

ANEXO II.- PRUEBAS FÍSICAS

Respecto a la indumentaria precisa para realizar las pruebas, los aspirantes vendrán equipados con vestuario deportivo adecuado: camiseta, pantalón corto o largo y zapatillas con suela de goma o similar. En ningún caso está permitido el uso de tacos o clavos en las zapatillas. Para la prueba de natación la indumentaria única y obligatoria será: gorro de natación y bañador de tipo competición. Está permitido usar gafas de natación.

El cronometraje de las pruebas se realizará de forma manual.

Prueba 1.- Salto de longitud, con los pies juntos y sin carrera.

Finalidad: Medir la potencia del tren inferior.

Aspirantes masculinos: Salto mínimo 2,20 metros = 5 puntos ; 2,80 metros = 10 puntos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma : por cada 1 cm. superior a la marca mínima : 0,083 puntos más.

Aspirantes femeninos: salto mínimo 2,05 metros = 5 puntos ; 2,65 metros = 10 puntos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma : por cada 1 cm. Superior a la marca mínima : 0,083 puntos más.

Se realizarán dos intentos.

Prueba 2.- Trepas sobre cuerda lisa

Finalidad: Medir la potencia del tren superior.

Descripción: Trepas por una cuerda lisa, sin apoyo de piernas, partiendo desde la posición de sentado. A la voz de << ya >> del juez, iniciará la trepa a tocar la campana situada a la altura fijada.

Aspirantes masculinos: 5,00 metros.

Aspirantes femeninos: 3,50 metros.

Tiempo máximo 12 segundos 0 décimas 0 centésimas en tocar la campana con la mano.

Motivos de eliminación:

-Cuando el ejecutor no alcance la altura marcada.

-Cuando el ejecutor no pase las dos manos por la parte superior de la marca.

-Cuando se ayude con presa de pies.

-Cuando se sujete con las piernas en la cuerda al tocar la campana.

-Cuando se ayude con los pies al levantarse desde la posición de sentado.

Intentos: Dos intentos.

Escala de puntuación: El tiempo mínimo de 12 segundos equivaldría a 5 puntos y 6 segundos equivaldría a 10 puntos tanto en los aspirantes masculinos como femeninos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma : por cada 1 segundo inferior a la marca mínima : 0,83 puntos más. Se despreciarán las medidas inferiores al segundo.

Prueba 3.- Carrera de velocidad sobre 100 metros lisos.

Finalidad: Velocidad pura.

Descripción: Recorrer la distancia de 100 metros lisos en pista y sin salirse de las calles.

Intentos : Dos intentos.

El ejecutante, a la voz de << a sus puestos >>, se colocará en la línea de salida sin sobrepasar ésta. A la voz de << listos >>, inclinará el tronco hacia delante y flexionará la pierna adelantada, los talones no tocan el suelo. A la voz de << ya >>, disparo o pitido, salir impulsado al máximo y elevando las rodillas de la pierna libre. La salida se puede realizar de pie o agachados, sin tacos de salidas.

Invalidaciones: Todas aquellas recogidas en el Reglamento Internacional de la IAAF.

Escala de puntuación:

Aspirantes masculinos : El tiempo mínimo de 15,00 segundos equivaldría a 5 puntos y 12,00 segundos equivaldría a 10 puntos en los aspirantes masculinos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma : por cada 0,5 segundo inferior a la marca mínima: 0,83 puntos más.

Aspirantes femeninos : El tiempo mínimo de 17,00 segundos equivaldría a 5 puntos y 14,00 segundos equivaldría a 10 puntos en los aspirantes femeninos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma : por cada 0,5 segundo inferior a la marca mínima: 0,83 puntos más.

Prueba 4.- Press de banca

Finalidad: Extensiones (codo) para medir la potencia de los músculos pectorales.