Mireia Garcia 1r.2

**PROVES DE CONDICIÓ FÍSICA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROVA** | **MARCA 2016** | **MARCA** | **NOTA** | **VALORACIÓ** |
| Course navette | 10 | 8 | 7 | Tinc bastanta resistència tot i que he perdut respecte l’any passat però igualment faig bastanta activitat física. |
| Velocitat 30m | 6,81’’ | 6,48’’ | 10 | La velocitat és una capacitat que no he entrenat gaire, però sempre he sigut bastant ràpida. Respecte l’any passat he millorat una mica. |
| Flexions a terra | 22 | 22 | No he trobat el barem d’aquesta prova | No tinc gaire força de braços però des de que hem vaig apuntar a castellers crec que he millorat però al no tenir el barem no puc saber si es un bon resultat però no ha variat respecte l’any passat. |
| Flexions en barra | 1 | 2 | 0,5 | El múscul que s’utilitza per aquest tipus de flexions en barra no el tinc treballat. |
| Salt de llargada | 1,87 | 1,90m | 8,5 | Tinc bastanta força de cames ja que es un múscul que treballo bastant. Respecte l’any passat no hi ha gaire diferència. |
| Abdominals | 25 | 27 | 8,5 | Es una capacitat que es necessita quasi per a tot i tant a dansa com a castells s’utilitza encara que sigui poc. Respecte l’any passat no hi ha gaire diferència.  |
| Burpee Test | 24 | 23 | No he trobat el barem d’aquesta prova | No se la meva nota en aquesta prova i no se si deu ser un bon resultat o no però estic més o menys igual que l’any passat. |
| Flexibilitat | No he trobat aquest resultat  | 79cm | No he trobat el barem d’aquesta prova | Soc bastant flexible des de petita i com porto molts anys fent dansa no perdo la flexibilitat. |
| Agilitat 5x10 | 20’’ | 17,08’’ | 9 | He millorat bastant aquesta condició tot i que no se explicar perquè. |