

## ANEXO II.- PRUEBAS FÍSICAS

Respecto a la indumentaria precisa para realizar las pruebas, los aspirantes vendrán equipados con vestuario deportivo adecuado: camiseta, pantalón corto o largo y zapatillas con suela de goma o similar. Está permitido el uso de tacos o clavos en las zapatillas. Para la prueba de natación la indumentaria única y obligatoria será: gorro de natación y bañador de tipo competición. Está permitido usar gafas de natación.

El cronometraje de las pruebas se realizará de forma manual.

### **Prueba 1.- Salto de longitud sin carrera.**

Finalidad: Medir la potencia del tren inferior.

Descripción: En la posición de inicio, se colocarán los pies paralelos a la línea de salida sin que ambos pies, superen en su separación, la anchura de los hombros. Se seguirán las indicaciones del tribunal o asesores, según Reglamento Internacional de la IAAF.

Aspirantes masculinos: Salto mínimo 2,20 metros = 5 puntos; 2,80 metros = 10 puntos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma: por cada 1 cm. superior a la marca mínima: 0,0833 puntos más.

Aspirantes femeninos: Salto mínimo 2,05 metros = 5 puntos; 2,65 metros = 10 puntos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma: por cada 1 cm. Superior a la marca mínima: 0,0833 puntos más.

Se realizarán dos intentos.

### **Prueba 2.- Trepa sobre cuerda lisa.**

Finalidad: Medir la potencia del tren superior.

Descripción: Trepar por una cuerda lisa, sin apoyo de piernas, partiendo desde la posición de sentado. A la voz de «ya» del juez, iniciará la trepa hasta tocar la campana situada a la altura fijada.

Aspirantes masculinos: 5,00 metros.

Aspirantes femeninos: 3,50 metros.

Tiempo máximo 12 segundos 0 décimas 0 centésimas en tocar la campana con la mano.

Motivos de eliminación:

- Cuando el ejecutor no alcance la altura marcada.
- Cuando el ejecutor no pase las dos manos por la parte superior de la marca.
- Cuando se ayude con presa de pies.
- Cuando se sujete con las piernas en la cuerda al tocar la campana.
- Cuando se ayude con los pies al levantarse desde la posición de sentado.

Intentos: Dos intentos.