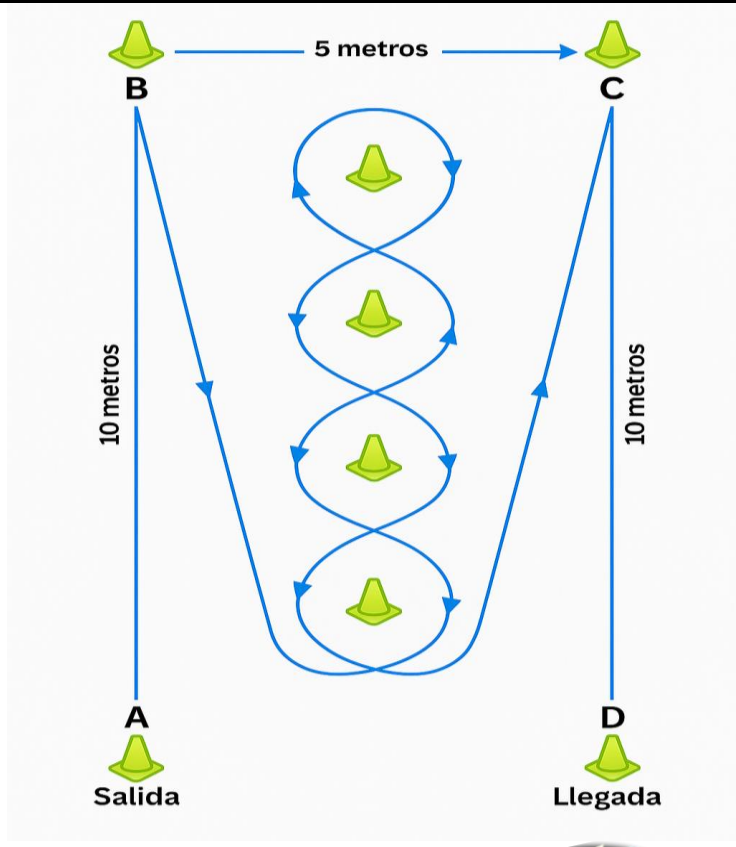



## CIRCUITO DE AGILIDAD ILLINOIS



Objetivo	Evaluar la agilidad direccional y la capacidad de acelerar, frenar y cambiar de dirección rápidamente manteniendo el control corporal. Permite analizar la eficiencia del desplazamiento, la velocidad de reacción y la coordinación durante giros y aceleraciones cortas.	Aplicación práctica	Es uno de los test más utilizados en deportes de campo (fútbol, rugby, hockey, balonmano) y en valoraciones de rendimiento físico. Es un test estándar de agilidad lineal y lateral en el ámbito deportivo y educativo que permite detectar asimetrías en cambios de dirección
Procedimiento	<p>1. El participante comienza tumbado boca abajo, con las manos por detrás de la línea de salida.</p> <p>2. A la señal del testador ('¡YA!'), se inicia el cronómetro.</p> <p>3. Realiza el recorrido completo del circuito lo más rápido posible, siguiendo la trayectoria marcada por los conos.</p> <p>4. El cronómetro se detiene cuando el deportista cruza completamente la línea de meta.</p> <p>5. Se realizan dos intentos, con 2–3 minutos de descanso entre ellos, y se registra el mejor tiempo en segundos.</p> <p><b>Montaje del Circuito:</b></p> <p>1. Coloca 4 conos en las esquinas del rectángulo (A, B, C, D).</p> <p>2. Coloca 4 conos centrales alineados en el eje longitudinal, separados por 3,3 metros.</p> <p>3. La línea de salida se sitúa detrás del cono A (parte inferior izquierda del circuito).</p> <p>4. La línea de llegada está detrás del cono D (parte superior izquierda).</p>		
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"><li>• Espacio plano y antideslizante (mínimo 10 × 5 metros).</li><li>• 8 conos de 30–50 cm de altura.</li><li>• Cinta métrica o regla para medir distancias.</li><li>• Cronómetro o sistema de fotocélulas (recomendado).</li><li>• Cinta adhesiva o tiza para marcar líneas de salida y llegada.</li><li>• Hoja de registro o aplicación digital para anotar tiempos.</li></ul>		
Observaciones técnicas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantener el centro de gravedad bajo y pasos cortos en los giros.</li><li>• Controlar la entrada y salida de curvas para evitar resbalones.</li><li>• Evitar levantar demasiado el tronco en los cambios de dirección.</li><li>• Se recomienda realizar el test siempre en el mismo tipo de superficie y con el mismo calzado.</li><li>• Si se derriba un cono, el intento se repite.</li></ul>		
Referencias			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hachana, Y. et al. (2014). The Illinois agility test: Reliability and validity. Journal of Strength &amp; Conditioning Research.</li><li>• Draper, J.A. &amp; Lancaster, M.G. (1985). The 505 Test: A test for agility in the horizontal plane. Australian Journal for Science and Medicine in Sport.</li><li>• ACSM (2021). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Human Kinetics.</li></ul>			





Baremo Test Circuito Illinois	CHICOS					
	12 años	13 años	14 años	15 años	16 - 19 años	19 + años
Excelente	< 17,4	< 16,9	< 16,5	< 15,9	< 15,2	< 15
Bueno	17,4 - 18,3	16,9 - 17,8	16,5 - 17,4	15,9 - 16,8	15,2 - 16,1	15 - 15,9
Promedio	18,4 - 20,2	17,9 - 19,7	17,5 - 19,3	16,9 - 18,7	16,2 - 18,1	16 - 18
Regular	20,3 - 21,5	19,8 - 21	19,4 - 20,6	18,8 - 19,8	18,2 - 19,3	18,1 - 19
Pobre	> 21,5	> 21	> 20,6	> 19,8	> 19,3	> 19

Baremo Test Circuito Illinois	CHICAS					
	12 años	13 años	14 años	15 años	16 - 19 años	19 + años
Excelente	< 18,8	< 18,4	< 18	< 17,6	< 17	< 16,8
Bueno	18,8 - 19,8	18,4 - 19,3	18 - 18,9	17,6 - 18,5	17 - 17,9	16,8 - 17,7
Promedio	19,9 - 22,8	19,4 - 22,3	19 - 21,9	18,6 - 21,8	18 - 21,7	17,8 - 21,5
Regular	22,9 - 24	22,4 - 23,5	22 - 23,2	21,9 - 23,1	21,8 - 23	21,6 - 22,8
Pobre	> 24	> 23,5	> 23,2	> 23,1	> 23	> 22,8