la raíz de la suma de 1,5 metros al cuadrado y 2 metros al cuadrado.

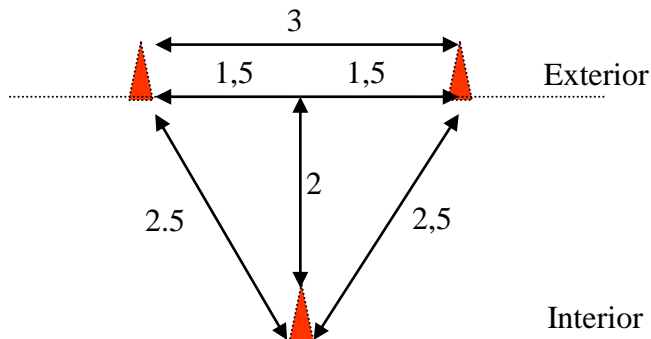
- **Carrera de espaldas:**

50 metros

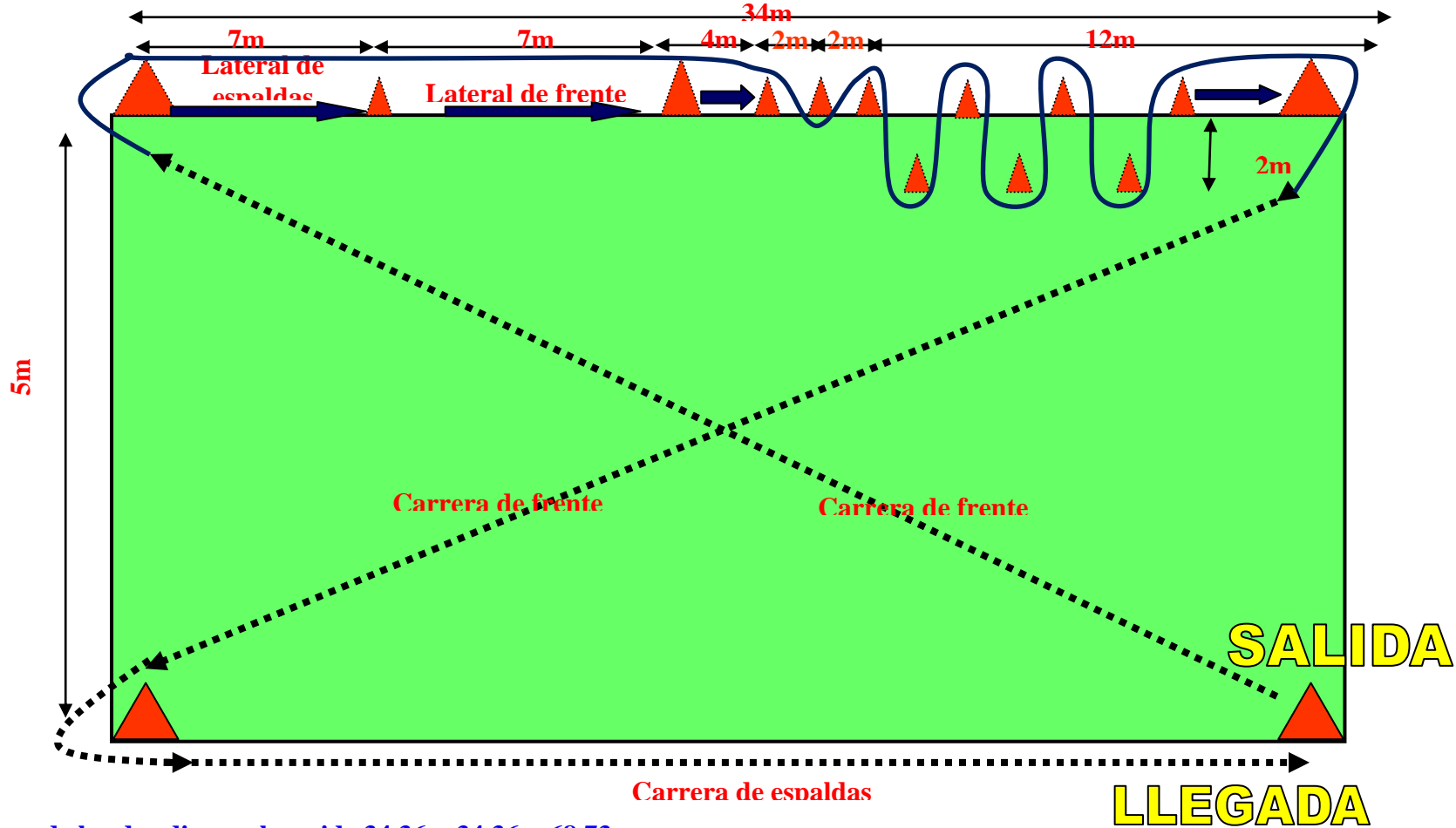
**TOTAL:**

**247,49 metros**

***Dibujo explicativo del segundo slalom***



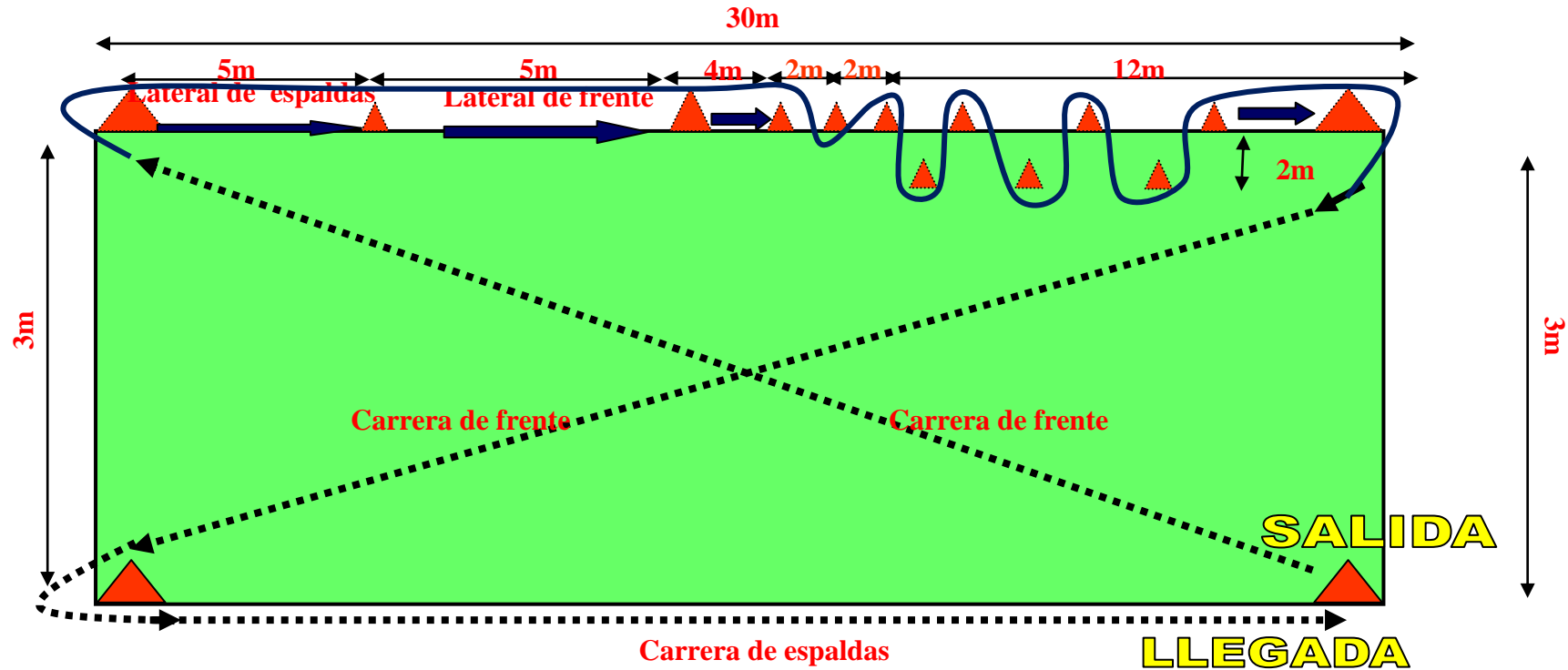
# DISTANCIAS ACONSEJABLES PARA EL ENTRENO DE LA MISMA



La suma de las dos diagonales mide  $34,36 + 34,36 = 68,73$  m  
 Carreras laterales más slalom 40,07 m  
 Carrera de espaldas 34 m  
TOTAL 142,80 m

PRUEBA Nº 5

# DISTANCIAS ACONSEJABLES PARA EL ENTRENO DE LA MISMA

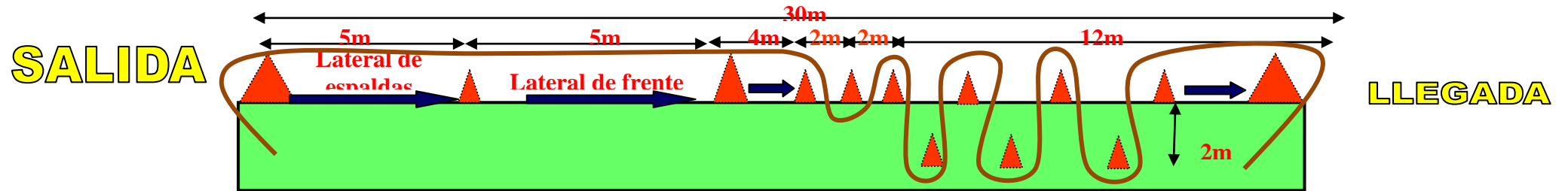


## PRUEBA N° 4

MADRID SEPTIEMBRE 2008

La suma de las dos diagonales mide	$30,15 + 30,15 = 60,30$ m
Carreras laterales más slalom	36,07 m
Carrera de espaldas	30 m
<b><u>TOTAL</u></b>	<b><u>126,37 m</u></b>

# DISTANCIAS ACONSEJABLES PARA EL ENTRENO DE LA MISMA



Carreras laterales más slalom

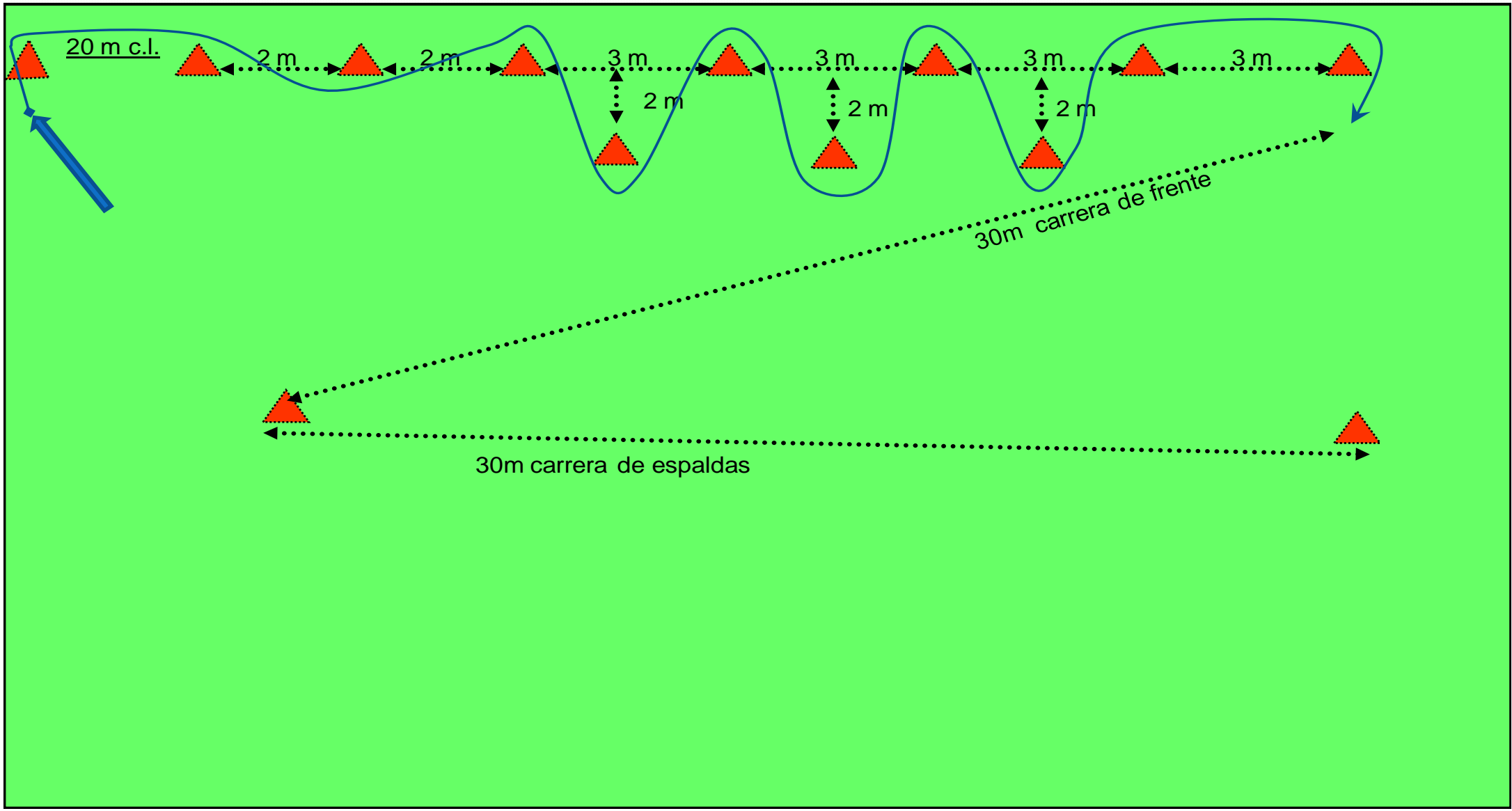
36,07 m

PRUEBA N° 1

MADRID SEPTIEMBRE 2008

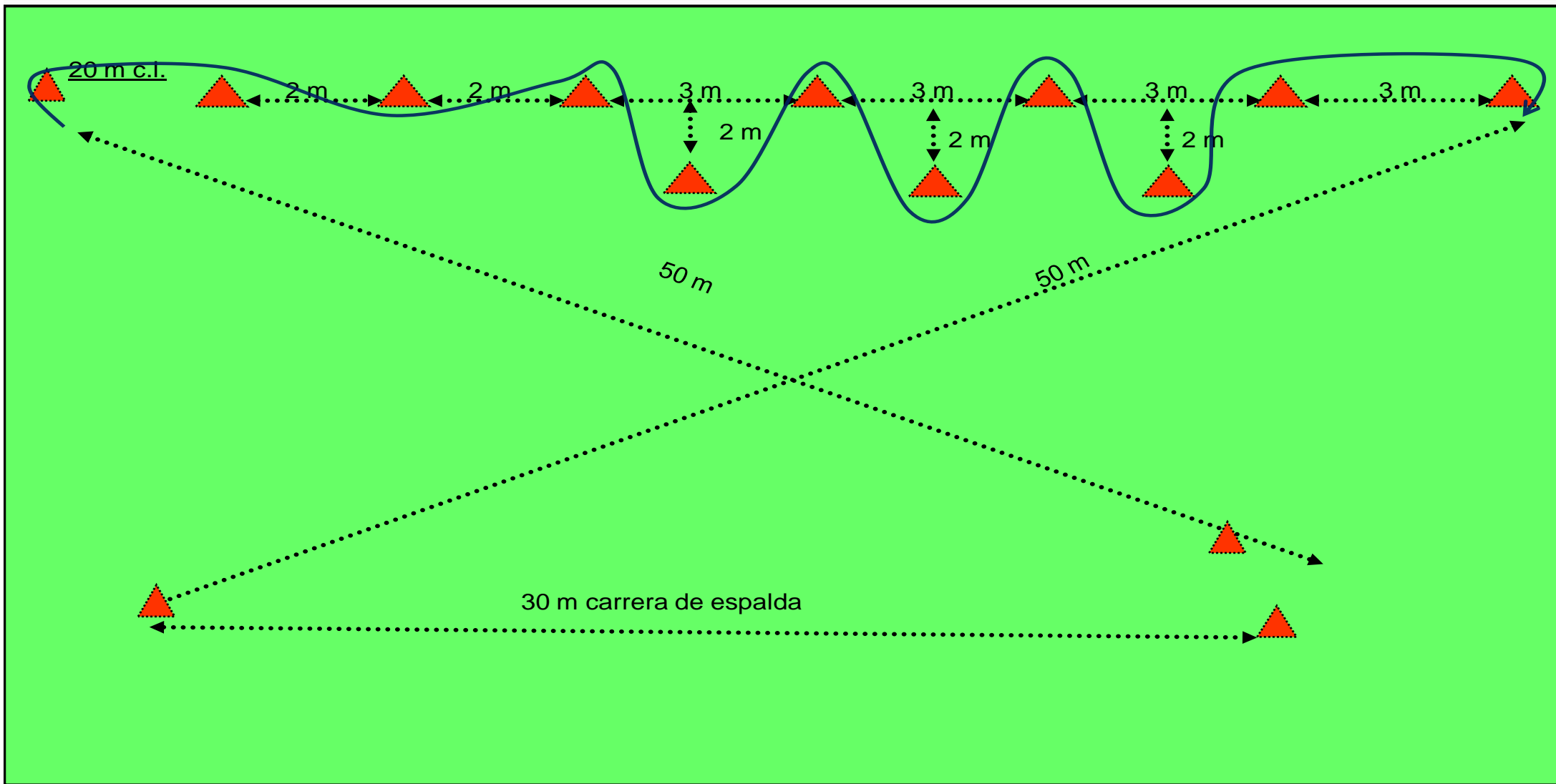
# AGGILLIADA

## Nº 2



# AGUILLEDA

## Nº 3



# TRABAJO DE LAS PRUEBAS DE ENTRENO NUMEROS 2 Y 3

- Trabajo n° 2: carrera 10m lateral + 10m lateral mirando el interior + eslalon + 30m diagonal de frente + 30m carrera de espalda.
- Trabajo n° 3: 1° diagonal 50m + 10m carrera lateral + 10m lateral mirando el interior + eslalon + 50m 2° diagonal + 30m carrera de espaldas.