

1.–Prueba de dominio del medio acuático. (100 metros en estilo crol o libre).

Consiste en valorar el control de los mecanismos respiratorios, adaptación dominio del medio acuático.

Descripción: Se trata de completar nadando en estilo crol o libre un recorrido de ida y vuelta en un vaso de piscina de 25 metros. La salida será desde el borde de la piscina sin utilizar poyete.

No se permite el uso de trajes de neopreno, gafas ni otros útiles de buceo, aunque sí el uso de gafas de natación. No se permite iniciar la prueba desde dentro de la piscina.

Ejecución: Tras la señal de partida la persona aspirante se lanzará al agua y cubrirá nadando 100 metros (Dos recorridos de 25 metros ida y 25 metros vuelta). La salida será en posición de pie (dos apoyos) desde el borde de la piscina, al ras del agua y estando inmóvil. No se utilizará banqueta o poyete de salida.

Se realizará un único intento. Se considerará intento nulo, siendo causa de eliminación, cuando la persona aspirante:

- Se agarre o impulse en las corcheras o en las calles laterales de la piscina.
- Se agarre en los bordes de la piscina para descansar.
- Se apoye o impulse en el fondo de la piscina.
- Se cambie de calle.
- No se toque la pared en el cambio de sentido.
- Realice dos salidas nulas.

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

TIEMPO HOMBRES	TIEMPO MUJERES	PUNTUACIÓN
Más de 1'24"	Más de 1'31"	Eliminado
Entre 1'24" y 1'21"	Entre 1'31" y 1'30"	5
Entre 1'20" y 1'19"	Entre 1'29" y 1'28"	5,5
Entre 1'18" y 1'17"	Entre 1'27" y 1'26"	6
Entre 1'16" y 1'15"	Entre 1'25" y 1'24"	6,5
Entre 1'14" y 1'13"	Entre 1'23" y 1'22"	7
Entre 1'12" y 1'11"	Entre 1'21" y 1'20"	7,5
Entre 1'10" y 1'09"	Entre 1'19" y 1'18"	8
Entre 1'08" y 1'07"	Entre 1'17" y 1'16"	8,5
Entre 1'06" y 1'05"	Entre 1'15" y 1'14"	9
Entre 1'04" y 1'03"	Entre 1'13" y 1'12"	9,5
1'02" ó menos	1'11" ó menos	10

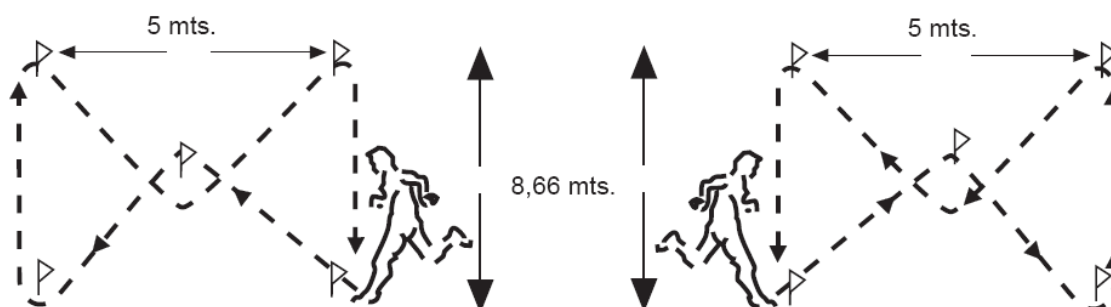
2.-Prueba de agilidad. (Test de Barrow).

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). Las personas aspirantes deben completar dos vueltas al circuito, una en cada sentido (recorrido A y B, en el gráfico).

Se podrán conceder dos intentos. El segundo intento solamente se realizará en el caso de que el primero haya sido nulo. Se dejará 1 minuto de descanso para el segundo intento.

Esquema del circuito:



El intento se considerará nulo cuando la persona aspirante:

- Derribe uno de los postes.
- Coge uno de los postes para evitar que se caiga.
- Se sale del recorrido, es decir, si se sobrepasa o se sale de la línea ideal de carrera (aunque volviese por el recorrido correcto).

Puntuación: Se sumará el tiempo empleado por las personas aspirantes en ambos recorridos (A + B), tal y como lo lee la fotocélula, en centésimas, teniendo en cuenta que éstos finalizan cuando la persona aspirante vuelve a cruzar la línea de salida. El resultado de esta suma será redondeando a la décima inferior. En caso de que falle el sistema de la fotocélula se aplicará el cronometraje manual de reserva.

TIEMPO HOMBRES	TIEMPO MUJERES	PUNTUACIÓN
Más de 23"5	Más de 26"	Eliminado
Entre 23"5 y 23"4	Entre 25"9 y 25"7	2,5
Entre 23"3 y 23"2	Entre 25"6 y 25"4	2,75
Entre 23"1 y 23"0	Entre 25"3 y 25"1	3
Entre 22"9 y 22"8	Entre 25"0 y 24"8	3,25
Entre 22"7 y 22"6	Entre 24"7 y 24"5	3,5
22"5	Entre 24"4 y 24"2	3,75
22"4	Entre 24"1 y 23"9	4
22"3	Entre 23"8 y 23"6	4,25
22"2	Entre 23"5 y 23"3	4,5
22"1	Entre 23"2 y 23"0	4,75
22"0 ó menos	22"9 ó menos	5

3.–Prueba de levantamiento de un peso de 38 kg (Press de banca).

Descripción: En posición de decúbito supino sobre un banco y con los pies en la peana de apoyo, el ejecutante deberá levantar un peso de 38 kg en un tiempo de 60 segundos el mayor número de alzadas posible. El levantamiento se realizará con ambas manos en agarre digito 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 las personas aspirantes dispondrán de un único intento. No se permitirá el uso de guantes ni cualquier sustancia que favorezca el agarre, ni quitarse la prenda para el contacto directo de la espalda con el banco. Deberá llevarse por dentro del pantalón y deberá asegurarse que la camiseta quede ceñida al cuerpo.

La posición inicial de partida será en flexión de codos con la barra en contacto con el pecho. Durante todo el tiempo de la ejecución del ejercicio, los pies no podrán perder contacto con la peana de apoyo.

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

Será causa de finalización del ejercicio cuando la persona aspirante:

- Pierda el contacto de uno o ambos pies en la peana de apoyo.
- Pare el ejercicio en flexión de codos apoyando la barra sobre el pecho.

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

REPETICIONES HOMBRES	REPETICIONES MUJERES	PUNTUACIÓN
Menos de 30	Menos de 15	Eliminado
Entre 30 y 35	Entre 16 y 17	5
Entre 36 y 41	Entre 18 y 19	5,5
Entre 42 y 46	Entre 20 y 21	6
Entre 47 y 50	Entre 22 y 23	6,5
Entre 51 y 54	Entre 24 y 25	7
Entre 55 y 57	Entre 26 y 27	7,5
Entre 58 y 60	Entre 28 y 29	8
Entre 61 y 62	Entre 30 y 31	8,5
Entre 63 y 64	Entre 32 y 33	9
65	Entre 34 y 35	9,5
66 ó más	36 ó más	10

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

Descripción: Consiste en saltar ininterrumpidamente un listón situado a 28 centímetros del suelo con los pies juntos o paralelos durante 30 segundos. Se contabilizará el número de saltos realizados.

Posición inicial: La persona 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 1 minuto y 30 segundos de descanso para el segundo intento.

Se considerará intento nulo cuando la persona aspirante:

- Tire el listón.
- Repita un salto en un mismo lado del listón.
- Interrumpa el ritmo del salto antes de finalizar los 30 segundos.
- En el salto se quede el listón entre ambos pies.
- Realizar el salto fuera del espacio delimitado por el listón.
- Los pies no toquen el suelo a la vez.
- No consiga llegar al número mínimo de repeticiones exigido. En este caso la persona aspirante dispondrá de un segundo intento.

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

REPETICIONES HOMBRES	REPETICIONES MUJERES	PUNTUACIÓN
Menos de 55	Menos de 45	Eliminado
Entre 55 y 57	Entre 45 y 47	2,5
Entre 58 y 60	Entre 48 y 49	2,75
Entre 61 y 63	Entre 50 y 51	3
Entre 64 y 66	Entre 52 y 53	3,25
Entre 67 y 69	Entre 54 y 55	3,5
70	Entre 56 y 57	3,75
71	Entre 58 y 59	4
72	Entre 60 y 61	4,25
73	Entre 62 y 63	4,5
74	Entre 64 y 65	4,75
75 ó más	66 ó más	5

5.–Prueba de equilibrio.

Se trata de valorar la capacidad de mantener una posición estática o dinámica en contra de la gravedad.

Descripción: Desplazamiento sobre una barra de equilibrio situada a 2 metros de altura sobre el suelo. Se realizará un recorrido de ida de 2,5 metros, un giro de 360º y un recorrido de vuelta de 2,5 metros portando un balón medicinal de 5 kg para hombres y 3 kg para mujeres

por delante y en contacto con el pecho. La ida será andando hacia delante y la vuelta será andando hacia atrás (de espaldas).

La anchura de la barra será de 10 centímetros y la longitud total de 5 metros, entre ida y vuelta, más el giro de 360º.

Ejecución: Una vez arriba, se efectuará el recorrido completo de ida y vuelta a lo largo de la barra, andando o corriendo, realizando la entrada frontalmente y a la señal del controlador. Pisando la línea de partida comenzará a contabilizarse el tiempo. Se desplazará hasta el extremo opuesto portando el balón medicinal con ambas manos a la vez en todo momento y en contacto continuo con la zona pectoral del cuerpo y por delante del mismo. Allí, y tras pisar más allá de la línea con los dos pies, realizará un giro completo de 360º que obligatoriamente será más allá de la línea de 2,5 metros, para después regresar de espaldas hasta volver a pisar en la primera línea o más allá de ella con los dos pies, momento en el que terminará de contabilizarse el tiempo de ejecución.

No se permite el uso de sustancias en el calzado que supongan una ventaja en la ejecución de la prueba.

Se dejará tomar contacto con la barra haciendo un trayecto de ida y vuelta sin realizar el giro bajo la supervisión del juez controlador.

Se podrán conceder dos intentos. El segundo intento solamente se realizará en el caso de que el primero haya sido nulo. Se dejará 1 minuto de descanso para el segundo intento.

Se considerará intento nulo cuando la persona aspirante:

- Se caiga o se salga de la barra.
- No pise con los dos pies las líneas de los extremos o más allá de ellas.
- No pise la línea de salida al iniciar la prueba.
- Realizar el giro de 360º pisando la línea del extremo opuesto a la salida.
- Se caiga el balón medicinal o se coloque el balón en otra posición a la establecida.
- Toque con las manos o con el balón en la barra una vez de pie y comenzado el ejercicio.
- Se considerará nulo cuando, habiendo ejecutado correctamente el primer intento, no ha conseguido hacer el mínimo establecido. En tal caso, tendrá derecho al segundo intento, al ser el primero nulo por tiempo.

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

TIEMPO HOMBRES	TIEMPO MUJERES	PUNTUACIÓN
12"5 ó más	12"5 ó más	Eliminado
Entre 12"4 y 11"1	Entre 12"4 y 11"1	2,5
Entre 11" y 10"0	Entre 11" y 10"0	2,75
Entre 9"9 y 9"5	Entre 9"9 y 9"5	3
Entre 9"4 y 9"0	Entre 9"4 y 9"0	3,25
Entre 8"9 y 8"5	Entre 8"9 y 8"5	3,5
Entre 8"4 y 8"0	Entre 8"4 y 8"0	3,75
Entre 7"9 y 7"5	Entre 7"9 y 7"5	4
Entre 7"4 y 7"0	Entre 7"4 y 7"0	4,25
Entre 6"9 y 6"5	Entre 6"9 y 6"5	4,5
Entre 6"4 y 6"0	Entre 6"4 y 6"0	4,75
5"9 ó menos	5"9 ó menos	5

6.–Prueba de fuerza relativa.

Se trata de medir el grado de control sobre el propio peso de la persona.

Descripción: Se debe ascender, trepando con ayuda de las extremidades superiores, una cuerda lisa suspendida, hasta una altura de 5 metros.

Ejecución: A la voz de "ya" del controlador, deberá trepar y hacer presa con las dos manos en la señal situada a 5 metros o por encima de ella. Y una vez en esa altura hacer sonar la campana tocándola con la mano. No se considerará válido si la campana suena por haber tirado del hilo o por haberse enredado la cuerda de trepa.

Se partirá de una posición inicial de pie con ambas plantas en contacto con el suelo, sin utilizar las piernas en la impulsión inicial. El descenso será independiente de toda valoración.

Se podrán conceder dos intentos. El segundo intento solamente se realizará en el caso de que el primero haya sido nulo. Se dejará 1 minuto y 30 segundos de descanso para el segundo intento.

El intento se considerará nulo cuando la persona aspirante:

- Se impulse con los pies o las piernas en la arrancada inicial para ascender.
- Se haga presa o se sujete con las piernas en la cuerda durante la ejecución de la prueba.
- No haga presa con las dos manos en la señal situada a 5 metros o por encima de ella.
- Si pasado el tiempo máximo permitido para ser eliminado, desde el inicio de la prueba, no ha hecho sonar la campana. Se dejará completar el ejercicio sin marcar el tiempo máximo y posteriormente se dará nulo por exceso de tiempo.

–Se caiga de la cuerda.

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

TIEMPO HOMBRES	TIEMPO MUJERES	PUNTUACIÓN
Igual o más de 11"	Igual o más de 15"	Eliminado
Entre 10"9 y 10"0	Entre 14"9 y 14"5	2,5
Entre 9"9 y 9"4	Entre 14"4 y 14"0	2,75
Entre 9"3 y 8"8	Entre 13"9 y 13"5	3
Entre 8"7 y 8"2	Entre 13"4 y 13"0	3,25
Entre 8"1 y 7"6	Entre 12"9 y 12"5	3,5
Entre 7"5 y 7"0	Entre 12"4 y 12"0	3,75
Entre 6"9 y 6"5	Entre 11"9 y 11"5	4
Entre 6"4 y 6"0	Entre 11"4 y 11"0	4,25
Entre 5"9 y 5"5	Entre 10"9 y 10"5	4,5
Entre 5"4 y 5"0	Entre 10"4 y 10"0	4,75
4"9 ó menos	9"9 ó menos	5

7.–Prueba de resistencia. (Test de Course Navette).

Ejecución: Las personas 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. Las personas aspirantes deberán pisar alternativamente las líneas que marcan los dos extremos del trayecto o más allá de ellas, justo en el momento de sonar la señal. Los virajes deberán realizarse pivotando sobre un pie, pisando la línea o más allá de ella. 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 las personas 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 reiteración en escaparse levemente antes de sonar la señal más de una vez supondrá un aviso. Salir antes de la señal rebasando el metro de margen supondrá el fin automático de la prueba.

La prueba finaliza para cada aspirante, y se anota el número de periodos completos realizados hasta ese momento, cuando:

- La persona aspirante se detiene, salvo que lo haga unos instantes al pivotar sobre la línea de 20 metros a la espera de la señal acústica.
- La persona aspirante abandona la calle asignada.
- La persona aspirante no completa un recorrido pisando la línea que delimita su extremo o más allá de ella.
- La persona aspirante no llega a la zona de 1 metro desde la línea de 20 metros en el momento de sonar la señal acústica.
- La persona aspirante no consigue pisar la línea o más allá de ella 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. Cada vez que estando dentro del metro de seguridad no se consiga llegar a pisar la línea antes de sonar la señal acústica, la persona aspirante recibirá un aviso, marcado con un cono a ambos lados del controlador. Dicho aviso le será retirado si consigue tocar la otra línea de 20 metros al sonar la señal acústica. Si no lo hace, recibirá un segundo aviso. Si teniendo dos avisos, la persona aspirante llega a la otra línea de 20 metros coincidiendo con la señal acústica, se le quitarán ambos, si no, recibirá un tercer aviso y finalizará la prueba.

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 HOMBRES	PERIODOS MUJERES	PUNTUACIÓN
Menos de 10	Menos de 8	Eliminado
Entre 10 y 10,5	8	5
11	8,5	5,5
11,5	9	6
12	9,5	6,5
12,5	10	7
13	10,5	7,5
13,5	11	8
14	11,5	8,5
14,5	12	9
15	12,5	9,5
15,5 ó más	13 ó más	10