

EL S TEST

EINES DE CONTROL, VERIFICACIÓ I ANÀLISI

TEST 1 : Consistència en l'obertura de l'arc en diverses situacions.

Assegureu-vos de l'obertura correcta que ha de mesurar-se amb un tub milimetrat, després de 3 segons de l'ancoratge, i fins al límit de la finestra. A continuació executeu 6 proves en pla i anoteu les obertures en la casella corresponent. Després 6 proves en pujada amb una inclinació de 30°. I finalment 6 proves en baixada amb una inclinació de 30°.

TEST 2, 3 i 4 : Puntuació en diverses situacions / Correcció de la postura

Registrar la puntuació d'una tanda de tres fletxes en cadascuna de tres posicions de peus, en pla, en pujada, i en baixada. En pla les posicions de peus són: la clàssica, amb els peus junts, i la oberta. En pendent amunt en consideren: peus en pla, comes obertes sobre el pendent, i amb un genoll a terra. En baixada, es consideren: peus en pla, comes obertes sobre el pendent, i amb un genoll a terra. A més d'anotar les puntuacions i el sector d'impacte, analitzar la correcció de la postura adoptada per l'arquer. Condicions del test: distància 30m, diana 60cm, inclinacions 30°.

TEST 5a i 5b : Resultat amb pulsacions altes, i taula d'equilibri.

Si el TEST es porta a terme en un gimnàs en període invernal, posar-se a 18 m amb diana de Camp de 40 cm. En temporada exterior posar-se a 30 m amb diana de 60 cm. Cada 3 fletxes un company haurà de recuperar-les ràpidament, prendre la puntuació i el temps, de les 12 fletxes. En la zona corresponent haurà d'apuntar el total de punts, els segons empleats i el total general que s'obté dels punts menys el temps dividit per 10. (Ex. 55 punts. 240 segons $55-24=31$ Punts; 31 serà el total general). La puntuació haurà d'apuntar-se amb els punts en seqüència de tir i amb els sectors d'impacte.

TEST 6: Control del braç d'arc.

Agafeu un laser i apunteu-lo sobre una diana de 40 cm durant 10 segons a 10 metres, en la postura de tir habitual de cada situació. Parar el cronòmetre quan el laser surt del groc i anotar el temps en el quadre corresponent. La puntuació del test ve donada per la suma de segons en que s'ha mantingut dins el groc.

TEST 7: força / resistència.

Amb l'ajut d'una colzera executar el màxim d'obertures amb l'arc, sense sortir dels alineaments. Diana de 40cm a 10m.

TEST 8: resistència amb capacitat de control.

Amb l'ajut d'un laser i d'una colzera posar-se a apuntar i quedar-s'hi 7". Baixar i tornar-hi per uns altres 7". Aneu-ho fent tantes vegades com pugueu. Diana de 40cm a 10m.

ELS TEST

EINES DE CONTROL, VERIFICACIÓ I ANÀLISI

TEST 9 - 20: tests físics.

Es tracta d'un conjunt de proves físiques per determinar l'estat de forma física general i específica.

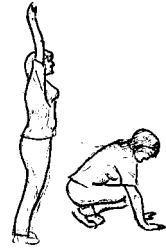
TEST 9: Flexió estàtica de braços (resistència)

Flexió / extensió de braços sobre el terra, estirat, fins que no es pugui més.



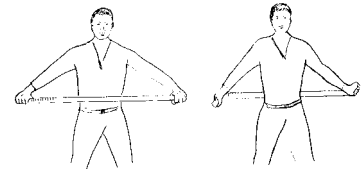
TEST 10: Burpe (resistència)

Burpe simplificada. Partint de la posició d'ajupit ens alçem a estendre bé els braços amunt, per després alçar el cos sobre les puntes dels peus. Repetir-ho tantes vegades com es pugui.



TEST 11: Flexibilitat en les espatlles (flexibilitat)

Agafar la cinta amb una mà per la baga d'una punta, i posar l'altra tan a prop com es pugui d'aquesta de manera que els braços estesos es puguin passar per damunt del cap fins a tocar l'esquena amb la cinta. Mesurar els cm de separació.



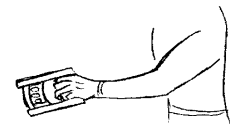
TEST 12: Movilitat de la cintura escapular (flexibilitat)

Estirat de panxa a terra, amb els braços i les cames ben estesos, tocant a terra amb la barbeta i el front. Aixecar la barra de 5Kg tan amunt com es pugui. Mesurar els centímetres d'alçada als que s'arriba.



TEST 13: Grip Power (força màxima)

Agafar un *grip* amb dinamòmetre i determinar la força màxima de flexió dels dits.



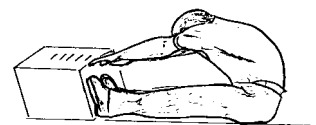
TEST 14: Alçar la barra (resistència)

Sentat al terra, o sobre una banqueteta baixa, amb les cames creuades, agafar la barra amb ambdues mans separades l'amplada de les espatlles. Alçar la barra fins a estirar els braços, baixar per darrera del cap, tornar a alçar els braços i baixar per davant. Repetir tantes vegades com es pugui.



TEST 15: Flexibilitat del tronc (flexibilitat)

Asentat al terra amb les cames estirades, i els peus contra una caixa d'uns 35cm d'alt. Flexionar el tronc per fer arribar les mans esteses tant endavant com es pugui. Es mesuren els cm que les puntes dels dits entren sobre la caixa (en negatiu si no s'hi arriba).

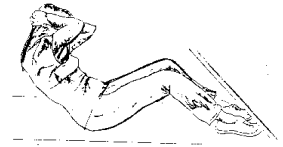


ELS TEST

EINES DE CONTROL, VERIFICACIÓ I ANÀLISI

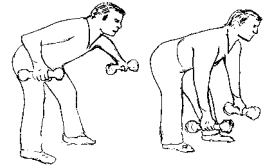
TEST 16: Abdominals (resistència)

Estirat cap amunt, sobre una estora o matalàs, enganxar els peus en el graó més baix de l'espatllera, flexionar les cames per quedar assegut prop de l'espatllera, posar les mans darrera el cap. Fer flexions repetidament des dels 30°. Fer-ne tantes com es pugui.



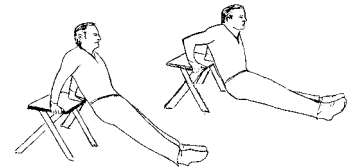
TEST 17: Bentover (resistència)

Amb les cames separades l'amplada de les espatlles, i el tors plegat per la cintura, amb el cap possiblement recolzat sobre una superfície, aixecar repetidament els pesos des d'una posició de braços estesos avall fins a l'alçada de les espatlles amb els colzes desbloquejats. Repetir-ho tantes vegades com es pugui.



TEST 18: Tríceps (resistència)

Realitzar flexions sobre una cadira o banquetta, des de braços en 90° fins a braços estesos amb el cos estès. Repetir-ho tantes vegades com es pugui.



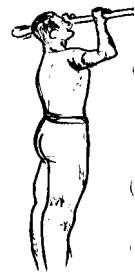
TEST 18: Llançament de pilota (força)

Llançament d'una pilota medicinal (2Kg). Llançar la pilota per sobre del cap com si fos un llançament de banda en futbol, sense desplaçar-se ni saltar. Valorar la distància i la capacitat de centrar, de manera que la pilota no s'en vagi cap a l'esquerra o cap a la dreta de la línia de llançament.



TEST 19: Traccions a la barra (resistència)

Traccions a la barra. Penjat de la barra flexionar els braços fins que la barbata superi la barra. Per homes contar el nombre de vegades que es pot repetir. Per dones contar el nombre de sgons que resisteixen sense cedir en la posició alta.



| | | | | |
|------------|-------|---------------|----------|------------|
| Nom: | Data: | Club: | Divisió: | Categoria: |
| Localitat: | Lloc: | ARC NU | | |

| Test n. 1 | Obertura estandard: | Prendre la mesura de l'obertura als 3 segons del contacte a la cara. | | | | Obertura superior | Obertura inferior |
|---------------------|---------------------|--|--|--|--|-------------------|-------------------|
| Obertura en pla | | | | | | | |
| Obertura en pujada | | | | | | | |
| Obertura en baixada | | | | | | | |

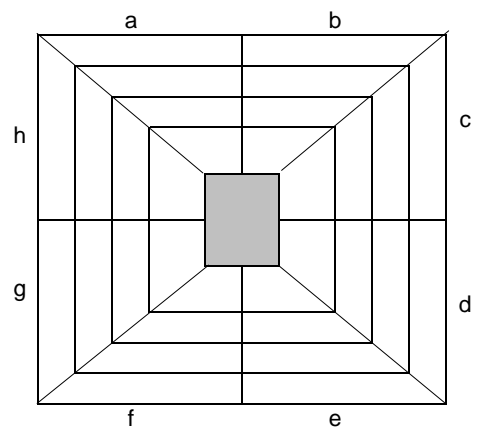
| | | | | | |
|-------------|--------|--|--|--|-------------------------|
| Test n' 2 v | Punts | | | | |
| | Sector | | | | En pla posició clàssica |



| | | | | | |
|-------------|--------|--|--|--|---------------------------|
| Test n' 2 o | Punts | | | | |
| | Sector | | | | En pla posició peus junts |



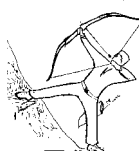
| | | | | | |
|-------------|--------|--|--|--|-------------------------|
| Test n' 2 x | Punts | | | | |
| | Sector | | | | En pla posició 'oberta' |



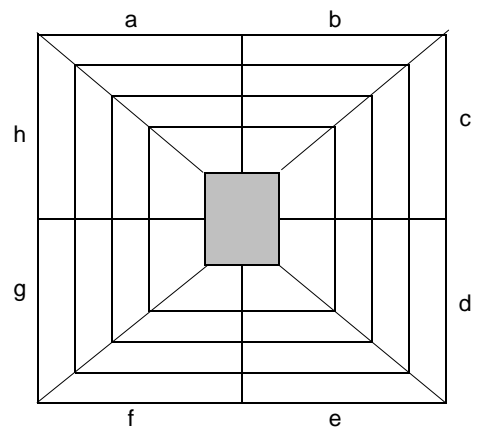
| | | | | | |
|-------------|--------|--|--|--|---------------------------------|
| Test n' 3 v | Punts | | | | |
| | Sector | | | | Pujada posició dels peus en pla |



| | | | | | |
|-------------|--------|--|--|--|---------------------------------------|
| Test n' 3 o | Punts | | | | |
| | Sector | | | | Pujada pos. cama de l'arc a la pujada |



| | | | | | |
|-------------|--------|--|--|--|-------------------------------|
| Test n' 3 x | Punts | | | | |
| | Sector | | | | Pujada posició genoll a terra |



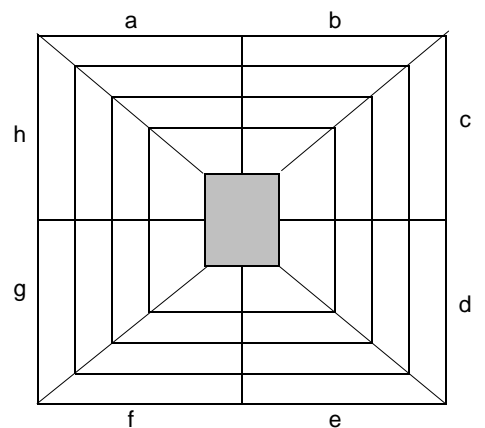
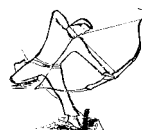
| | | | | | |
|-------------|--------|--|--|--|----------------------------------|
| Test n' 4 v | Punts | | | | |
| | Sector | | | | Baixada posició dels peus en pla |



| | | | | | |
|-------------|--------|--|--|--|--|
| Test n' 4 o | Punts | | | | |
| | Sector | | | | Baixada pos. cama de corda a la pujada |



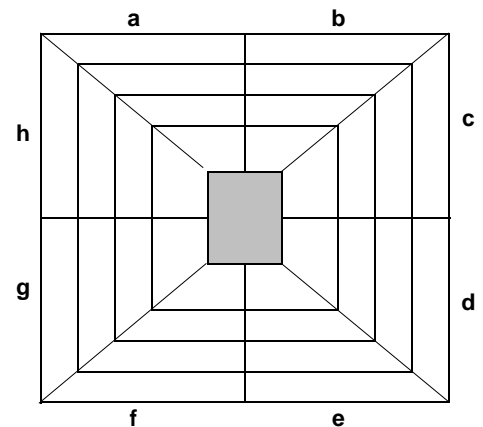
| | | | | | |
|-------------|--------|--|--|--|--------------------------------|
| Test n' 4 x | Punts | | | | |
| | Sector | | | | Baixada posició genoll a terra |



| | |
|--------|--|
| Cognom | |
| Nom | |

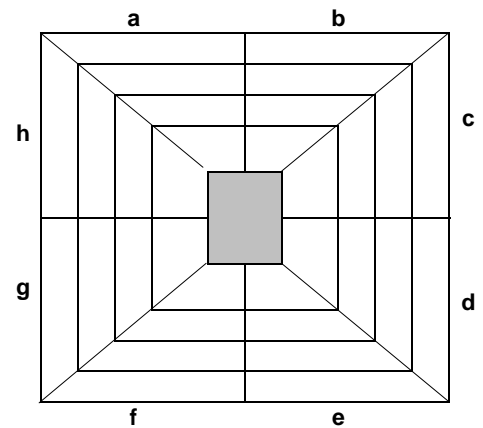
Executa ràpidament 10 step i després tira la primera sèrie de 3 fletxes, després 10 step més i així anar fent. Per un tot. de 50 step. Un company mesurarà el temps, marcarà els punts en seqüència, els sectors, i recuperarà les fletxes. Prendre les pulsacions abans de l'exercici, just en acabar, i després de 2 minuts.


| Test n' 5a | | Test a 18 m Diana Camp de 40 cm. | | | Test a 30 m Diana Camp de 60 cm. | | |
|------------------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------------------------------|--|--|
| Punts | | | | | | | |
| Sector | | | | | | | |
| Punts | | | | | | | |
| Sector | | | | | | | |
| Pulsacions Abans | Pulsacions Després | Pulsacions Després 2' | Total punts | Total temps | Total general | | |
| | | | | | | | |



Tirar quatre sèries de tres fletxes cadascuna sobre una taula d'equilibri. Comptar el temps des que es troba l'equilibri sobre la taula (Ex. 55 punts, 240" 55-24 = 31)

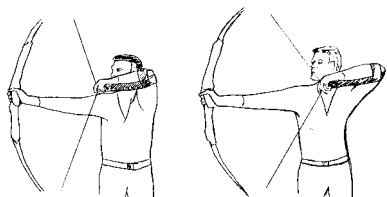
| Test n' 5b | | Test a 18 m Diana Camp de 40 cm. | | | Test a 30 mt Diana Camp de 60 cm. | | |
|-------------|--|-------------------------------------|--|---------------|--------------------------------------|--|--|
| Punts | | | | | | | |
| Sector | | | | | | | |
| Punts | | | | | | | |
| Sector | | | | | | | |
| Total punts | | Segons empleats | | Total general | | | |
| | | | | | | | |



| Test. n' 6 | | Agafeu un laser i apunteu-lo sobre una diana de 40 cm durant 10 segons a 10 metres, que equivalen a 10 punts. Parar el cronòmetre quan el laser surt del groc i anotar el temps en el quadre corresponent. | | | | | |  | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|------|---|--|
| Segons en pla | | | | | | | Tot. | | |
| Segons en baixada | | | | | | | Tot. | | |
| Segons en pujada | | | | | | | Tot. | | |

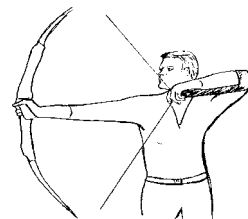
Amb l'ajut d'una colzera executar el màxim d'obertures amb l'arc, sense sortir dels alineaments.

Amb l'ajut d'un laser i d'una colzera posar-se a apuntar i quedar-s'hi 7". Baixar i tornar-hi per uns altres 7". Aneu-ho fent tantes vegades com pugueu.



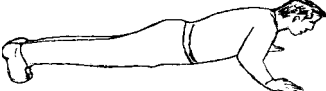
| Test. n' 7 |
|-------------|
| Repeticions |
| |


| Test. n' 8 |
|---------------------|
| Repeticions / temps |
| |

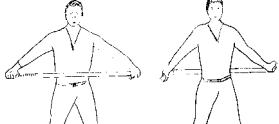


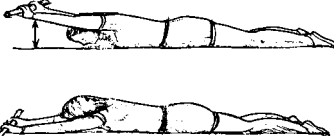
| | | | | | | |
|---------|--|------|------|------|---------|-----------|
| Cognom: | | Data | Club | Edat | Divisió | Categoria |
| Nom: | | | | | | |

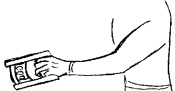
| | | |
|---|------|--------------|
| TEST DE LA CONDICIÓN FÍSICA <i>Arc nu - Olímpic - Compost</i> | Lloc | Temps emprat |
| | | |

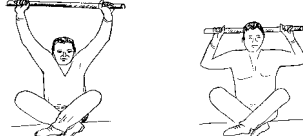
| | |
|---|------------------------|
| Test N' 9 | Flexió estàtica |
| Segons Homes 60 Dones 30 | |
|  | |

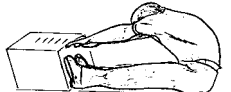
| | |
|---|---------------|
| Test N' 10 | Burpee |
| Repeticions Homes 50-60 Dones 30-40 | |
|  | |


| | |
|---|--------------------------------------|
| Test N' 17 | Flexibilitat de les espatlles |
| Centímetres Homes 90 - 80 Dones 80 - 70 | |
|  | |


| | |
|---|---------------------------------|
| Test N' 12 | Cintura escàpulo/humeral |
| Centímetres Homes 5-10 Dones 10-15 | |
|  | |

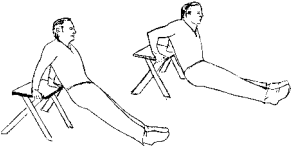
| | |
|---|-----------------------------|
| Test N' 13 | Grip Power (kg. Max) |
| Kg Homes 45-50 Dones 35-45 | |
|  | |


| | |
|---|---|
| Test N' 14 | Alçar la barra Dones 2 kg. Homes 4 kg. |
| Repeticions Homes 40-50 Dones 35-45 | |
|  | |

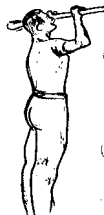
| | |
|---|-------------------------------|
| Test N' 15 | Flexibilitat del tronc |
| Centímetres Homes +10 Dones +15 | |
|  | |

| | |
|---|-------------------|
| Test N' 16 | Abdominals |
| Repeticions Homes 40-50 Dones 30-40 | |
|  | |

| | |
|---|--|
| Test N' 11 | Bentover Max. Dones 2 kg. Homes 3 kg. |
| Repeticions Homes 50-60 Dones 40-50 | |
|  | |

| | |
|---|----------------|
| Test N' 18 | Tríceps |
| Repeticions Homes 40-50 Dones 20-30 | |
|  | |

| | |
|---|--------------------------|
| Test N' 19 | Llançament pilota |
| Metres Homes 15-20 Dones 10-15 | |
|  | |

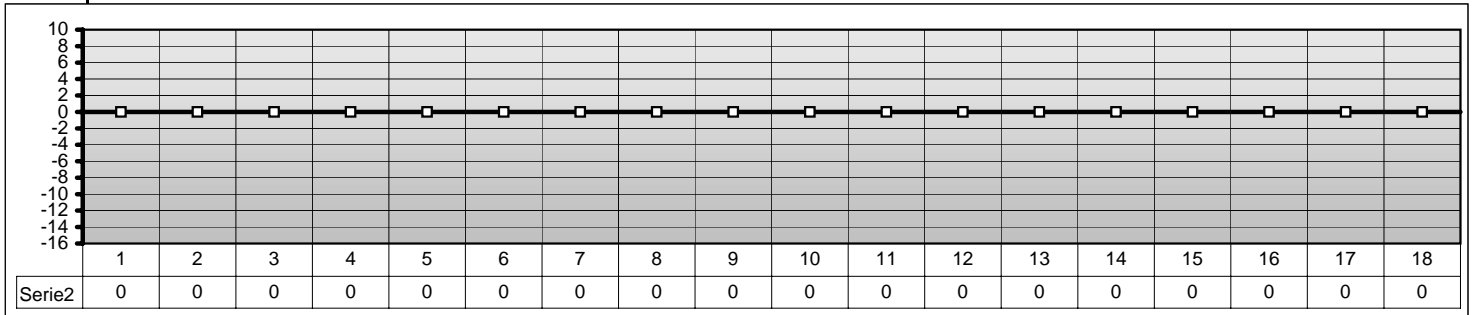
| | |
|---|------------------------|
| Test N' 20 | Traccions barra |
| Ripet. Sec. Homes 5 - 10 Dones 10 - 15 | |
|  | |

| | |
|-------|--|
| Notes | |
|-------|--|

| | | | | |
|------|-------|----------|------------|---------|
| Nom: | Club: | Divisió: | Categoria: | Esdev.: |
|------|-------|----------|------------|---------|

Després de 3 segons de l'ancoratge, prendre i consignar l'obertura en cm en la casella corresponent. En pla, en pujada i en baixada. En les caselles de sota apareixeran les desviacions respecte l'obertura estandard. Le inclinazioni ha de ser de 30° aprox.

| Test nº1 Obertura estandard en pla | | | | | Test per Arc Nu | | | | | | | Anàlisi general dels test | | | | | | |
|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Inclinació | Pla | Pla | Pla | Pla | Pla | Pla | Pujada | Pujada | Pujada | Pujada | Pujada | Pujada | Baixada | Baixada | Baixada | Baixada | Baixada | Baixada |
| Obertura als 3 segons | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Desviació | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |



| | | |
|----------|---------------------|--|
| Test nº1 | Obertura en pla | |
| Test nº1 | Obertura en pujada | |
| Test nº1 | Obertura en baixada | |

| | | |
|----------|----------------|--|
| Test nº2 | Tir en pla | |
| Test nº3 | Tir en pujada | |
| Test nº4 | Tir en baixada | |

| | | |
|-----------|--------------|--|
| Test nº5a | Tir amb step | |
|-----------|--------------|--|

| | | |
|-----------|---------------|--|
| Test nº5b | Tir amb taula | |
|-----------|---------------|--|

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| Test nº 6 Laser 10m | | | | | | | | 0,0 |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------|

| | | | |
|----------------------------------|-----------|-----------------------|--|
| Puntuació i condicions tècniques | Puntuació | Puntuació amb circuit | |
| | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| Test nº 9 - 20 Condió física | |
|---------------------------------|--|

| | |
|----------------|--|
| Notes generals | |
|----------------|--|

| | | | | |
|------|-------|----------|------------|------------------|
| Nom: | Club: | Divisió: | Categoria: | Esdev.: Lloc: |
|------|-------|----------|------------|------------------|

| Problema | Possible solució |
|-----------------|-------------------------|
|-----------------|-------------------------|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | | | | |
|------|-------|----------|------------|------------------|
| Nom: | Club: | Divisió: | Categoria: | Esdev.: Lloc: |
|------|-------|----------|------------|------------------|

| Problema | Possible solució |
|-----------------|-------------------------|
|-----------------|-------------------------|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

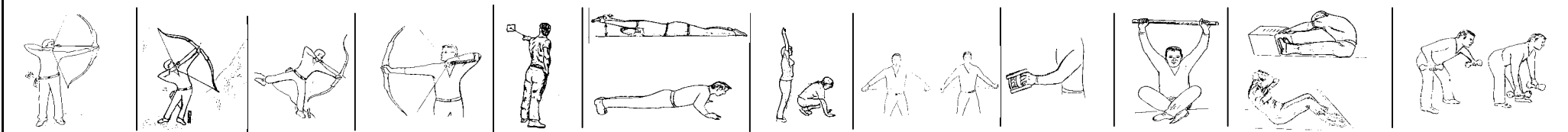
| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Grup de control

TEST DE LA CONDICIÓN FÍSICA. ARC NU - OLÍMPIC - COMPOST (FITA - Camp)

Eseguiti il: 23\11\05 Ora: Condizione climatica: Buona Luogo: Citta' della Pieve

Formula: 2 + 3 + 4 + 5a +5b + 6 + 7 + 8 + 9 + 10 - 11 + 12+13+14+15a-15b+16+17



| Els test es repeteixen cada tres mesos cercant les mateixes condicions i els mateixos horaris dels test precedents | | | 2 | 3 | 4 | 5a | 5b | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | 14 | 15a | | 15b | 16 | 17 | TOTALS | |
|--|-----------|---------|--------|------------|----------------|----------------|----------------|------------------------------|-------|-----------------------|------------------------|---------------------|-------|------------------------------|--------------------------|------------|----|---------------|------------------------|-------|------------|--------------|--------|---|
| Divisió | Categoria | Posició | ARQUER | Tir en pla | Tiro en pujada | Tir en baixada | Puntuació+Step | Puntuació+Taula d'equilibri. | Laser | Ripeticions amb l'arc | Ripeticions estàtiques | Flexions estàtiques | Burpe | Flexibilitat de les espalles | Cintura escàpulo/humeral | Grip Power | | Aixecar barra | Flexibilitat del tronc | | Abdominals | Bentover Max | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | D | E | | Més | Menys | | | | |
| | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |