

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 realizaran dos intentos.

Prueba 2.- Tropa sobre cuerda lisa

Finalidad: Medir la potencia del tren superior.

Descripción: Tropa por una cuerda lisa, sin apoyo de piernas, partiendo desde la posición de sentado. A la voz de << ya >> del juez, iniciará la tropa hasta 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 deprecian 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.

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.

Las extensión del codo deberá ser completas (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.