

Carrera de velocidad.

- Objetivo: Medir la velocidad de reacción.
- Desarrollo: Consiste en recorrer la distancia de 100 metros en el menor tiempo posible.
- Observaciones: Los participantes dispondrán de dos intentos. Serán causas de descalificación la invasión de otra calle y la realización de tres salidas falsas. La marca mínima a realizar es la que se detalla en la tabla de este Anexo.

Carrera de resistencia.

- Objetivo: Medir la resistencia muscular.
- Desarrollo: Consiste en recorrer la distancia de 1.000 metros en pista por calle libre.
- Observaciones: Los participantes dispondrán de un solo intento. Serán causa de descalificación obstruir, empujar o molestar a otro corredor o realizar tres salidas falsas. La marca mínima a realizar es la que se detalla en la tabla de este Anexo.

Natación.

- Objetivo: Evaluar la capacidad natatoria.
- Desarrollo: Los participantes se sitúan de pie en el borde de la piscina o bien dentro de ella, con una mano agarrada al poyete de salida; a la señal de “ya”, o disparo, o pitido, deben lanzarse al agua y nadar con el estilo que deseen una distancia de 50 metros.
- Observaciones: Los participantes dispondrán de un solo intento. El tiempo mínimo a realizar es el que figura en la tabla de este Anexo.

	Hasta 27 años	28/35 años	36/43 años	44/51 años	52/59 años	60 años
Flexiones en barra fija	8 Flexiones					
Trepa de cuerda lisa	5'5 metros					
Salto de longitud	2,20m	2,10m	2,00m	1,90m	1,80m	1,70m
Carrera de velocidad	14,5"	15,0"	15'5"	16,0"	16,5"	17"
Carrera de resistencia	3'40"	3'45"	3'50"	3'55"	4'00"	4'05"
Natación	1'20"	1'25"	1'30"	1'35"	1'40"	1'45"

Tabla de tiempos y medidas mínimas.