

Test T de Agilidad

(Semenick 1990)

Introducción: El test T de Agilidad se desarrolla realizando desplazamientos hacia adelante, laterales y atrás.

Materiales: Se necesita de una superficie de 10 yardas (9.14 metros) por 10 yardas (9.14 metros), 4 conos y elementos de medición de superficie y tiempo.

Descripción: Para la realización del test se debe colocar el cono A en el punto de partida, de ahí medir 10 yardas (9.14 metros) hacia adelante donde ubicaremos el cono B y de este medir 5 yardas (4.57 metros) hacia cada uno de los lados para ubicar el cono C y D (ver Figura 1).

A continuación se realiza el desarrollo del test, desde la salida (Cono A) se inicia de la posición de partida de pie, al momento de la señal de inicio deberá ir lo mas rápido posible hasta el cono B que deberá ser tocado en su base por la mano derecha, de ahí deberá dirigirse hacia el cono C lateralmente mirando hacia el frente sin cruzar los pies y tocar en su base el cono con la mano izquierda. A continuación lateralmente dirigirse hasta el cono D y tocar en su base con la mano derecha, una vez completado regresar lateralmente hasta el cono B y tocarlo en su base con la mano izquierda, desde este lugar desplazarse hacia atrás hasta superar el cono A (La toma del tiempo se detendrá al llegar al cono A).



Figura1. Espacio para la realización del Test T.

Referencia:

Semenick, D., 1990, The T-test. *NSCA Journal*, 12 (1): 36-37.