

Ejecución: Cuando se halle dispuesto el aspirante, flexionará y extenderá rápidamente el tren inferior para, apoyando los dos pies en el suelo proyectar el cuerpo hacia delante y caer en el foso. Está permitido el balanceo sobre punta-talón del pie o la elevación del talón antes del salto.

Medición: Se efectuará desde la parte de la línea más alejada del foso hasta la última huella que deja el cuerpo del aspirante sobre la arena del foso.

Intentos: Puede realizarse en tres intentos, compatibilizándose el mejor.

Invalidación: El salto debe realizarse con un impulso de los pies, contabilizándose como nulo aquel en que una vez separados los pies del suelo, vuelvan a apoyarse de nuevo para la impulsión definitiva.

Es nulo el salto que se produce por el apoyo alternativo y no simultáneo de los pies sobre el suelo.

Es nulo el salto en que el aspirante pise la línea en el momento de la impulsión.

Marca mínima: Hombres: 2,20 metros. Mujeres: 2 metros.

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.

Medición: Directamente.

Intentos: Dos intentos.

Marca mínima: 8 flexiones.

4.2 Mujeres:

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

Ejecución: Se flexionarán los brazos, 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: Dos intentos.

Marca mínima: Mantenerse un mínimo de 40" en la posición descrita en la ejecución.

5.- Natación (50 metros):

Disposición: El aspirante podrá colocarse para la salida bien sobre la plataforma de salida o en el borde de la piscina o en el interior de la pileta, tomando en este caso contacto con la pared de la piscina en el borde de la salida.

Ejecución: Dada la salida, los aspirantes, según la disposición adoptada, bien en zambullida o por impulso sobre la pared, iniciarán la prueba, empleando cualquier estilo para su progresión.

Medición: Deberá ser manual, duplicándose los cronos para cada calle empleada por un aspirante.

Intentos: Se efectuará en un solo intento.