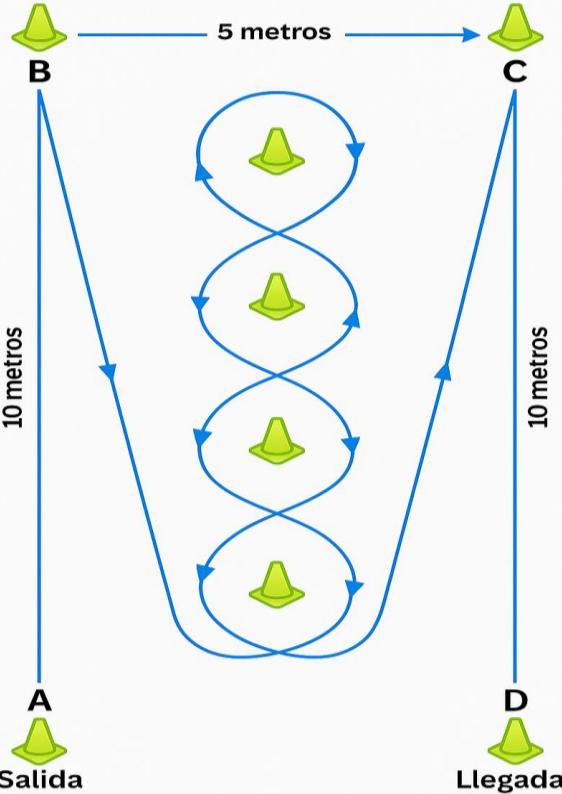


CIRCUITO DE AGILIDAD ILLINOIS

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



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