

Escala de puntuación: El tiempo máximo de 12 segundos equivaldría a 5 puntos y 6 segundos equivaldría a 10 puntos tanto en los aspirantes masculinos como femeninos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma: por cada 0,5 segundo inferior a la marca máxima: 0,416 puntos más. Se depreciarán las medidas inferiores al medio segundo.

Prueba 3.- Carrera de velocidad sobre 100 metros lisos.

Finalidad: Velocidad pura.

Descripción: Recorrer la distancia de 100 metros lisos en pista y sin salirse de las calles.

Intentos: Un intento. Se admitirá un nulo en la salida según Reglamento Internacional de la IAAF.

El ejecutante, a la voz de «a sus puestos», se colocará en la línea de salida sin sobrepasar ésta. A la voz de «listos», inclinará el tronco hacia delante y flexionará la pierna adelantada, los talones no tocan el suelo. A la voz de «ya», disparo o pitido, salir impulsado al máximo y elevando las rodillas de la pierna libre. La salida se puede realizar de pie o agachados, sin tacos de salidas.

Invalidaciones: Todas aquellas recogidas en el Reglamento Internacional de la IAAF.

Escala de puntuación:

Aspirantes Masculinos: El tiempo máximo de 15,00 segundos equivaldría a 5 puntos y 12,00 segundos equivaldría a 10 puntos en los aspirantes masculinos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma: por cada 0,1 segundo inferior a la marca máxima: 0,166 puntos más.

Aspirantes femeninos: El tiempo máximo de 17,00 segundos equivaldría a 5 puntos y 14,00 segundos equivaldría a 10 puntos en los aspirantes femeninos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma: por cada 0,1 segundo inferior a la marca máxima: 0,166 puntos más.

Prueba 4.- Press de banca.

Finalidad: Extensiones (codo) para medir la potencia de los músculos pectorales.

Intentos: Un intento.

Descripción: Sobre el banco en decúbito supino, con agarre dígito palmar un poco más abierto de la anchura de los hombros sobre la barra.

Posición inicial: Flexión hombros (90°). Extensión del codo.

Posición final: Abducción músculos flexores del codo.

Las extensiones de los codos deberán ser completas (máxima amplitud dependiendo del sujeto) siendo el movimiento del recorrido de los brazos perpendiculares (90°) respecto al cuerpo.

Asimismo, cuando se efectúe flexión del codo la barra deberá tocar el pecho.