

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 2.000 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.

Se contarán el número de esfuerzos en flexiones o números de veces que pase la barbilla sobre el borde lateral de la barra en su parte superior, sin límite de tiempo y de forma consecutiva, sin pararse para recuperar.