

CIRCUITO DE AGILIDAD O DE OBSTÁCULOS



Objetivo	<p>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.</p>	Aplicación práctica	<ul style="list-style-type: none"> Test oficial de los Mossos d'Esquadra y Bombers de la Generalitat. Evaluá 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"> El participante inicia el ejercicio sentado en el suelo con pies, manos y glúteos apoyados detrás de la línea de salida. A la señal del testador, se inicia el cronómetro. Corre hacia la colchoneta y realiza una voltereta frontal (no tipo judo) Corre hacia la primera valla, la bordea por la izquierda, la sobrepasa y pasa por debajo. Se dirige al plinto (1 m) y lo supera completamente por la zona central (con o sin apoyo de manos). Avanza hacia la segunda valla, la sobrepasa por detrás, gira a la derecha y vuelve a pasar por debajo. Se dirige a la primera valla y la salta frontalmente con ambos pies (80 cm mujeres / 90 cm hombres). 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. El cronómetro se detiene cuando el participante cruza la línea de llegada con ambos pies y el saco correctamente sostenido. 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