

**ANEXO I EJERCICIOS FISICOS**

Estos ejercicios se realizarán por el orden en que están relacionados y cada uno es eliminatorio para pasar a realizar el siguiente.

**1.- Carrera de Velocidad sobre 60 metros:**

a) Disposición: El aspirante se colocará en la pista en el lugar señalado pudiendo realizar la salida de pie o agachado, sin tacos.

b) Ejecución: La propia en una carrera de velocidad.

c) Medición: Deberá ser manual, duplicándose los cronos por cada calle ocupada por un aspirante, tomándose el tiempo más desfavorable de los medidos.

d) Intentos: Se efectuará un solo intento.

e) Marca mínima: según cuadro de pruebas y marcas por edades.

**2.- Carrera de resistencia sobre 1.000 metros:**

a) Disposición: El aspirante se colocará en la pista en el lugar indicado.

b) Ejecución: La propia de este tipo de carreras.

c) Medición: Se tendrá en cuenta lo dicho para la carrera de velocidad.

d) Intentos: Se efectuará un solo intento.

e) Marca mínima: Según el cuadro de pruebas y marcas por edades.

**3.- Tropa de Cuerda con Presa de Pies.**

a) Disposición: El aspirante tomará la cuerda con ambas manos, nunca más arriba de la marca existente en la cuerda, a 3,25 metros del suelo.

b) Ejecución: Cuando esté dispuesto flexionará los brazos y haciendo presa, en la cuerda con los pies, irá trepando a lo largo de la misma, hasta alcanzar la marca situada por encima de la antes indicada a 2,25 metros del suelo.

c) Medición: Se efectúa directamente y a la vista, apoyándose en las marcas previamente colocadas en las cuerdas.

d) Intentos: Un solo intento.

e) Invalidaciones: Se considera que no es válida la realización:

-Cuando no se alcance con ambas manos la marca correspondiente.

-Cuando se suba sin realizar la presa con los pies.

-Cuando se pare para descansar durante la trepa.

-No podrá utilizarse sustancia alguna para las manos, como magnesio, resina, etc.

f) Marca mínima: Según el cuadro de pruebas y marcas por edades.

**4.- Salto de Longitud, con los pies juntos.-**

a) Disposición: El aspirante se colocará ante una raya de un metro de larga y 0,05 metros de ancha, marcada en el suelo, paralela al foso de saltos y a una distancia de 0,50 metros del borde anterior del mismo.

b) Ejecución: Cuando se halle dispuesto, el aspirante flexionará y extenderá rápidamente el tren inferior para, apoyando los pies en el suelo proyectar el cuerpo hacia delante y caer en el foso.

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

d) Intentos: Pueden realizarse tres intentos, contabilizándose el mejor.

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

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

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

f) Marca mínima: Según el cuadro de pruebas y marcas edades.

**5.- Natación (25 metros).**

a) 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.

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