

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: 2,30 metros. Mujeres: 2,10 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. Se permitirá a los aspirantes soltar las manos alternativamente con objeto de descansar los brazos.

Medición: Directamente.

Intentos: Dos intentos.

Marca mínima: 9 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 piletas, 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.

Invalidación: Se considerará no válido el ejercicio:

" Cuando en algún momento del recorrido el aspirante se apoye, para descansar, en algún lugar de la piletas, como corcheras o bordes.

" Cuando en algún momento del recorrido el aspirante toque o descance los pies en el suelo.

" Cuando se detenga durante el trayecto para descansar, aunque sea sin apoyarse en las corcheras o bordes de la piscina.

Marca máxima: Hombres: 45". Mujeres: 55".

#### 6.- Prueba de aptitud física:

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. La longitud de los listones será de 62 centímetros.

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. 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.