

Convocatoria publicada en BON nº182, 17 sep 2014

Ejercicios correspondientes a la segunda prueba

1. Press de Banca o prueba de levantamiento de peso de 36 Kg (hombres) y 18 Kg (mujeres).

Descripción: En posición de decúbito supino sobre un banco, el ejecutante deberá levantar un peso de 36 Kg ó 18 Kg, en un tiempo de 60 segundos, el mayor número de alzadas posible. El levantamiento se realizará con ambas manos, en agarre dígito palmar ligeramente superior a la anchura de los hombros, en una acción de extensión-flexión de los codos, que se inicia con el contacto de la barra con el pecho y termina con la extensión total de los codos en su proyección vertical. Para la ejecución de esta prueba los aspirantes dispondrán de un único intento.

La posición inicial de partida será en flexión de codos con la barra en contacto con el pecho.

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

No extender los codos totalmente o no tocar la barra con el pecho en cada flexión de los codos, invalidará esa alzada sin que sea contabilizada.

Será causa de finalización del ejercicio cuando el aspirante:

-Pare el ejercicio en flexión de codos apoyando la barra sobre el pecho.

El tiempo máximo para la realización de las alzadas será de 60 segundos. El aspirante podrá finalizar el ejercicio en la forma establecida en la convocatoria contabilizándose a efectos de puntuación el número de alzadas efectiva y válidamente realizadas hasta ese momento.

Puntuación: Se otorgará según el número de repeticiones realizadas en función de la siguiente escala:

REPETICIONES Y PUNTUACIONES							
Puntuaciones y repeticiones	NO APTO	5 PUNTOS	6 PUNTOS	7 PUNTOS	8 PUNTOS	9 PUNTOS	10 PUNTOS
HOMBRES	menos de 25	De 25 a 30	De 31 a 35	De 36 a 40	De 41 a 50	De 51 a 59	60 o más
MUJERES	menos de 25	De 25 a 28	De 29 a 33	De 34 a 39	De 40 a 44	De 45 a 49	50 o más

2. Prueba de dominio del medio acuático. (50 metros en estilo libre con buceo intercalado).

Descripción: Se trata de completar nadando en estilo libre un recorrido de ida y vuelta en un vaso de piscina de 25 metros.

El tiempo máximo de la ejecución será 55 y 58 respectivamente para hombres y mujeres.

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.

Se realizará un único intento.

Se considerará intento nulo, siendo causa de eliminación, cuando el aspirante:

- Se agarre o impulse en las corcheras o en las calles laterales de la piscina o borde de la piscina.
- Se apoye o impulse en el fondo de la piscina.
- Se cambie de calle.

Puntuación: Se otorgará según la siguiente escala (tiempo en segundos, se desprecian las centésimas de segundo).

TIEMPOS Y PUNTUACIONES

Puntuaciones y repeticiones	NO APTO	5 PUNTOS	6 PUNTOS	7 PUNTOS	8 PUNTOS	9 PUNTOS	10 PUNTOS
HOMBRES	55" o más	De 54"9 a 50"	De 49.9" a 45"	De 44"9 a 41"	de 40"9 a 37"	De 36"9 a 33"	32"9 o menos
MUJERES	58" o más	De 57"9 a 54"	De 53"9 a 49"	De 48"9 a 45"	De 44"9 a 40"	De 39"9 a 36"	35"9 o menos

3. 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 (ver gráfico). Los aspirantes deben completar dos vueltas al circuito, una en cada sentido (recorrido A y B, en el gráfico). Cada aspirante tendrá dos intentos en cada recorrido si el intento tiene la consideración de nulo

Tendrá la consideración de intento nulo cuando:

El aspirante derribe uno de los postes.

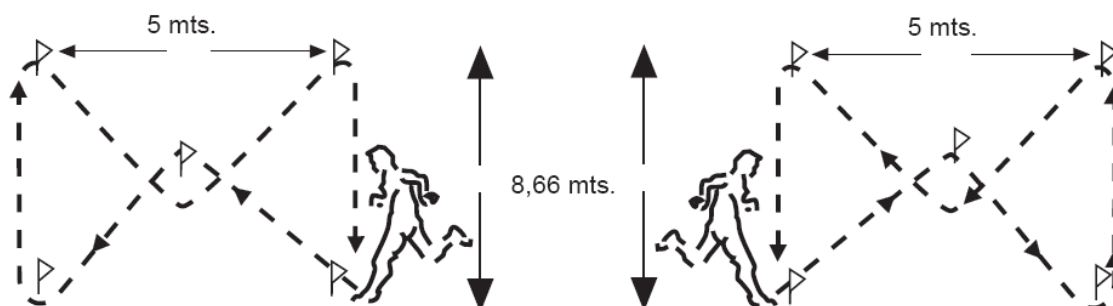
El aspirante se sale del recorrido.

Son causas de eliminación:

Realizar dos intentos nulos en alguno de los recorridos (A ó B).

Superar el tiempo máximo previsto para la prueba.

Puntuación: 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, y se otorgará según la siguiente escala (tiempo en segundos, se desprecian las centésimas de segundo).



TIEMPOS Y PUNTUACIONES

Puntuaciones y repeticiones	NO APTO	5 PUNTOS	6 PUNTOS	7 PUNTOS	8 PUNTOS	9 PUNTOS	10 PUNTOS
HOMBRES	Más de 25"8	De 25"4 a 25"7	De 25"0 a 25"3	De 24"7 a 24"9	De 24"4 a 24"6	De 23"9 a 24"3	23"8 ó menos
MUJERES	Más de 27"8	De 27"4 a 27"7	De 27"0 a 27"3	De 26"6 a 26"9	De 26"2 a 26"5	De 25"8 a 26"1	25"7 ó menos

4. Prueba de resistencia. (Test de Course Navette).

Ejecución: Los aspirantes deberán recorrer, durante el mayor tiempo posible, 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, Justo en el momento de sonar la señal, por lo cual todos los aspirantes deberán ir exactamente al mismo ritmo de carrera, no permitiéndose que ninguno sobrepase el ritmo de carrera. 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. Para la ejecución de esta prueba los aspirantes dispondrán de un único intento.

El objetivo del test es mantener el ritmo impuesto por la cinta magnetofónica hasta completar los períodos exigidos. La prueba finaliza para cada aspirante, y se anota el período conseguido hasta ese momento,

- Cuando el aspirante se detenga.
- Cuando el aspirante abandone la calle asignada.
- Cuando el aspirante no complete un recorrido completo pisando la línea que delimita su extremo.
- Cuando el aspirante no consiga pisar la línea del extremo coincidiendo con la señal acústica por tres veces consecutivas. Se admitirá un margen de 1 metro desde la línea en el momento de sonar la señal. Pero al menos, siempre deberá estar en la zona de seguridad al sonar la señal.
- Cuando el aspirante no se encuentra en el margen al sonar la señal por una única vez.

Puntuación: Se asigna en función de los períodos transcurridos hasta el momento en que finaliza la prueba para cada aspirante (cada período dura aproximadamente 1 minuto), según la siguiente escala:

PERIODOS Y PUNTUACIONES							
Puntuaciones y repeticiones	NO APTO	5 PUNTOS	6 PUNTOS	7 PUNTOS	8 PUNTOS	9 PUNTOS	10 PUNTOS
HOMBRES	Menos de 10	De 10 a 11	11,5	12	12,5	13	13,5
MUJERES	Menos de 8	De 8 a 9	9,5	10	10,5	11	11,5

5. Prueba de fuerza-resistencia y coordinación. (Test de saltos laterales).

Descripción: Consiste en saltar ininterrumpidamente un listón situado a 20 centímetros del suelo con los pies juntos o paralelos durante 30 segundos. Se contabilizará el número de saltos realizados.

Posición inicial: El aspirante se situará de pie y de costado junto al listón, con los pies juntos o paralelos. A la voz de "ya" del controlador iniciará los saltos sin interrupción.

Se podrán conceder dos intentos. El segundo intento solamente se realizará en el caso de que el primer intento haya sido nulo. Se dejará al menos 2 minutos de descanso para el segundo intento.

Se considerará intento nulo cuando el aspirante:

- Tire el listón.
- Repita un salto en un mismo lado del listón.
- Interrumpa el ritmo del salto antes de finalizar los 30 segundos, parándose. -En el salto se quede el listón entre ambos pies. -Los pies no toquen el suelo a la vez.

El tiempo máximo para la ejecución de los saltos será de 30 segundos. Se considerará intento nulo interrumpir el ritmo de salto antes de finalizar los 30 segundos, parándose, salvo que el aspirante de por finalizada la prueba. Se contabilizará a efectos de puntuación el número de saltos realizados válidamente hasta ese momento. El resto de supuestos de nulidad de la prueba son los establecidos en la convocatoria.

Puntuación: Se otorgará según el número de repeticiones realizadas en función de la siguiente escala:

REPITICIONES Y PUNTUACIONES							
Puntuaciones y repeticiones	NO APTO	5 PUNTOS	6 PUNTOS	7 PUNTOS	8 PUNTOS	9 PUNTOS	10 PUNTOS
HOMBRES	Menos de 30	De 31 a 34	De 35 a 38	De 39 a 42	De 43 a 46	De 47 a 50	51 ó más
MUJERES	Menos de 20	De 21 a 23	De 24 a 26	De 27 a 29	De 30 a 32	De 33 a 35	36 ó más.