

1. Test de dominio del medio acuático (natación).

Posición inicial: En pie, en el borde exterior de la piscina. No se permite el uso de gafas ni otros útiles de buceo, aunque sí el uso de gafas de natación.

Ejecución: Tras la señal de salida, el aspirante se lanzará al agua y cubrirá, nadando y buceando, 50 metros en el menor tiempo posible. A una distancia de 10 metros de la salida tendrá que bucear durante dos metros, bajo la zona que se delimite para tal fin, y luego continuará nadando hasta la pared opuesta, donde dará la vuelta y regresará hacia la salida. Al llegar a la zona delimitada tendrá que volver a bucear durante dos metros, y después continuar nadando hasta la pared.

Es causa de eliminación:

- a) Apoyarse o impulsarse en las corcheras o en el borde de la piscina.
- b) Impulsarse en el fondo de la piscina.
- c) Cambiarse de calle.
- d) Sacar la cabeza fuera del agua en la zona de buceo.

Se eliminará igualmente a quien realice dos salidas nulas (antes de la señal de salida).

Puntuación: en función del tiempo empleado.

-Hombres: más de 55". Calificación: no apto. 55" o menos: apto.

-Mujeres: más de 58". Calificación: no apto. 58" o menos: apto.

La marca será la obtenida desechando las décimas.

2. Prueba de resistencia: Test de Course Navette.

Los aspirantes deberán recorrer un trayecto de ida y vuelta de 20 metros de longitud, al ritmo que se vaya marcando mediante señales acústicas reproducidas por una cinta magnetofónica. Los aspirantes deberán pisar alternativamente las líneas que marcan

los dos extremos del trayecto en el momento de sonar la señal. Los virajes deberán realizarse pivotando sobre un pie, pisando la línea. La cinta emitirá el sonido a intervalos regulares; al comienzo de la prueba la velocidad será lenta, pero irá aumentando su velocidad progresivamente.

El objetivo del test es mantener el ritmo impuesto por la cinta magnetofónica.

Son causas de eliminación:

- a) El aspirante se detiene.
- b) El aspirante abandona la calle asignada.
- c) El aspirante no completa un recorrido pisando la línea que delimita su extremo.
- d) El aspirante no consigue pisar la línea coincidiendo con la señal acústica por tres veces consecutivas (se admitirá un margen de un metro desde la línea en el momento de sonar la señal).

Calificación: Se asigna en función de los períodos transcurridos. Se contará hasta el último período que se haya escuchado en la grabación antes de que el aspirante se detenga.

-Hombres: menos de 10. Calificación: no apto. 10 o más: apto.

-Mujeres: menos de 8. Calificación: no apto. 8 o más: apto.

3. Test de fuerza de brazos.

Posición inicial: Suspendido en la barra el aspirante, con los brazos flexionados, con presa de manera que las palmas de las manos miren hacia atrás; piernas completamente extendidas y pies sin tocar el suelo. La barbilla por encima de la barra y sin tener contacto con ésta ni con las manos. Las manos estarán desnudas, no permitiéndose el uso de guantes ni cualquier otro objeto.

Ejecución: El objetivo es mantener la posición inicial durante el tiempo mínimo exigido. El cronómetro se pone en marcha inmediatamente que el aspirante haya adoptado correctamente la posición inicial.

Son causas de eliminación las siguientes:

- a) El aspirante toca con la barbilla la barra o las manos, o desciende la barbilla por debajo de la barra.
- b) El aspirante flexiona las piernas.
- c) El aspirante balancea el cuerpo.

Calificación: Se asigna en función del tiempo transcurrido hasta el momento en que finaliza la prueba para cada aspirante, según la siguiente escala:

-Hombres: menos de 40". Calificación: no apto. 40" o más: apto.

-Mujeres: menos de 25". Calificación: no apto. 25" o más: apto.

Los tiempos se tomarán desechando las décimas.

4. Test de salto vertical.

Posición inicial: De pie dentro de la plataforma "Bosco System". El aspirante puede mover los brazos y flexionar el tronco y las rodillas, pero no puede mover los pies ni separarlos total ni parcialmente del suelo antes de saltar.

Ejecución: El aspirante deberá saltar tan alto como pueda, procurando mantenerse en el aire el mayor tiempo posible, y deberá caer de pie dentro de la plataforma y en equilibrio, sin rebotar.

El salto será nulo en los siguientes casos:

- Si el aspirante cae fuera de la plataforma con uno o los dos pies.
- Si el aspirante toca la plataforma con cualquier parte del cuerpo distinta de los pies.
- Si el aspirante rebota de la plataforma al caer.

El aspirante podrá realizar tantos intentos como sean necesarios hasta conseguir dos saltos técnicamente válidos.

Calificación: Se asigna en función del tiempo que el aspirante permanece en el aire durante el salto, según la medición que realiza la plataforma "Bosco System" con su fracción en centésimas.

-Hombres: menos de 0"57. Calificación: no apto. 0"57 o más: apto.

-Mujeres: menos de 0"47. Calificación: no apto. 0"47 o más: apto.

El tiempo se tomará desechando las milésimas.

5.-Prueba de agilidad (Test de Barrow).

Posición inicial: de pie al lado del poste, y tras la línea de salida.

Ejecución: La finalidad de la prueba es recorrer en el menor tiempo posible un circuito en forma de "ocho" delimitado por cinco postes, cuatro de ellos señalando los vértices de un rectángulo de 8,66 por 5 metros, y el quinto en el centro. Los aspirantes deben completar dos vueltas al circuito, una en cada sentido (recorrido A y B, en el gráfico).

Velocidad-agilidad (Test de Barrow).

Son causas de eliminación:

- Si se derriba uno de los postes.
- Si el aspirante se sale del recorrido.

Calificación: se sumará el tiempo empleado por los aspirantes en ambos recorridos (A + B), teniendo en cuenta que éstos finalizan cuando el aspirante vuelve a cruzar la línea de salida.

-Hombres: más de 25"8. Calificación: no apto. 25"8 o menos: apto.

-Mujeres: más de 27"8. Calificación: no apto. 27"8 o menos: apto.

Los tiempos se tomarán desechando las centésimas.

