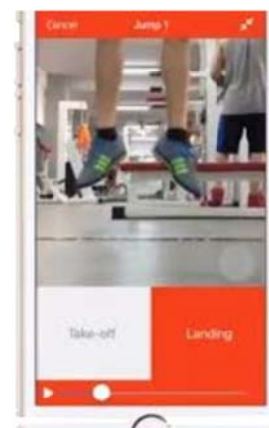




Instrucciones test HIT Center en gimnasio

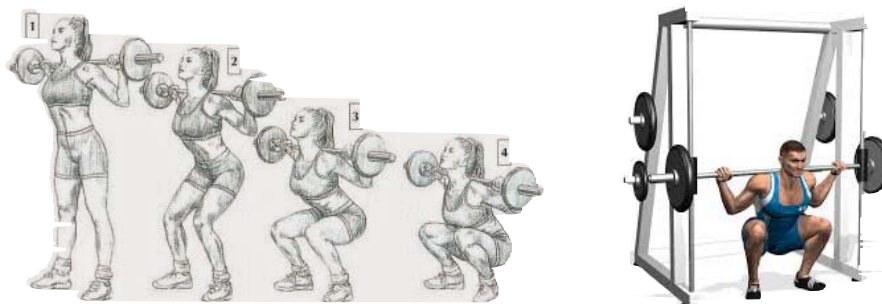
- Todos los test se grabaran con el móvil salvo los valores de peso y talla que se comunicarán en el formulario.
- Para grabar los test hay que utilizar el máximo número de FPS de la cámara del móvil. 240 FPS es lo ideal, pero si no se tiene optar por el valor más alto disponible en vuestro dispositivo.
- El dispositivo móvil deberá de estar lo más perpendicular al gesto que se realiza y procurar que salga todo el cuerpo en el vídeo, incluyendo barras y material que haga falta para el test.
- Antes de realizar los test hay que hacer un calentamiento previo de duración 5 minutos en Bicicleta, corriendo o de activación en el sitio mediante movimientos que aumenten la temperatura corporal. (siempre realizar el mismo protocolo)
- **Test de salto:** Grabar con el móvil pegado al suelo y procurar que se vea el despegue y el aterrizaje de los pies sobre el suelo. Procurar caer primero con la puntera y luego con el talón. Mentalizarse en saltar lo máximo posible. Realizar 3 saltos descansando 5 segundos entre saltos.



- **Test de Press Banca:** Grabar solamente la última serie que se haga. En el vídeo se tiene que ver como la barra toca el pecho (sin rebote en el mismo) y como a la máxima velocidad posible llega al final del recorrido con los brazos estirados.



- **Test de Sentadillas:** Grabar solamente la última serie que se haga. En el vídeo se tiene que ver como el deportista baja todo lo que puede y sube a la máxima velocidad hasta tener el cuerpo erguido de nuevo. Es ideal para que la sentadilla sea profunda realizarlo en un Multipower con guías.



- **Test de Dominadas:** Grabar solamente la última serie que se haga. En el vídeo se tiene que ver como el deportista comienza con los pies colgando, los brazos estirados y como a la máxima velocidad posible la barbilla supera la barra.

