**1.- TEST DE EQUILIBRIO ESTÁTICO (Mantenerse en el sitio sobre un pie)**

**Protocolo:**

El/la participante deberá colocar sus manos en las caderas y permanecerapoyado sobre la planta de un pie. El otro pie permanecerá apoyado sobre el tobillo del pie sobre el que se sustenta. El/la evaluador/a realiza una demostración y permite al/la participante una prueba de ensayo para que después realice 4 intentos (dos con cada pie). El pie de apoyo deberá ir alternándose. El test comenzará cuando el participante levante el pie del suelo y lo coloque sobre el tobillo del pie sobre el que se sustenta y en caso de no terminar antes el test finalizará después de 60 segundos. Se registra el tiempo a la décima de segundo más próxima. En el caso de que el /la participante esté realizando la prueba de manera incorrecta, el/la evaluador/a puede corregir al/la participante durante la prueba de ensayo. Si las manos del/de la participante se separan de las caderas en el segundo o siguientes intentos, el/la evaluador/a deberá anotarlo y parar el cronómetro en ese momento. Figura 1. Posibles problemas en la ejecución: Algunos de los problemas que pueden surgir al realizar esta prueba son: -Las manos se separan de las caderas -El pie se separa del tobillo y queda al aire -La punta de los dedos del pie no apoyado toca el suelo

**Puntuación:** Se considerará 60 segundos como la puntuación máxima para cada una de las piernas, marcando con un círculo el mejor de los 4 intentos. Se registrará el mejor tiempo de los intentos con la pierna derecha o la izquierda. 