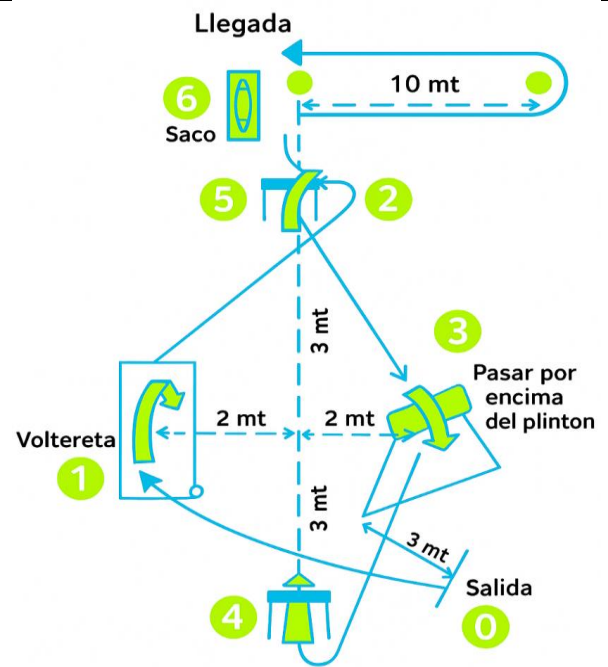


CIRCUITO DE AGILIDAD O DE OBSTÁCULOS



Objetivo	Valorar la agilidad global y la coordinación motriz del participante mediante un circuito combinado de volteo, paso por obstáculos, salto y transporte de carga. Evalúa la velocidad de desplazamiento, control postural, orientación espacial y fuerza dinámica aplicada a situaciones funcionales.	Aplicación práctica	<ul style="list-style-type: none"> • Test oficial de los Mossos d'Esquadra y Bombers de la Generalitat. • Evalúa agilidad coordinativa, fuerza funcional y control postural • Recomendado para rendimiento general y control motor. • Permite seguimiento eficiente del movimiento y progresión técnica.
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. El participante inicia el ejercicio sentado en el suelo con pies, manos y glúteos apoyados detrás de la línea de salida. 2. A la señal del testador, se inicia el cronómetro. 3. Corre hacia la colchoneta y realiza una voltereta frontal (no tipo judo) 4. Corre hacia la primera valla, la bordea por la izquierda, la sobrepasa y pasa por debajo. 5. Se dirige al plinto (1 m) y lo supera completamente por la zona central (con o sin apoyo de manos). 6. Avanza hacia la segunda valla, la sobrepasa por detrás, gira a la derecha y vuelve a pasar por debajo. 7. Se dirige a la primera valla y la salta frontalmente con ambos pies (80 cm mujeres / 90 cm hombres). 8. Toma el saco de peso con ambas manos, apoyándolo sobre los hombros, corre 10 m hasta el cono final, gira 180° por la izquierda sin tocarlo y regresa 10 m hasta la meta. 9. El cronómetro se detiene cuando el participante cruza la línea de llegada con ambos pies y el saco correctamente sostenido. 10. Se realizan dos intentos no consecutivos, contabilizando el mejor tiempo. 		
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio plano y antideslizante de mínimo 15 x 6 m. • Colchoneta para la voltereta. • Dos vallas (80 cm mujeres, 90 cm hombres). • Plinto de 1 metro con dos barras verticales laterales. • Saco con asas de 15 kg (mujeres) y 20 kg (hombres). • 6 conos de señalización y cinta métrica. • Cronómetro o sistema de fotocélulas. 		
Observaciones técnicas	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener tensión central (core) durante las fases de salto y transporte. • En la voltereta, buscar una entrada y salida fluida, sin detener el movimiento. • En el salto del plinto, priorizar coordinación y seguridad. • No se recomienda realizar el test sin calentamiento previo. • Realizar siempre en condiciones estandarizadas (superficie, material y pesos). 	Normas del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> • No se puede salir antes de la señal ni pisar la línea de salida. • La voltereta debe realizarse sobre el eje transversal del tronco, saliendo de la colchoneta tras sobrepasar el cono. • El saco debe estar apoyado correctamente sobre los hombros y agarrado con ambas manos antes de iniciar la carrera. • No se puede derribar ni mover obstáculos ni alterar el sentido del recorrido. • Cualquier incumplimiento anula el intento.

Referencias

- Bases de les proves físiques d'accés al Cos de Mossos d'Esquadra, Generalitat de Catalunya.
- Reilly, T. & Bangsbo, J. (1996). Physiological basis of speed and agility. Sports Medicine.
- Sayers, M. (2010). Agility and change of direction in sport. Strength & Conditioning Journal.



Baremo Test de Agilidad	HOMBRES	MUJERES
10	< 16,3	< 18,9
9	16,8	19,5
8	17,3	20,2
7	17,8	20,9
6	18,4	21,6
5	18,9	22,3
4	19,4	23
3	19,9	23,7
2	20,4	24,4
1	21,5	25,5
0	> 21,5	> 25,5