4.- Fuerza flexora:

4.1 Hombres:

Disposición: El aspirante adoptará la posición de suspensión pura con las palmas al frente, brazos totalmente extendidos.

Ejecución: Se realizarán flexiones de manera que la barbilla asome por encima de la barra y extendiendo totalmente los brazos sin que se permita el balanceo del cuerpo o ayuda con movimiento de piernas. Se permitirá a los aspirantes soltar las manos alternativamente con objeto de descansar los brazos.

Medición: Directamente.

Intentos: Se permite un solo intento.

4.2 Mujeres:

Disposición: El aspirante adoptará la posición de suspensión pura con las palmas hacia atrás y brazos flexionados.

Ejecución: Con los brazos flexionados, piernas totalmente extendidas, pies sin tocar el suelo, barbilla situada por encima de la barra y sin contacto con ella.

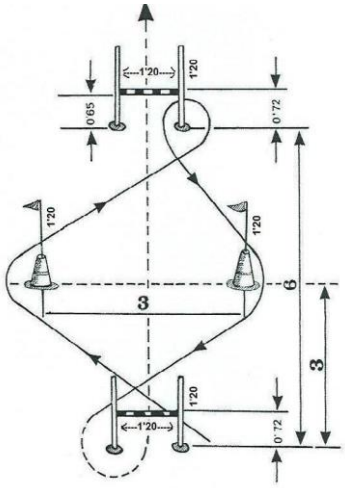
Medición: Será manual con crono que se pondrá en funcionamiento en el momento de completar la flexión.

Intentos: Se permite un solo intento.

Hombres	Nota	Mujeres
17	**10**	95" a +
16	**9**	86" a 94"
15	**8**	78" a 85"
14	**7**	70" a 77"
12 y 13	**6**	63" a 69"
10 y 11	**5**	57" a 62"
8 y 9	**4**	52" a 56"
7	**3**	46" a 51"
6	**2**	41" a 45"
5	**1**	36" a 40"
0 a 4	**0**	0 a 35"

5.- Prueba de Agilidad:

Esta prueba es común para hombres y mujeres.

Ejecución: Con la salida de pie, detrás de la línea de partida, el opositor deberá realizar el recorrido que figura en el siguiente gráfico representativo, siendo indiferente el lado del listón de inicio desde el que se inicie el recorrido. Es nulo todo intento en el que el candidato derribe alguno de los banderines o vallas que delimitan el recorrido o se equivoque en el mismo, así como la salida en falso. No descalificará el balanceo de los banderines si éstos no llegan a caer al suelo.

Intentos: Se permiten dos intentos sólo a los opositores que hagan nulo el primero.