

Test nivel 1 " CREACION DE TALENTO"

Nombre

Fecha

Hora

1	Sentadilla de Arranque	Lado	Puntaje
a	Brazos por debajo de las orejas	I / D	
b	Muslo paralelo al piso	I / D	
c	Pérdida de control de rodilla o pie	I / D	
Valor			



2	Puente frontal	Lado	Puntaje
a	No logra control escapular	I / D	
b	No logra control lumbar	I / D	
c	No logra ángulo correcto con los brazos	I / D	
Valor			



3	Bird dog	Lado	Puntaje
a	Falta extensión de miembros	I / D	
b	Falta de control lumbo-pélvico	I / D	
c	Desviación lateral de tronco	I / D	
Valor			



4	Puente T	Lado	Puntaje
a	No consigue la horizontal	I / D	
b	Pierde equilibrio	I / D	
c	Cadera desplazada a un lado	I / D	
Valor			



5	Estocada con rotación	Lado	Puntaje
a	Inclina el tronco hacia adelante	I / D	
b	Pierde el balance de cadera o rodilla	I / D	
c	No logra la rotación	I / D	
Valor			



6	Push-up	Lado	Puntaje
a	Falta de control lumbar	I / D	
b	Falta de control escapular	I / D	
c	No realiza test por falta de fuerza	I / D	
Valor			



Escala de valoración	
Excelente	Entre 15 y 18 puntos
Bueno	Entre 9 y 14 puntos
Regular	Hasta 8 puntos

Puntaje alcanzado	
-------------------	--



ASOCIACION ARGENTINA DE GOLF

* Todos los jugadores comienzan el test con 18 puntos y por cada fallo se debe restar 1 punto, luego de finalizar las 6 evaluaciones , es importante realizar la suma total para determinar el score.

* Es importante marcar con un círculo el lado en donde el jugador comete el fallo, en el caso de que el mismo tenga la falla a ambos lados se descuenta solo 1 punto.