

PRUEBAS FÍSICAS

PRUEBA	SEXO	INGRESO	AL FINALIZAR EL PERIODO DE FORMACIÓN (1 AÑO)
Potencia tren inferior (Salto vertical con pies juntos; marca mínima reflejada en centímetros)	H	33	35
	M	29	31
Potencia tren superior (Extensiones de brazos en posición de tierra inclinada; número mínimo de flexiones)	H	9	11
	M	7	9
Velocidad (Carrera de 50 metros lisos; tiempo máximo expresado en minutos y segundos)	H	9"	8,9"
	M	9,9"	9,8"
Resistencia (Carrera de 1.000 metros lisos; tiempo máximo expresado en minutos y segundos)	H	4'30"	4'25"
	M	5'10"	5'05"
Soltura acuática (Natación 50 metros estilo libre; tiempo máximo expresado en minutos y segundos)	H	1'22"	1'21"
	M	1'35"	1'34"
Circuito de agilidad (Circuito de agilidad, para determinar la capacidad de realizar cambios de dirección y posición con rapidez; tiempo máximo expresado en segundos)	H	16"	
	M	19"	

1. Medir la potencia de los miembros inferiores.

1.1 Instalación y material.

Sobre una superficie plana y consistente (cemento, madera, tartán, asfalto, tierra...). Pared o escala graduada en centímetros y a la altura conveniente. Yeso o talco.

1.2 Posición inicial.

Pies juntos desde la posición de parado, de lado junto al aparato. Levantar los dos brazos totalmente extendidos hacia arriba, manteniendo ambos hombros en el mismo plano horizontal y sin elevación. El aspirante marca con el extremo de los dedos la altura que alcanza con esta posición dentro de la tabla graduada.

1.3 Ejecución.

El aspirante salta tan alto como pueda y marca nuevamente con los dedos el nivel alcanzado dentro de la tabla graduada.

1.4 Reglas.

1.^a Para la ejecución, el aspirante puede mover los brazos y flexionar el tronco y las rodillas y levantar los talones, pero sin que haya desplazamiento o se pierda totalmente el contacto del suelo de uno o de los dos pies antes de saltar.

2.^a La prueba mide, en centímetros, la diferencia existente entre la altura alcanzada en la posición inicial y la lograda con el salto.

3.^a Se permitirán dos intentos con una leve pausa entre ellos y se anotará la mejor marca obtenida.



Intento Nulo: Será nulo todo intento que vulnere cualquiera de los aspectos aquí detallados.

2. Potencia de tren superior.

2.1 Finalidad.

Medir la fuerza-resistencia de los principales músculos extensores de los miembros superiores de los aspirantes.

2.2 Instalación y Material.

Sobre una superficie plana y consistente (cemento, madera, tartán, asfalto, tierra...). Almohadilla de un grosor de 10 cm.

2.3 Posición inicial.

Situado el ejecutante en la posición de «tierra inclinada» hacia delante, colocará las manos en la posición más cómoda, manteniendo los brazos estirados y perpendiculares al suelo con una separación entre ellos igual a la anchura de hombros.

2.4 Ejecución.

Adoptada la posición inicial, el juez indicará el inicio de la prueba, realizándose de forma continuada todas las flexiones-extensiones de brazos posibles, teniendo en cuenta

que se contabilizará como efectuada una flexión-extensión cuando se toque con la barbilla la almohadilla y se vuelva a la posición de partida, manteniendo en todo momento los hombros, espalda y piernas en prolongación formando una línea recta.

2.5 Reglas.

1.^a Se permite, durante la duración del ejercicio, realizar una parada, en cualquier momento, siempre que ésta se realice en posición de extensión de brazos.

2.^a La zona de contacto de la barbilla con el suelo se almohadillará.

3.^a Se permitirán dos intentos, espaciados entre si el tiempo suficiente para permitir la recuperación del ejecutante.

Intento Nulo: Será considerado nulo el intento que vulnere lo dispuesto en estas reglas.

No se considerará como válida toda flexión-extensión de brazos que no sea completa y simultánea o cuando se apoye en el suelo (consiguiendo ventaja), parte distinta a la barbilla, manos o punta de los pies.

3. Velocidad.

3.1 Finalidad.

Medir la velocidad de traslación corporal.

3.2 Instalación y Material.

Pasillo de 50 metros de longitud marcado sobre una superficie plana y consistente (cemento, madera, tartán, asfalto, tierra...). Cronómetro.



3.3 Posición inicial.

Libre. Detrás de la línea de salida. No se autorizará la utilización de tacos de salida.

3.4 Ejecución.

Adoptada la posición de salida, a la señal determinada del juez, el aspirante se desplazará a la máxima velocidad posible para completar el recorrido.

El recorrido finalizará cuando el aspirante supere con el pecho la línea de meta o supere el tiempo exigido a superar en la prueba.

3.5 Reglas.

1.^a La prueba se podrá realizar individualmente.

2.^a Se medirá la prueba por el tiempo invertido, valorando segundos y décimas de segundo.

3.^a Se podrán realizar dos intentos con una leve pausa entre ellos.

4.^a Se autorizará una sola salida nula en cada intento.

Intento Nulo: Será considerado nulo el intento que vulnere lo dispuesto en estas reglas o lo indicado por el juez de salida o el juez de llegada.

4. Resistencia.

4.1 Finalidad.

Medir la resistencia orgánica de los aspirantes.

4.2 Instalación y Material.

Superficie plana y consistente (cemento, madera, tartán, asfalto, tierra...), con la longitud suficiente para la realización de la prueba. Cronómetros.

4.3 Posición inicial.

De pie, detrás de la línea de salida.

4.4 Ejecución.

Adoptada la posición de salida, a la señal determinada por el juez, los aspirantes iniciarán el recorrido hasta completar los 1.000 m.

El recorrido finalizará cuando el aspirante supere con el pecho la línea de meta o supere el tiempo exigido a superar en la prueba.

4.5 Reglas.

1.^a La prueba se realizará en grupo.

2.^a Se autorizará una sola salida nula.

3.^a El tiempo invertido se medirá en minutos y segundos.

4.^a Se realizará un solo intento.

Intento Nulo: Será considerado nulo el intento que vulnere lo dispuesto en estas reglas o lo indicado por el juez de salida o el juez de llegada.



5. Soltura acuática.

5.1 Finalidad.

Medir la aptitud global del aspirante en el medio acuático.

5.2 Instalación y Material.

Piscina de longitud suficiente para la realización de la prueba. Cronómetro.

5.3 Posición inicial.

Situarse de pie sobre el borde, preparado para realizar la prueba.

5.4 Ejecución.

Adoptada la posición de salida, a la señal determinada del juez, el aspirante se lanzará al agua y se desplazará 50 metros nadando con estilo libre, en la forma que se especifica en las reglas.

5.5 Reglas.

1.^a La salida se realizará desde el borde, a la señal del juez.

2.^a El recorrido se nadará de forma libre sin realizar ningún apoyo en el fondo de la piscina o corchera.

3.^a Cuando el recorrido se realice en dos tramos, al finalizar el primero, el aspirante tocará sin apoyo y/o parada la pared de la piscina con cualquier parte del cuerpo, pudiendo impulsarse con los pies para realizar el recorrido de vuelta.

4.^a Finaliza la prueba cuando el nadador toca la pared de la piscina en el momento de la llegada, de forma visible para el juez de llegada o supere el tiempo exigido a superar en la prueba.

5.^a En ningún momento de la ejecución estará permitido sujetarse a la corchera, rebosadero o cualquier otro lugar.

6.^a Se medirá el tiempo invertido en la prueba en minutos y segundos. 7.^a Se realizará un solo intento.

8.^a Dadas las características de esta prueba, sólo al finalizar la misma, el juez dictaminará si el aspirante ha cumplido el recorrido conforme a lo que aquí se determina.

Intento Nulo:

Será considerado nulo la realización del recorrido en la forma que vulnere lo que se especifica en alguna de las reglas. Sólo se permitirán dos (2) salidas nulas.

6. Circuito de agilidad.

6.1 Finalidad.

Medir la agilidad de movimientos del ejecutante.

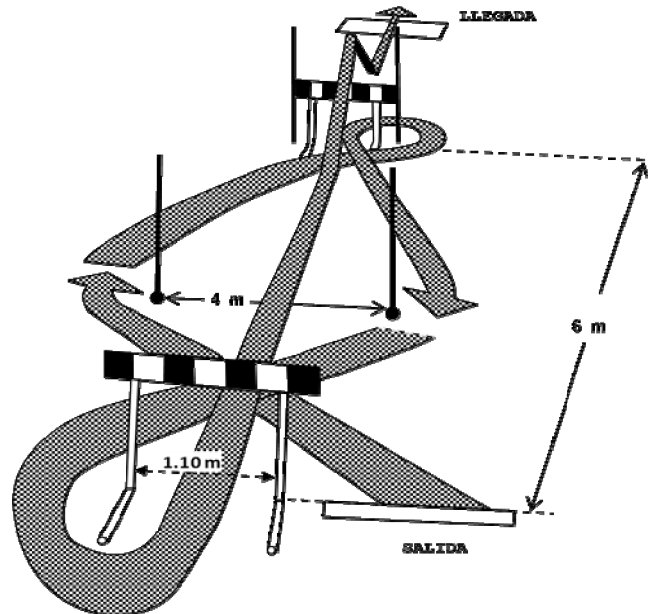
6.2 Material.

Dos conos. Dos vallas de atletismo tipo estándar, a una altura de 72 cm y una de ellas prolongada verticalmente por dos palos adosados a sus extremos laterales, que tienen las medidas de 170 cm x 5 cm de grosor. Cronómetro.

6.3 Recorrido.

Área sobre madera, cemento, asfalto, tierra, según gráfico.

Posición inicial: El aspirante situado detrás de la línea de partida y preparado para correr en posición de salida de pie. El lugar de salida es opcional a derecha e izquierda de la valla.



6.4 Ejecución.

Adoptada la posición de salida, a la señal determinada del juez, el aspirante correrá a la mayor velocidad posible para completar el recorrido en la forma que se indica en el gráfico.

6.5 Reglas.

1.^a Se efectuará el recorrido en la forma indicada en el gráfico.

2.^a Se valorará el tiempo invertido, en segundos, contado desde la voz de «Ya», dada por el juez, hasta que el aspirante toca el suelo con uno o con los dos pies, tras pasar el cuerpo totalmente la última valla.

3.^a Se permitirán dos intentos, con descanso intermedio.

Intento Nulo:

Será nulo todo intento que:

- 1) Modifique el recorrido que señala el gráfico.
- 2) Derribe alguno de los conos o vallas.