

Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma: por cada 0,5 segundo inferior a la marca máximo: 0,125 puntos más.

## **Prueba 7.- Dominadas en barra horizontal.**

Flexiones de codo para medir la potencia de los músculos dorsales.

Descripción: Suspendido en barra horizontal con agarre dígito palmar hacia el frente, un poco más abierto que la anchura de los hombros.

Posición inicial: flexión hombros (180°). Extensión del codo.

Posición final: abducción de hombros.

Se contarán el número de esfuerzos en flexiones o números de veces que pase la barbilla sobre el borde de la barra en su parte superior, sin límite de tiempo y de forma consecutiva, sin soltarse de ambas manos para recuperar.

No se iniciará ninguna flexión, hasta que el monitor dé la indicación con la voz de «ya», acompañada de una señal acústica.

Serán invalidadas las flexiones:

- a.- Que no se inicien con la extensión total de los brazos, como en posición de arrancada.
- b.- Que la barbilla no sobrepase el plano horizontal que forma la barra.
- c.- Que se tomen impulsos o balanceos.
- d.- Que se inicie sin respetar la indicación ni orden del monitor.

## **Escala de puntuación:**

Aspirantes masculinos: El número mínimo de 10 repeticiones equivaldría a 5 puntos y 25 repeticiones equivaldría a 10 puntos en los aspirantes masculinos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma: por cada 1 repetición superior a la marca mínima: 0,333 puntos más.

Aspirantes femeninos: El número mínimo de 8 repeticiones equivaldría a 5 puntos y 23 repeticiones equivaldría a 10 puntos en los aspirantes femeninos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma: por cada 1 repetición superior a la marca mínima: 0,33 puntos más.

## **Prueba 8.- Equilibrio sobre muro o similar, o barra de equilibrio.**

Intentos: Un solo intento.

## **Prueba 9.- Subir la escala de bomberos. (vértigo).**

Intentos: Un solo intento.

## **Prueba 10.- Paso por un tubo no iluminado de una longitud mínima de 10 metros. (claustrofobia).**

Intentos: Un solo intento.

Las pruebas 8, 9 y 10 serán calificadas “apto” y “no apto”.