

PROTOCOLO DE EJECUCIÓN DE LAS PRUEBAS EL CURSO REGULAR

A. EJERCICIO ABDOMINAL EN UN MINUTO

- Objetivo** : Medir la potencia muscular abdominal.
- Posición inicial** :
- Tendido de espalda, rodillas flectadas en 45 grados, planta de ambos pies apoyadas en el piso y separadas, según ancho de caderas (Fig. 4).
- Los brazos deberán estar extendidos hacia atrás y en el suelo, con una separación igual al ancho de los hombros; palma de las manos hacia arriba (Fig. N° 4).
- El auxiliar deberá ubicarse con sus rodillas a una distancia equivalente a un puño de las puntas de las zapatillas del ejecutante, sosteniendo con ambas manos los pies de este, apoyados al piso (Fig. 4).
- Ejecución** :
- A partir de la posición inicial, realizar una flexión de tronco hasta tocar con ambas manos los hombros del auxiliar; debiendo, en todo momento mantener los glúteos apoyados y fijos en el piso (Fig. 5).
- Volver a la posición inicial, apoyando espalda y brazos extendidos con las palmas de las manos hacia arriba, sobre el suelo (Fig. 6).
- Ejecutar el ejercicio la mayor cantidad de veces que sea posible, en un minuto.
- Control** :
- El profesor controlará el tiempo, dando un pitazo inicial y uno final, avisando a viva voz cuando falten 30 segundos para el término del tiempo establecido.
- Verificará la correcta ejecución del ejercicio y en un minuto contará la cantidad de repeticiones ejecutadas.

“Ejercicio abdominal en un minuto”



Fig. 4 Posición inicial.

Fig. 5 Ejecución.

Fig. 6 Regreso posición inicial.