REQUISITOS Y PRUEBAS SELECCIONES 2021-10.

SELECCIÓN VOLEIBOL ARENA MASCULINO Y FEMENINO.

DEPORTE:	VOLEIBOL ARENA
NOMBRE ENTRENADOR:	RAFAEL ROBERTO NORIEGA ORTEGA
CORREO ELECTRONICO ENTRENADOR:	rr.noriega@uniandes.edu.co
REQUISITOS:	1.-Cumplir con el 80% de asistencia a las sesiones de entrenamiento (así sea de forma virtual) 2.- De ser virtual mantener todo el tiempo su cámara encendida 3.- Cumplir con todas y cada una de las actividades que se generen desde la Coordinación de deportes y que surjan de los acuerdos consensuados con los delegados 4.- Evidenciar progresos de rendimiento que se establezcan dentro del plan de entrenamiento.
TIPO DE PRUEBAS:	En caso que fueran presenciales: (Archivo adjunto) VIRTUALES: 1.- Batería de pruebas físicas (test) condición física # Flexiones de brazos en 30 seg Sentadilla Isométrica en 1 min Test de burpees (adaptado) 1 min Abdominales (plancha isométrica) COORDINATIVAS (voleo-Antebrazos-saque-recepción- Voleo- remate) Menor número de contactos con el balón en 1 min (sin que el balón se caiga y manteniendo una buena ejecución técnica)
NUMERO DE DEPORTISTAS A RECIBIR:	RAMA FEMENINA: (4) Aspirantes RAMA MASULINA: (6) Aspirantes

DIA Y HORA DE PRUEBAS:	Lunes 25 de Enero (11:00 horas a 13:00 horas) Miércoles 27 de enero (13:00 horas a 15:00 horas) Jueves 28 de enero (10:00 a 11:30 horas) Viernes 29 de enero 11:00 a 13:00 horas
-----------------------------------	--