

# **Protocolo de evaluación de la condición física a los postulantes al COAR Deportivo 2023**

## **Fase 1**

**Elaborado por:  
Equipo pedagógico de la DEFID**

# Contenido

## Presentación

1. Objetivo
2. Indicaciones generales
  - 2.1. Postulante y evaluador
3. Pruebas de la Fase 1
4. El evaluador
5. Lugar de evaluación de la Fase 1
6. Responsabilidades
  - 6.1. DEBEDSAR
  - 6.2. COAR
  - 6.3. DEFID
7. Recursos requeridos en la Fase 1
8. Puntaje
9. De las pruebas de evaluación
  - 9.1. Consideraciones para la aplicación de las pruebas
  - 9.2. Descripción de las pruebas

## ANEXOS

Anexo 1: Recursos básicos para la prueba de evaluación

Anexo 2: Tablas de puntuación

Anexo 3: Formato para el registro de marcas

# Protocolo de evaluación de la condición física a los postulantes al COAR Deportivo

## Fase 1

### PRESENTACIÓN

Con el propósito de realizar el proceso de admisión para el ingreso a los COAR Deportivo se realizarán pruebas de evaluación de la condición física y habilidad técnica a las y los postulantes interesadas/os en continuar sus estudios en los COAR de Lima, Ica y Piura. Para ello, se han establecido dos fases.

En ese sentido, ponemos al alcance de los responsables del proceso de admisión, este documento denominado Protocolo de evaluación de la condición física a postulantes del COAR Deportivo 2023 Fase 1, que brinda orientaciones para aplicar las pruebas de condición física de las y los postulantes a los COAR Deportivos en las disciplinas de vóley, fútbol y atletismo.

### 1. OBJETIVO

Brindar las orientaciones para la aplicación de pruebas en el proceso de evaluación de la condición física de las y los postulantes a los COAR Deportivo en la Fase 1.

### 2. INDICACIONES GENERALES

Evaluar la condición física implica explorar un conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tienen las personas según su etapa de desarrollo. En tal sentido, para el proceso de evaluación de la condición física de las y los postulantes al COAR Deportivo 2023 y conocer de manera técnica esta condición, se propone en este documento la aplicación de un conjunto de pruebas físicas.

Es importante señalar que estas pruebas deben de cumplir con ciertas características básicas como:

- **Validez:** que mida exactamente lo que se pretende medir.
- **Fiabilidad:** es la precisión con la que se obtienen los resultados, de manera que cuando lo aplicamos dos o más veces a un mismo individuo en circunstancias similares obtenemos resultados análogos.
- **Objetividad:** Si se aplica la misma prueba a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser similares.
- **Discriminabilidad:** la prueba debe situar de una manera clara a el/la postulante respecto a los demás.
- **Estandarización:** debe ser uniforme y contrastado por una muestra grande.
- **Accesibilidad:** su aplicación no debe ser complicada y no debe requerir excesivo tiempo.
- **Adecuación:** debe adaptarse a las características de los sujetos a los que se aplica.

#### 2.1. Postulante y el evaluador

Tanto la/el postulante como la/el evaluador/a deberán cumplir y asumir las siguientes reglas y compromisos:

##### Postulante

- Mostrar su documento de identidad al momento de presentarse a la prueba.

- Entregar copia del Certificado de salud que certifique que se encuentra en condiciones de realizar pruebas básicas de condición física.
- Presentar el consentimiento escrito del padre/madre o apoderado/a que autorice o de consentimiento para que realice las pruebas físicas o test de evaluación, así como, recibir atención de primeros auxilios en caso lo requiera.
- Presentarse 1 hora antes del inicio de la evaluación listo para pasar cada prueba.
- Vestirse el día de la prueba con ropa cómoda y adecuada para realizar actividad física. (Se sugiere llevar un polo adicional)
- Calzar zapatillas sin clavos para las pruebas.
- Haber ingerido alimentos dos horas antes de la prueba como mínimo.
- Traer una botella de agua para hidratarse y una fruta o fiambre.

#### **Evaluador (Profesor de educación física)**

- Coordinar, días antes, con quien corresponda en el COAR, la adecuación de los espacios donde se llevará a cabo las pruebas.
- Asegurar, antes de iniciar la evaluación, los recursos, equipos y materiales que se requieren para las distintas pruebas. (Ver anexo N° 1)
- Presentarse al lugar de la evaluación mínimo 1 a 2 horas antes del inicio de la evaluación.
- Realizar la explicación general de cada una de las pruebas y repetir la explicación de las instrucciones de manera individual a las y los postulantes. Si es necesario, hacer una demostración de cómo se realiza la prueba.

### **3. PRUEBAS DE LA FASE 1**

Es importante precisar que en esta fase se evalúa la condición física de las y los postulantes que aspiran a ser deportistas en las disciplinas de atletismo, vóley y fútbol. Por lo tanto, no se evalúa en esta primera fase sus habilidades deportivas en relación a la disciplina a la que postula. En tal sentido, en la Fase 1, se han establecido las siguientes pruebas:

- Prueba 0: Peso y estatura
- Prueba 1: Velocidad
- Prueba 2: Salto longitudinal
- Prueba 3: Salto vertical.
- Prueba 4: Resistencia.

### **4. EL EVALUADOR**

Los responsables de aplicar las pruebas de evaluación de condición física en la Fase 1 son las y los profesores de Educación Física de los COAR con el apoyo de profesores de educación física de IIEE de las jurisdicciones de las DRE/GRE y UGEL de las regiones o lugares donde se ubica el COAR.

Los evaluadores recibirán una capacitación previa y la asistencia técnica del proceso de aplicación de las pruebas por parte de las y los Especialistas Regionales de la DEFID.

## **5. LUGAR DE EVALUACIÓN DE LA FASE 1**

La evaluación de la Fase 1 se realizará en los COAR de cada Región o en otros espacios que cuenten con las condiciones mínimas para la aplicación de las pruebas. Estos espacios serán designados por el COAR con la asistencia técnica de los especialistas regionales de la DEFID.

## **6. RESPONSABILIDADES**

### **6.1. DEBESAR**

- Responsable de la organización e implementación de los COAR Deportivo
- Coordinar con los COAR de las regiones la aplicación de las pruebas de evaluación de la Fase 1 y Fase 2.
- Coordina con la DEFID la elaboración de la propuesta de protocolo de evaluación para el proceso de admisión relacionadas a las pruebas de los deportes de fútbol, vóley y atletismo.
- Realiza el proceso de evaluación, así como sistematiza y publica los resultados de cada postulante.
- Establece el sistema de evaluación, recojo y sistematización de los resultados de las pruebas en las regiones a nivel nacional.
- Dispone el presupuesto requerido para el proceso de evaluación de la Fase 1 y Fase 2.
- Elabora las bases, convoca y difunde el proceso de admisión.
- Aprueba los documentos de gestión relacionados al proceso de admisión.

### **6.2. COAR:**

- Responsable del proceso de evaluación en su región.
- Coordina con la DEFID, a través de sus especialistas regionales, aspectos relacionados a la aplicación de las pruebas.
- Identifica y designa el equipo de evaluadores.
- Organiza al equipo de evaluadores de su región, quienes participarán del proceso de evaluación en la Fase 1 y Fase 2
- Confirma y resguarda los recursos, equipos, materiales y/o infraestructura requeridos para aplicar las pruebas de evaluación.
- Recoge y remite los resultados de las pruebas a la DEBESAR.
- Coordina con los establecimientos de salud a fin de facilitar el proceso para la obtención del certificado médico y atención en casos de urgencia y emergencia médica el día de la ejecución de las pruebas
- Coordina con la Policía Nacional a fin de facilitar la seguridad.
- Asegura la presencia y disponibilidad de una ambulancia y paramédicos durante el desarrollo de las pruebas.

### **6.3. DEFID:**

- Brinda asistencia técnica a los COAR a través de sus especialistas regionales sobre el proceso de evaluación y aplicación de las pruebas.
- Da soporte o apoyo en la identificación de infraestructura en caso sea requerida.
- Elabora las pruebas y el protocolo del proceso de aplicación para cada región.
- Coordina con el director/a del COAR de cada región.

## **7. RECURSOS REQUERIDOS EN LA FASE 1**

Para la aplicación de las pruebas de evaluación de la condición física de las y los postulantes se requiere de infraestructura básica, materiales diversos y evaluadores (profesores de educación física), estos se detallan en el anexo N° 1 del presente documento. Estos recursos y materiales serán proporcionados por los COAR.

## 8. PUNTAJE

El puntaje total alcanzado por la o el postulante es la suma de los puntajes de cada una de las pruebas.

$$\sum_{i=1}^4 p_i = p_1 + p_2 + p_3 + p_4$$

El puntaje para cada prueba se encuentra estipulado y tabulado en las tablas de evaluación que se adjuntan en el anexo 2.

## 9. DE LAS PRUEBAS DE EVALUACIÓN

### 9.1. Consideraciones para la aplicación de las pruebas:

- Certeza de contar con los espacios adecuados, equipos y materiales deportivos para cada prueba
- Tener a la mano los formatos de registro de los resultados de cada prueba.
- Los postulantes, de considerarlo necesario el evaluador, podrán repetir la prueba hasta en dos ocasiones. En estos casos se registra la mejor marca.
- Si el COAR cuenta con suficiente cantidad de evaluadores y materiales para la toma de las pruebas podrán tomarlas de manera simultánea.
- El orden de las pruebas es tal como se señala en el numeral 3 de este documento.
- Confirmar la presencia de ambulancia y paramédicos.

### 9.2. Descripción de las pruebas

Es importante señalar que para una mayor claridad respecto a la aplicación de las pruebas, se han elaborado videos de cada una de ellas. Estos se encuentran en los siguientes link:

Prueba	Link del video
Velocidad 50 metros	<a href="https://drive.google.com/file/d/1l3YyPh5gj48Cy6KYygxR81vZPreUv-Y4/view?usp=share_link">https://drive.google.com/file/d/1l3YyPh5gj48Cy6KYygxR81vZPreUv-Y4/view?usp=share_link</a>
Salto longitudinal	<a href="https://drive.google.com/file/d/1beLp4iDmsT-HnOySBTiMsZ-KUj-rUM_q/view?usp=share_link">https://drive.google.com/file/d/1beLp4iDmsT-HnOySBTiMsZ-KUj-rUM_q/view?usp=share_link</a>
Salto vertical	<a href="https://drive.google.com/file/d/1UXmclpToHn5miOKIK6i7CMPkcLjm2gE-/view?usp=share_link">https://drive.google.com/file/d/1UXmclpToHn5miOKIK6i7CMPkcLjm2gE-/view?usp=share_link</a>
Resistencia 800 metros	<a href="https://drive.google.com/file/d/1xRV_r-07jqvo98Qld5TWoV34C1OueRcW/view?usp=share_link">https://drive.google.com/file/d/1xRV_r-07jqvo98Qld5TWoV34C1OueRcW/view?usp=share_link</a>

### a) SIN PUNTUACIÓN

La siguiente prueba no es considerada para el puntaje de la evaluación, es de referencia para conocer las medidas antropométricas y el Índice de Masa Corporal (IMC).

#### **Prueba 0: PESO Y ESTATURA**

Esta prueba permite evaluar el peso y talla de la o el postulante, valoración que se asume está asociada con la práctica deportiva y la salud. Esta prueba no es considerada para el puntaje del postulante.

### **Organización**

- Ubicar la báscula o balanza y el tallímetro sobre una superficie plana y horizontal.
- Calibrar la báscula o balanza previa evaluación de funcionamiento.
- La unidad de medida para el peso se reporta o registra en kilogramos y gramos.
- La unidad de medida para la estatura se reporta en metros y centímetros.

### **Procedimiento**

- Para el peso, el evaluador solicita al postulante se coloque sobre la balanza, se ubica frente al lector de la balanza, realiza la lectura y finalmente realiza el registro correspondiente.
- Para la estatura, el evaluador solicita al postulante se coloque de espaldas sobre el tallímetro y procede al registro de la estatura.
- Al momento de la prueba (del peso y estatura) el evaluador deberá indicar al postulante se mantenga relajado y evite que su cuerpo entre en contacto con objetos aledaños.
- La lectura del peso se registra en el formato que se adjunta en el anexo.

## **b) CON PUNTACIÓN**

La puntuación obtenida en cada una de las siguientes pruebas será considerada en la evaluación de las y los postulantes. En todas las pruebas considerar lo siguiente:

### **Organización**

- Los evaluadores acordarán las tareas a realizar y se ubicarán en sus posiciones.
- El/la evaluador/a deberá llevar consigo los materiales y equipos o instrumentos que necesite para la evaluación. (Ver anexo N° 1)
- Antes de iniciar la prueba la/el evaluador/a dará las indicaciones correspondientes a las y los postulantes.
- El/la evaluador/a explica de forma verbal la prueba y luego lo ejemplifica.

### **Indicaciones a las y los postulantes**

- Indicarle que debe realizar el calentamiento previo
- Decirle la intensidad de la prueba.
- Comunicarle que la prueba es individual y que se registrará un puntaje de acuerdo a la marca.

## **I. Prueba 1: VELOCIDAD 50 METROS**

La velocidad se entiende como la capacidad de desplazarse o realizar un movimiento en el menor tiempo posible, es un elemento necesario para el buen rendimiento deportivo.

### **Objetivo:**

Determinar la velocidad de desplazamiento del postulante.

### **Desarrollo de la prueba**

La prueba consiste en medir el tiempo que al postulante le toma llegar desde el punto de partida al punto de llegada (50 metros).

Solicite al postulante se coloque en la línea de partida de pie (partida alta), de la señal de partida y accione el cronómetro. Detenga el cronómetro cuando la/el postulante llega a la meta. Registre el tiempo en minutos y segundos, con precisión de una décima.

## II. Prueba 2: SALTO LONGITUDINAL

Esta prueba se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos.

### **Objetivo:**

Medir la fuerza explosiva de la musculatura extensora de caderas, rodillas y tobillos.

### **Desarrollo de la prueba**

La prueba consiste en realizar un salto longitudinal. Para ello, el postulante se sitúa detrás de la línea de partida con los pies separados a lo ancho de la cadera con las rodillas flexionadas y con la postura de los brazos hacia atrás. (Ver video explicativo)

En esta posición y con el impulso de los brazos realizará un salto hacia adelante cayendo sobre la planta de sus pies. Debe realizar el salto con ambos pies a la vez. Se mide, en centímetros, desde la línea de partida hasta el lugar donde tocó el piso la primera vez. Registrar la distancia en el formato correspondiente.

## III. Prueba 3: SALTO VERTICAL.

Esta prueba se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las piernas.

### **Objetivo:**

Medir la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las piernas.

### **Desarrollo de la prueba**

La prueba consiste en realizar un salto vertical con el brazo extendido hacia arriba. (Ver video explicativo).

La o el postulante se posiciona de lado o costado a la pared, en esta posición levanta el brazo cerca a la pared y con una tiza realiza una marca en la pared lo más alto que le sea posible sin levantar los pies del suelo. Esta es la marca de referencia (*marca inicial*). Luego, se le indica que con los pies juntos realice un salto vertical y marque con la tiza la pared la altura alcanzada (*marca final*).

Se mide en centímetros la distancia entre la marca inicial y la marca final de los saltos realizados. Se registra como resultado la diferencia entre las dos marcas (*marca final - marca inicial*), en el formato correspondiente.

## IV. Prueba 4: RESISTENCIA

### **Objetivo:**

Determinar la capacidad de resistencia anaeróbica de mediana duración realizando un recorrido de 800 metros.

### **Desarrollo de la prueba**

La prueba consiste en recorrer la distancia de 800 metros en el menor tiempo que le sea posible. Para ello, se marcará de manera lineal una distancia de 25 metros, la o el postulante recorrerá esa distancia 16 veces yendo de ida y vuelta. (Ver video explicativo)

Se registra el tiempo, en minutos y segundos, con precisión de una décima desde el inicio de la prueba hasta la culminación de la misma en el formato correspondiente.

# ANEXOS

## Anexo 1

### RECURSOS BÁSICOS PARA LAS PRUEBAS DE EVALUACIÓN EN CADA SEDE

#### I. RECURSOS BÁSICOS PARA LA PRUEBA DE EVALUACIÓN

##### a) Infraestructura:

Se requiere un espacio con las siguientes características mínimas:

- Pista atlética recta de Tartán o arcilla de 100 metros de longitud como mínimo.
- Pared lisa vertical de 3 metros de altura como mínimo.
- Toma de corriente
- Energía eléctrica
- Servicios higiénicos con agua y desagüe.

##### b) Mobiliario, materiales y equipos básicos:

- Mesa de 1 x 1 metro como mínimo
- Sillas y/o bancas
- Extensiones para electricidad
- Balanza
- Tallímetro
- Ficha de registro
- Lapicero

#### II. RECURSOS Y MATERIALES PARA CADA PRUEBA

Prueba	Materiales / equipos	Cantidad	N° de evaluadores mínimo
<b>PESO Y TALLA</b>	Balanza	01	<b>03</b>
	Tallímetro	01	
	Ficha de registro	01	
	Lapicero	01	
<b>VELOCIDAD</b>	Cronómetro	05	<b>05</b>
	Silbato	05	
	Banderín manual de aviso para partida y llegada rojo y otro blanco	04 (2 rojos y 2 blancos)	
	Ficha de registro	01	
	Lapicero	01	
	Tablero para hojas	01	
<b>FUERZA SALTO LONGITUDINAL</b>	Tiza o cinta masking tape	<b>01</b>	<b>02</b>
	Cinta métrica de 20 metros o más	01	
	Ficha de registro	01	
	Lapicero	01	
	Tablero para hojas	01	
<b>FUERZA SALTO VERTICAL</b>	Tiza o cinta masking tape	01	<b>02</b>
	Cinta métrica de 20 metros o más	01	
	Ficha de registro	01	
	Lapicero	01	
	Tablero para hojas	01	
	Silla, banco o escalera	01	
<b>RESISTENCIA</b>	Tiza o cinta masking tape	01	<b>04</b>
	Ficha de registro	01	
	Lapicero	01	
	Tablero para hojas	01	

## Anexo 2

### TABLAS DE PUNTUACIÓN POR PRUEBA

#### PRUEBA DE VELOCIDAD 50 METROS DAMAS Y VARONES TABLA DE EVALUACIÓN

<b>DAMAS</b>	<b>PUNTAJE</b>	<b>VARONES</b>
<b>Tiempo (seg)</b>		<b>Tiempo (seg)</b>
17:01 a más	1	16:01 a más
17:00 - 14:01	2	16:00 - 13:01
14:00 - 12:01	3	13:00 - 11:01
12:00 - 11:01	4	11:00 - 10:31
11:00 - 10:31	5	10:30 - 10:01
10:30 - 10:01	6	10:00 - 9:31
10:00 - 9:31	7	9:30 - 9:01
9:30 - 9:01	8	9:00 - 8:31
9:00 - 8:31	9	8:30 - 8:01
8:30 a menos	10	8:00 a menos

#### PRUEBA DE SALTO LONGITUDINAL DAMAS Y VARONES TABLA DE EVALUACIÓN

<b>DAMAS</b>	<b>PUNTAJE</b>	<b>VARONES</b>
<b>Longitud (cm)</b>		<b>Longitud (cm)</b>
69 a menos	1	79 a menos
70 - 79	2	80 - 89
80 - 89	3	90 - 99
90 - 99	4	100 - 109
100 - 109	5	110 - 119
110 - 119	6	120 - 139
120 - 129	7	140 - 154
130 - 150	8	155 - 164
151 - 160	9	165 - 170
161 a más	10	171 a más

**PRUEBA DE SALTO VERTICAL DAMAS Y VARONES**

**TABLA DE EVALUACIÓN**

<b>DAMAS</b>	<b>PUNTAJE</b>	<b>VARONES</b>
<b>Altura (cm)</b>		<b>Altura (cm)</b>
9 a menos	1	14 a menos
10 - 14	2	15 - 19
15 - 19	3	20 - 24
20 - 24	4	25 - 29
25 - 29	5	30 - 34
30 - 34	6	35 - 39
35 - 39	7	40 - 44
40 - 44	8	45 - 49
45 - 49	9	50 - 54
50 a más	10	55 a más

**PRUEBA DE RESISTENCIA 800 METROS**

**TABLA DE EVALUACIÓN**

<b>DAMAS</b>	<b>PUNTAJE</b>	<b>VARONES</b>
<b>Tiempo (min:seg)</b>		<b>Tiempo (min:seg)</b>
4:31 a más	1	4:01 a más
4:30 - 4:16	2	4:00 - 3:46
4:15 - 4:01	3	3:45 - 3:31
4:00 - 3:46	4	3:30 - 3:16
3:45 - 3:31	5	3:15 - 3:01
3:30 - 3:16	6	3:00 - 2:46
3:15 - 3:01	7	2:45 - 2:31
3:00 - 2:46	8	2:30 - 2:16
2:45 - 2:31	9	2:15 - 2:01
2:30 a menos	10	2:00 a menos

### Anexo 3

#### FORMATO PARA EL REGISTRO DE MARCAS

##### Evaluación de Condición Física de postulantes al COAR Deportivo 2023

Fecha de la evaluación:.....

Nombre del evaluador:.....

Región:.....

Prueba:.....

N°	Apellidos y nombres del postulante	Marca Tiempo (seg) / longitud (cm)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		