

## **PRUEBAS 2026-10**

**SELECCIÓN / GRUPO:** SELECCIÓN FUTBOL FEMENINO

**NOMBRE ENTRENADOR:** JOHN ALEJANDRO ARCINIEGAS CASTILLO

**CORREO ENTRENADOR:** [JA.ARCINIEGAS@UNIANDES.EDU.CO](mailto:JA.ARCINIEGAS@UNIANDES.EDU.CO)

**FECHA DE PRUEBAS:** MARTES 20 ENERO Y VIERNES 23 ENERO

**HORARIO DE PRUEBAS:** MARTES DE 6:00 A 8:00 AM / VIERNES DE 11:00 A 1:00PM

**LUGAR DE PRUEBAS:** CANCHA DE FUTBOL

**CUPOS DISPONIBLES:** 5

### **REQUISITOS PARA PRESENTAR PRUEBAS:**

1. Presentarse en los dos días de pruebas que se realizarán.
2. Haber participado y competido en algún equipo de fútbol sea a nivel de colegios o de liga de fútbol de Bogotá que demuestre su experiencia deportiva en fútbol en los últimos dos años.
3. Conocer y demostrar habilidad para la ejecución de todos los fundamentos técnicos específicos del deporte.
4. Presentarse con ropa adecuada para la práctica del fútbol (pantaloneta, camiseta, guayos) si no tiene los implementos abstenerse de presentarse.
5. Tener clara la posición en que se va a presentar.
6. Tener la disposición y el tiempo para poder representar a la universidad en los diferentes compromisos deportivos y entrenamientos.
7. Tener un crédito disponible para poder inscribir la selección en caso de ser elegida, además de tener libre la franja de horario para entrenamiento (lunes y viernes de 6:00 am – 8:00 am)

### **REGLAMENTO PARA PERTENECER A LA SELECCIÓN / GRUPO:**

1. Cumplir con la asistencia a entrenamientos del 80%
2. Asistir a los partidos y competencias que sea convocada
3. Realizar la valoración médica en el centro médico de la universidad para ver si es apta dentro de las fechas estipuladas
4. Tener vigente o realizar curso MAAD dentro de las fechas estipuladas.
5. Al finalizar el semestre académico deberá devolver el uniforme de competencia si es requerido.
6. Contar con promedio mayor de 3.3 (si es de primer semestre no aplica)

## TIPO DE PRUEBAS:

### 1. Velocidad

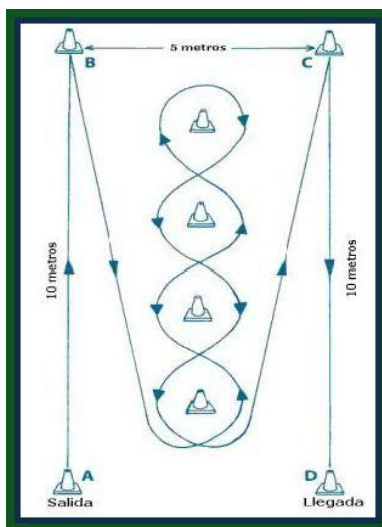
El deportista parte del punto inicial (primer cono 0 metros) cuando llegue al segundo cono el de 20 metros se tomará el tiempo; para la toma de 30 metros se inicia en el punto inicial cuando llega al primer cono 10 metros el deportista ya debe haber alcanzado la velocidad máxima, cuando se pase por el tercer cono el de los 30 metros ya debe tener la referencia de una velocidad frecuencial.

Deportista	Tiempo

\*\* Se realizará un Ranking de acuerdo al tiempo que realice de menor a mayor tiempo y se les dará un valor 5 a la primera y de ahí para abajo se disminuirá de a una décima.

### 2. TEST DE AGILIDAD ILLINOIS

Esta es una prueba simple de realizar y únicamente requiere de ocho marcadores o conos con la siguiente disposición:



Como verás, la longitud del recorrido es de 10 metros y el ancho (distancia entre los puntos de inicio y final) es de 5 metros. Cuatro (4) conos se usan para marcar el inicio, el final y los dos puntos de inflexión (a,b,c y d en la imagen). Otros cuatro (4) conos se colocan en el centro a igual distancia. Una vez ubicados como indica el gráfico, se comienza la prueba en posición acostado boca abajo con las manos en el nivel del hombro, debiendo levantarse tan rápidamente como sea posible y recorrer la trayectoria del sistema (puede ser en cualquiera de

los dos sentidos- empezando en A o en D). Aquí, es importante que tengas en cuenta que, no debes golpear ningún cono al pasar por ellos. La prueba es completada y el cronómetro parado, cuando no hay conos golpeados y se cruza la línea de final.

Deportista	Tiempo

\*\* Se realizará un Ranking de acuerdo al tiempo que realice de menor a mayor tiempo y se les dará un valor 5 a la primera y de ahí para abajo se disminuirá de a una décima.

### 3. TEST DE CONDUCCION

Se realiza el mismo protocolo y recorrido que en el test de Illinois, exceptuando la salida boca abajo, en esta prueba, la deportista sale en posición de pie.

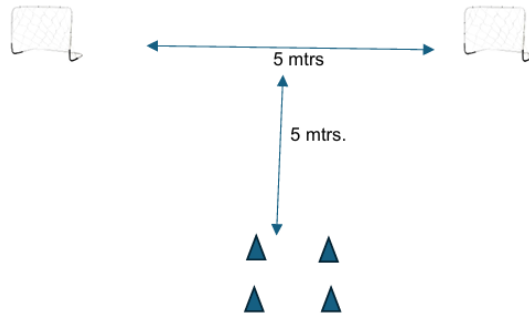
Deportista	Tiempo

\*\* Se realizará un Ranking de acuerdo al tiempo que realice de menor a mayor tiempo y se les dará un valor 5 a la primera y de ahí para abajo se disminuirá de a una décima.

### 4. TEST DE CONTROL Y PASE:

En esta prueba la deportista debe introducir la mayor cantidad de balones en las mini porterías. Elementos: - 2 mini arcos - 5-10 Balones - 4 conos o platillos

Descripción: Se sitúan dos arcos alineados uno al lado de otros separados por 5 metros, en la mitad de ellos y separados por 5 metros se acomoda una zona de recepción, el profesor evaluador se posiciona en la mitad de los arcos y es el quien lanza a ras de suelo los balones a la evaluada, la deportista debe controlar el balón sin salirse de la zona y realizar el pase a ras de suelo a los mini arcos de forma alterna. La prueba finaliza al lanzar 10 balones.



**\*\* Por cada balón correcto se le dará un punto\*\***

#### 5. TES DE REMATE:

En este test la deportista debe introducir la mayor cantidad de balones por encima de la mitad de un arco de futbol 11, mediremos fuerza y precisión del remate.

Elementos: - Un arco de futbol 11 - 2 marcas (platillos o conos 2 a 10 balones de futbol 5)

Descripción: Con cinta de demarcar o una malla de precisión se divide el arco de futbol 11 en dos mitades (arriba-abajo), se demarca una zona de remate a 20 metros de distancia del arco con los platillos, la deportista tiene 10 intentos de remate para introducir el balón en el arco por encima de la marca. El balón debe estar quieto previo al remate.

**\*\* Por cada balón correcto se le dará un punto\*\***

#### **HORARIOS DE ENTRENAMIENTOS PERIODO 2026-10:**

LUNES Y VIERNES DE 6:00 AM – 8:00 AM

#### **LUGAR DE ENTRENAMIENTOS PERIODO 2026-10:**

CANCHA DE FUTBOL CENTRO DEPORTIVO