

Intentos : Un intento

Descripción: Sobre el banco en decúbito supino, con agarre dígito palmar un poco más abierto de la anchura de los hombros sobre la barra.

Posición inicial: Flexión hombros (90°). Extensión del codo.

Posición final: Abducción músculos flexores del codo.

La extensión del codo deberá ser completa (máxima amplitud dependiendo del sujeto) siendo el movimiento del recorrido de los brazos perpendiculares (90°) respecto al cuerpo.

Asimismo, cuando se efectúe flexión del codo la barra deberá tocar el pecho.

El incumplimiento de estas consideraciones invalidará la flexión realizada.

La posición de los pies en la primera arrancada no podrá variarse durante todo el tiempo de ejecución del ejercicio.

Se contarán el número de extensiones o empujes efectuados en 30 segundos.

Número de repeticiones mínimas para los aspirantes masculinos 20 con 45 Kg, peso de la barra incluido.

Número de repeticiones mínimas para las aspirantes femeninas 20 con 35 Kg, peso de la barra incluido.

Escala de puntuación:

Aspirantes masculinos : El número mínimo de 20 repeticiones equivaldría a 5 puntos y 40 repeticiones equivaldría a 10 puntos en los aspirantes masculinos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma : por cada 1 repetición superior a la marca mínima: 0,25 puntos más.

Aspirantes femeninos : El número mínimo de 20 repeticiones equivaldría a 5 puntos y 40 repeticiones equivaldría a 10 puntos en los aspirantes femeninos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma : por cada 1 repetición superior a la marca mínima: 0,25 puntos más.

Prueba 5 .- Carrera de resistencia muscular de 2000 metros lisos.

Un solo intento.

Escala de puntuación:

Aspirantes masculinos : El tiempo mínimo de 7 minutos y 30 segundos equivaldría a 5 puntos y 6 minutos y 30 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 1 segundo inferior a la marca mínima : 0,083 puntos más.

Aspirantes femeninos : El tiempo mínimo de 8 minutos y 00 segundos equivaldría a 5 puntos y 7 minutos 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 1 segundo inferior a la marca mínima : 0,083 puntos más.

Prueba 6 .- Prueba de natación

Estilo libre en una piscina de 25 metros , una distancia de 100 metros.

Un solo intento.

Escala de puntuación:

Aspirantes masculinos : El tiempo mínimo de 1.30 minutos equivaldría a 5 puntos y 1.10 minutos 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 : 0,25 puntos más.

Aspirantes femeninos : El tiempo mínimo de 1.35 minutos equivaldría a 5 puntos y 1.15 minutos 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 : 0,25 puntos más.

Prueba 7 .- Dominadas en barra horizontal

Flexiones de codo para medir la potencia de los músculos dorsales.

Descripción: Suspendido en barra horizontal con agarre dígito palmar hacia el frente, un poco más abierto que la anchura de los hombros.

Posición inicial: flexión hombros (180°). Extensión del codo.

Posición final: abducción de hombros.