

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