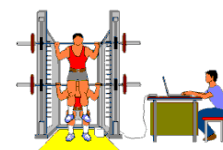


TEST REALIZADOS EN PLATAFORMA DE INFRARROJOS OPTO JUMP (MICROGATE) Y SENSOR VELOCIDAD TFORCE

Deportista **I. K.**

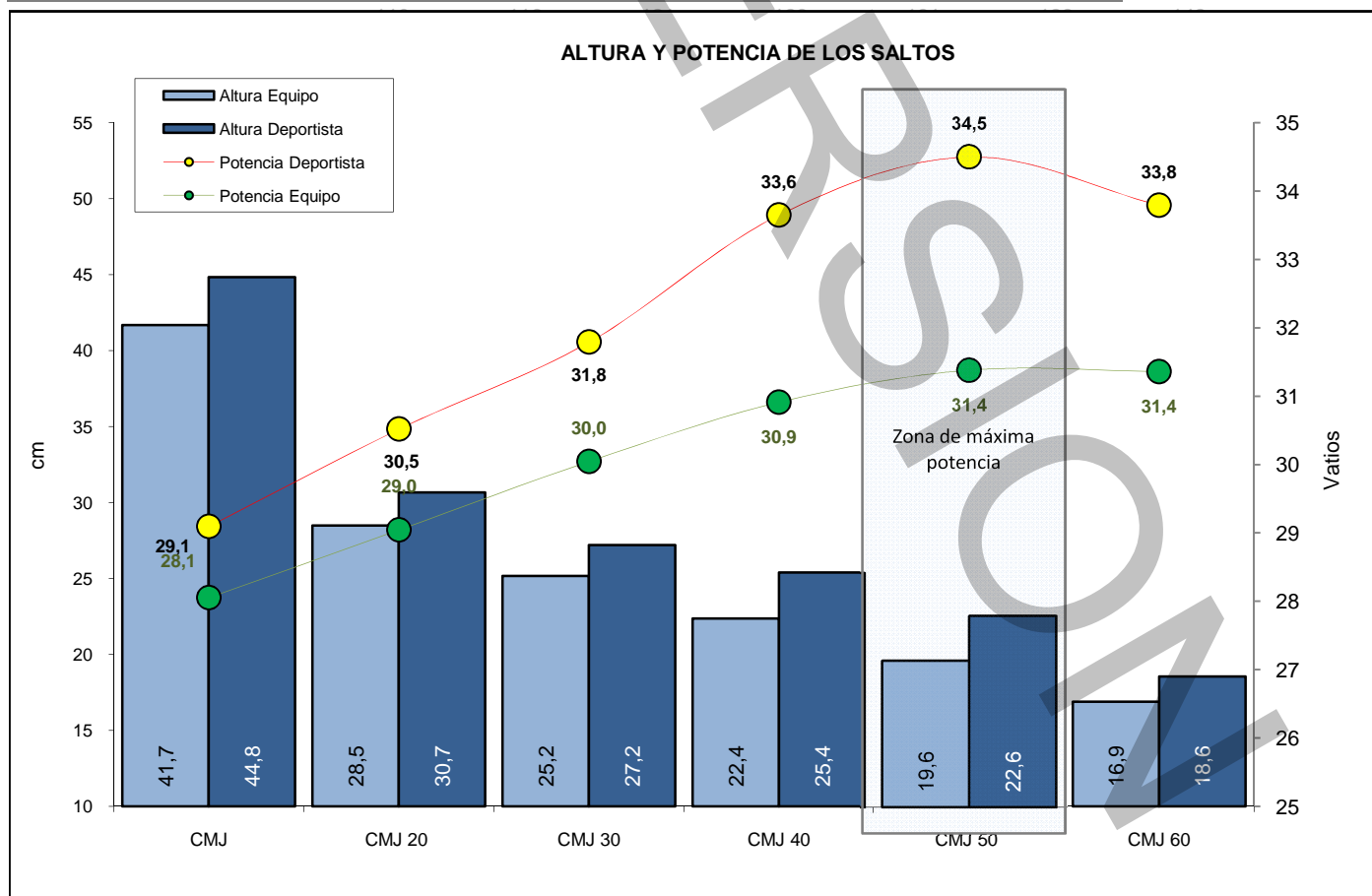
DEPORTE **FUTBOL** EQUIPO **RUBÍN KAZAN**

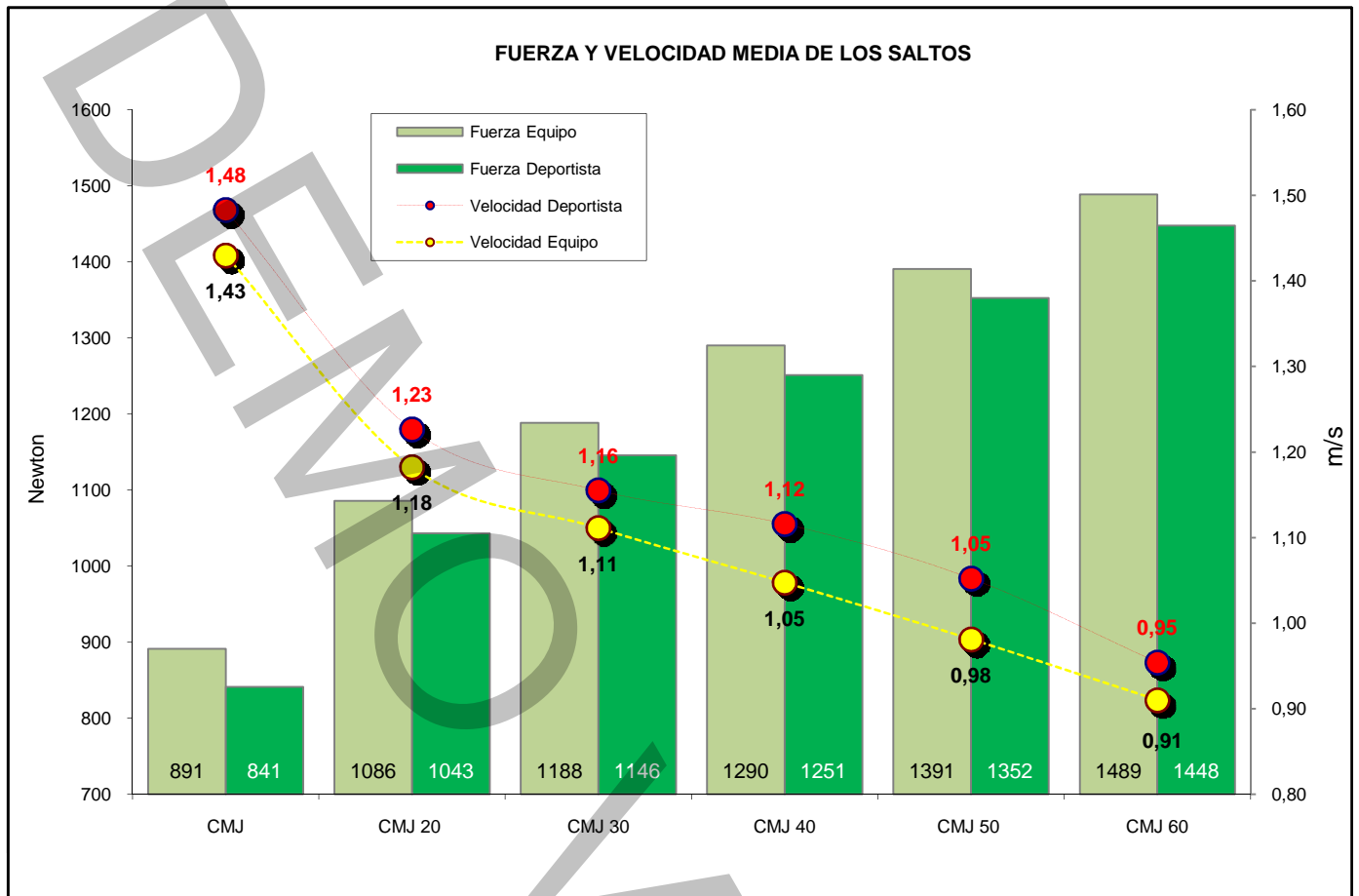
FECHA **18/02/09**



| | |
|-------|---------|
| Masa | 74,5 Kg |
| Grasa | 7,4 (%) |
| Grasa | 5,5 kg |

| Masa (team) | 79,3 | 79,3 | 99 | 109 | 119 | 129 | 139 | 149 |
|--------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|
| | CMJ | CMJ 20 | CMJ 30 | CMJ 40 | CMJ 50 | CMJ 60 | | |
| Carga suplementaria | 0 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | | |
| Masa total (Kg) | 75 | 95 | 105 | 115 | 125 | 135 | | |
| F(Newton) | 731 | 927 | 1025 | 1123 | 1221 | 1319 | | |
| Porcentaje de carga (Pc) | 0,0 % | 26,8 % | 40,3 % | 53,7 % | 67,1 % | 80,5 % | | |
| T. vuelo (Deportista) | ms | 0,605 | 0,500 | 0,471 | 0,455 | 0,429 | 0,389 | |
| T. vuelo (Equipo) | | 0,583 | 0,482 | 0,453 | 0,427 | 0,400 | 0,371 | |
| Altura (Deportista) | cm | 44,8 | 30,7 | 27,2 | 25,4 | 22,6 | 18,6 | |
| Altura (Equipo) | | 41,7 | 28,5 | 25,2 | 22,4 | 19,6 | 16,9 | |
| Pot. w/kg (Deport.) | (W/kg) | 29,1 | 30,5 | 31,8 | 33,6 | 34,5 | 33,8 | |
| Pot. w/kg (Equipo) | | 28,1 | 29,0 | 30,0 | 30,9 | 31,4 | 31,4 | |
| V. media (Deportista) | m/s | 1,48 | 1,23 | 1,16 | 1,12 | 1,05 | 0,95 | |
| V. media (Equipo) | | 1,43 | 1,18 | 1,11 | 1,05 | 0,98 | 0,91 | |
| Fuerza (Deportista) | | 841 | 1043 | 1146 | 1251 | 1352 | 1448 | |
| Fuerza (Equipo) | Newton | 891 | 1086 | 1188 | 1290 | 1391 | 1489 | |
| % Veloc. máx | % | 100 | 83 | 78 | 73 | 69 | 64 | |
| % altura máx | % | 100 | 68 | 60 | 54 | 47 | 40 | |





OBSERVACIONES:

El deportista I. K. , alcanza la máxima potencia con la carga **de 50 kilos**. La velocidad a la que se alcanza la máxima potencia (1,05 m/s) está dentro del rango esperado. Se recomienda que se trabaje con cargas de de 40, 50 y 60 kilos, zona de máxima potencia, hasta nueva valoración.