

La medición se efectuará directamente y a la vista, apoyándose en la marca colocada en la cuerda.

Intentos: Un sólo intento.

Invalidación: Se considera que no es válida la realización cuando no se alcance con ambas manos la marca correspondiente. Será motivo de descalificación ayudarse con los pies en cualquier momento de la trepa, o el no alcanzar la marca de los 5 metros.

No será causa de invalidación el pararse a descansar durante la trepa.

A los aspirantes femeninos se les permitirá ayudarse con los pies.

Trepa de cuerda. Escala de puntuación.

Tiempo en segundos	12	10	9	8	7	6
Puntos:	5	6	7	8	9	10

Se despreciarán las fracciones de tiempo superior al entero puntuable.

C) Carrera lisa de 50 m:

Aspirantes masculinos: Cargando con la mitad aproximadamente del peso propio, en un tiempo máximo de 10 segundos.

Aspirantes femeninos: Cargando aproximadamente con la tercera parte del peso propio, en un tiempo máximo de 12 segundos.

Se permitirán dos intentos.

Escala de puntuación:

Tiempo en segundos	Masculino	10	9,7	9,3	9	8,7	8,3
	Femenino	12	11,7	11,3	11	10,7	10,3
Puntos		5	6	7	8	9	10

C) Ejercicio de levantamiento de pesas:

Levantamiento modalidad halterofilia de 40 kg., de peso, 5 veces consecutivas en menos de 20 segundos.

Aspirantes femeninos. Se reduce el peso a 30 kg..

Intentos: Un sólo intento.

Escala de puntuaciones: