

BON Nº 89, 9 MAYO 2019

1.–PRESS DE BANCA O PRUEBA DE LEVANTAMIENTO DE PESO DE 38 KG (HOMBRES) Y 20 KG (MUJERES).

Descripción: En posición de decúbito supino sobre un banco y con los pies en el suelo de apoyo, el ejecutante deberá levantar un peso de 38 kg (hombres) y 20 kg (mujeres), 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 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.

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 el suelo.

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 la persona aspirante:

- a. –Pierda el contacto de uno o ambos pies en el suelo.
- b. –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		NOTA
Hombres	Mujeres	
Menos de 30	Menos de 25	Eliminado/a
Entre 30 y 35	Entre 25 y 29	5,0
Entre 36 y 41	Entre 30 y 34	5,5
Entre 42 y 46	Entre 35 y 39	6,0
Entre 47 y 50	Entre 40 y 43	6,5

Entre 51 y 54	Entre 44 y 47	7,0
Entre 55 y 57	Entre 48 y 50	7,5
Entre 58 y 60	Entre 51 y 53	8,0
Entre 61 y 62	Entre 54 y 56	8,5
Entre 63 y 64	Entre 57 y 58	9,0
65	59	9,5
66 o más	60 o más	10,0

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.

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, la persona aspirante se lanzará al agua y cubrirá, nadando y después buceando, 50 metros en el menor tiempo posible. Primeramente nadará y después, a una distancia de 10 metros de la salida tendrá que bucear, con el cuerpo bajo la superficie, ininterrumpidamente 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 ininterrumpidamente durante dos metros, y después continuar nadando hasta la pared.

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 a 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 centésimas de segundo).

TIEMPO		NOTA
Hombres	Mujeres	
50" o más	55" o más	Eliminado/a
49",9 a 47"	54",9 a 53"	5,0
46",9 a 44"	52",9 a 51"	5,5
43",9 a 41"	50",9 a 49"	6,0
40",9 a 39"	48",9 a 47"	6,5

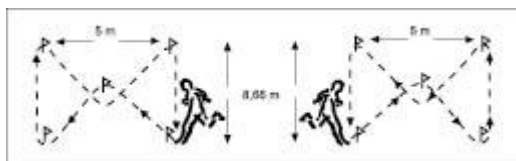
38",9 a 37"	46",9 a 45"	7,0
36",9 a 35"	44",9 a 43"	7,5
34",9 a 33"	42",9 a 41"	8,0
32",9 a 31"	40",9 a 39"	8,5
30",9 a 29"	38",9 a 37"	9,0
28",9 a 27"	36",9 a 35"	9,5
26",9 o menos	34",9 o menos	10,0

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). 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 en cada recorrido. 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 tiempo máximo de la ejecución será 23"3 y 26"5 segundos, respectivamente, para hombres y mujeres.

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. Se desprecian las centésimas de segundo. En caso de que falle el sistema de la fotocélula se aplicará el cronometraje manual de reserva.

TIEMPO		NOTA
Hombres	Mujeres	
Más de 23"3	Más de 26"5	Eliminado/a
Entre 23"3 y 23"2	Entre 26"5 y 26"0	5,0
Entre 23"1 y 23"0	Entre 25"9 y 25"5	5,5
Entre 22"9 y 22"8	Entre 25"4 y 25"0	6,0
Entre 22"7 y 22"6	Entre 24"9 y 24"6	6,5
Entre 22"5 y	Entre 24"5 y	7,0

22"4	24"2	
22"3	Entre 24"1 y 23"9	7,5
22"2	Entre 23"8 y 23"6	8,0
22"1	23"5	8,5
22"0	23"4	9,0
21"9	23"3	9,5
21"8 o menos	23"2 o menos	10,0

4.-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 período conseguido hasta ese momento, cuando:

1. –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.
2. –La persona aspirante abandona la calle asignada.
3. –La persona aspirante no complete un recorrido completo pisando la línea que delimita su extremo o más allá de ella.
4. –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.
5. –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 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 persona aspirante (cada período dura aproximadamente 1 minuto), según la siguiente escala:

PERÍODOS		NOTA
Hombres	Mujeres	
Menos de 10,5	Menos de 8	Eliminado/a
10,5	8	5,0
11	8,5	5,5
11,5	9	6,0
12	9,5	6,5

12,5	10	7,0
13	10,5	7,5
13,5	11	8,0
14	11,5	8,5
14,5	12	9,0
15	12,5	9,5
15,5 o más	13 o más	10,0

5.-PRUEBA DE FUERZA-RESISTENCIA Y COORDINACIÓN. (TEST DE SALTOS LATERALES).

Descripción: Consiste en saltar ininterrumpidamente un listón situado a 25 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 al menos 2 minutos de descanso para el segundo intento.

Se considerará intento nulo cuando la persona aspirante:

1. –Tire el listón.
2. –Repita un salto en un mismo lado del listón.
3. –Interrumpa el ritmo del salto antes de finalizar los 30 segundos, parándose.
4. –En el salto se quede el listón entre ambos pies.
5. –Los pies no toquen el suelo a la vez.
6. –Realizar el salto fuera del espacio delimitado por el listón.
7. –No consiga llegar al número de repeticiones exigido. En este caso el aspirante dispondrá de un segundo intento.

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

REPETICIONES		NOTA
Hombres	Mujeres	
Menos de 55	Menos de 35	Eliminado/a
Entre 55 y 57	Entre 35 y 37	5,0
Entre 58 y 60	Entre 38 y 40	5,5
Entre 61 y 63	Entre 41 y 43	6,0
Entre 64 y 66	Entre 44 y 46	6,5

Entre 67 y 69	Entre 47 y 49	7,0
70	Entre 50 y 52	7,5
71	Entre 53 y 54	8,0
72	Entre 55 y 56	8,5
73	Entre 57 y 58	9,0
74	Entre 59 y 60	9,5
75 o más	61 o más	10,0