



## **Convocatoria Test Equipo Nacional Beach Sprint-Febrero 2025**

Con el objetivo de tener información de todo aquel deportista que tenga interés en formar parte del Equipo Nacional de Beach Sprint, se convoca la realización de un test de ergómetro, que explicamos a continuación cómo debe procederse para ello.

Los test se deberán **realizar entre los días 21 y 27 de febrero de 2025, siendo el día 27 de febrero a las 23:59 horas la fecha de finalización del plazo para rellenar el formulario con los datos solicitados:** <https://forms.gle/bkf48wXARCyNqYLP8>

En dicho formulario, además del resultado del test, se solicitan los siguientes datos: nombre completo del deportista, categoría en 2025, fecha de nacimiento, club al que pertenece, peso y altura.

### **Protocolo para realizar el test de 2x2'30" con 6 min. de recuperación**

Esta prueba **consiste en realizar en dos minutos y medio el mayor número de metros posible, tras esta primera prueba se realiza una recuperación de 6 minutos y se vuelve a realizar otra vez una prueba de 2'30" buscando recorrer el mayor número de metros posible.**

Esta prueba servirá para evaluar a los deportistas en la prueba de 2'30" y también como reaccionan a una segunda prueba tras la recuperación realizada.

### **Calentamiento para el test**

Se recomienda un calentamiento general, incluyendo ejercicios de movilidad y activación. Más un calentamiento específico en remoergómetro.





## **Drag Factor**

Se recomienda siempre utilizar el mismo drag factor para poder evaluar mejor el rendimiento. Para la categoría femenina 110-125 y para la categoría masculina 115-130.

## **Pantalla (foto a subir al formulario de resultados)**

Se debe enviar una foto de la pantalla donde salgan las dos pruebas y la recuperación en el medio, **NO SE TENDRA** en cuenta test en los que se adjunten dos fotos de dos pruebas separadas de 2'30".