

## **PRUEBAS 2026-10**

<b>SELECCIÓN / GRUPO:</b>	Fútbol Sala (masculino – femenino)
<b>NOMBRE ENTRENADOR:</b>	Alvaro Guevara Español
<b>CORREO ENTRENADOR:</b>	<a href="mailto:a.guevara@uniandes.edu.co">a.guevara@uniandes.edu.co</a>
<b>FECHA DE PRUEBAS:</b>	miércoles 21 y viernes 23 de enero
<b>HORARIO DE PRUEBAS:</b>	miércoles 21 de enero 9 a.m. – 11 a.m. viernes 23 de enero 11 a.m. – 5 p.m.
<b>LUGAR DE PRUEBAS:</b>	Coliseo Centro deportivo
<b>CUPOS DISPONIBLES:</b>	Masculino 6 Femenino 4

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

- Indumentaria adecuada
- Cumplir con las pruebas y filtros indicados
- Tener el espacio para los entrenamientos
- Un crédito

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

- Cumplir con los horarios establecidos para el entrenamiento y partidos
- Cumplir con las normas éticas.

### **TIPO DE PRUEBAS:**

#### **FISICA**

- Trabajo aeróbico 12 Min.
- Coordinación general
- Flexión - extensión Codos 20 repeticiones
- Burpees 12 repeticiones
- Abdominales - plancha 1 Min.

#### **TECNICA**

- Control de balón con planta de pie
- Pase con los diferentes bordes del pie
- Conducción con las diferentes superficies del pie (borde - planta)

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

#### **SELECCIONES:**

##### **Femenino:**

- Lunes: 2.00 p.m. – 3.30 p.m.  
Martes: 3.30 p.m. – 4.45 p.m.  
Viernes: 6.00 a.m. – 7.45 a.m.

**Masculino:**

Lunes: 3.30 p.m. – 4.45 p.m.

Miércoles: 6.00 a.m. – 7.45 a.m.

Viernes: 8.00 a.m. – 9.30 a.m.

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

Coliseo Centro deportivo