



ANEXO VII – PRUEBAS FISICAS

PRIMER BLOQUE

1.- CUERDA, 6 metros.

Descripción:

El ejercicio consiste en **trepar** por una cuerda lisa, partiendo de la posición de **sentado/a** y sin contacto entre los pies y la superficie de partida sin la ayuda de las piernas, hasta **tocar la marca** visual o acústica señalizadora, a 6 metros de altura, medidos desde el suelo.

Posición inicial:

Sentado/a en el suelo y con al menos uno de los brazos sujetos a la cuerda, los pies no estarán en contacto con la superficie de salida.

Ejecución:

A la señal de salida, cuando el/la Juez/a da la voz de “ya”, la persona participante iniciará la trepa a brazo y sin ayuda de las piernas en todo el recorrido. El ejercicio acaba cuando toca la marca señalizadora a la altura de 6 metros.

La bajada no tiene trascendencia en la valoración del ejercicio.

Reglas:

La persona candidata tendrá dos intentos para la ejecución de esta prueba, con opción al segundo sólo si el primero es nulo. Se permitirá un descanso intermedio.

El cronómetro se pone en marcha a la señal de salida cuando el/la Juez da la voz de “ya” y se detiene cuando la persona participante toca la marca señalizadora a 6 metros de altura, con una mano.

El ejercicio será nulo cuando se inicie la trepa antes de la señal de salida.

Se anotará el tiempo invertido en segundos, teniendo en cuenta las fracciones de segundo.

El tiempo máximo para superar esta prueba es de 15 segundos para hombres y 16 segundos para mujeres.

La persona candidata será considerada no apta cuando:

- a) Realice dos ejercicios nulos.
- b) Cuando supere el tiempo establecido.
- c) Se ayude con los pies o las piernas al levantarse desde la posición de sentado/a, durante la trepa, o en el momento de tocar la marca. Se permitirá el roce de la cuerda con cualquier parte del cuerpo, al igual que el roce de los pies con el suelo en el momento de la salida, siempre que no haya impulso.

d) Cuando la persona ejecutante no alcance la marca señalizadora.

2.- CARRERA DE RESISTENCIA, 3.000 metros.

Descripción:

El ejercicio consiste en correr una distancia de 3.000 metros lisos en una pista de atletismo por calle libre.

Posición inicial:

La persona participante se colocará en la pista en el lugar señalado, de pie y detrás de la línea de salida sin pisarla. Para la ejecución de este ejercicio no se permite el uso de zapatillas de clavos.

Ejecución:

La orden de salida la dará el/la Juez/a, a la voz de "a sus puestos" las personas participantes se colocarán en posición inicial detrás de la línea de salida, a la voz de "prepárense" adoptarán una posición estática, y la prueba dará comienzo al escuchar el disparo o pitido, momento en el que podrán comenzar a correr la distancia marcada por calle libre.

Reglas:

La persona candidata tendrá un solo intento para la ejecución de esta prueba.

El cronómetro se pone en marcha al dar el/la Juez/a la señal de salida y se detiene cuando la persona aspirante pasa por línea de meta.

Para el cronometraje de la prueba se utilizarán "chips" electrónicos diseñados para la toma de tiempos en carreras.

En cada turno de carrera no podrán participar más de 15 personas aspirantes.

El ejercicio será nulo cuando la persona candidata efectúe una salida falsa, entendiendo por salida falsa comenzar a correr antes de la voz de la orden de salida (disparo o pitido).

Se anota el tiempo invertido en minutos y segundos, teniendo en cuenta las fracciones de segundo.

El tiempo máximo para superar esta prueba es de 12 minutos para hombres y 13 minutos para mujeres.

La persona participante será considerada no apta cuando:

- a) Realice dos ejercicios nulos.
- b) Supere el tiempo establecido.
- c) No acabe la carrera.
- d) No corra por el camino señalado.
- e) Obstruya, empuje o moleste a otro corredor.

SEGUNDO BLOQUE



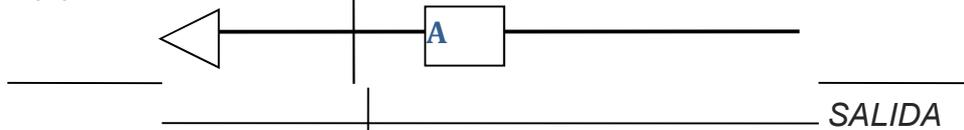
1.- NATACIÓN CON BUCEO, 100 metros.

Descripción:

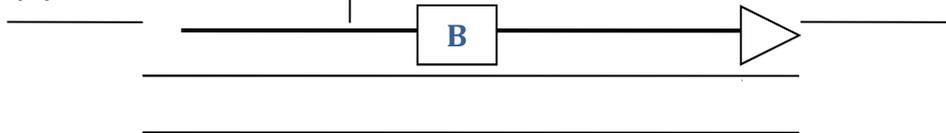
El ejercicio consiste en nadar y bucear una distancia de 100 metros en una piscina de 25 metros, cuyo vaso tenga una profundidad no inferior a 1'50 metros y no superior a 2'60 metros en cualquiera de sus puntos,

La prueba se distribuye en los siguientes recorridos, iniciándose en el lado de la piscina de menor profundidad:

- **(A)** 25 metros de natación en estilo libre



- **(B)** 25 metros de natación en estilo libre



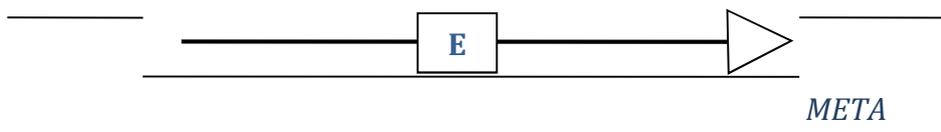
- **(C)** Buceo, desde la pared, para recuperar el objeto/anilla situado en el fondo de la piscina, a una distancia de entre 9'75 y 10'25 metros, medidos horizontalmente en el borde de la piscina.



- **(D)** salida a la superficie para nadar la distancia restante hasta el borde, depositando el objeto/anilla en el mismo.



- **(E)** 25 metros en estilo libre



Posición inicial:

De pie en el borde de la piscina en la zona de salida, con bañador y gorro de baño (se permite el uso de gafas de natación).

Ejecución:

La persona participante se situará al borde de la piscina a la voz de aviso ("a sus puestos"); la prueba dará comienzo mediante un disparo o pitido, entonces aquella se lanzará a la piscina iniciando el recorrido A, y seguidamente sin interrupción el B, C, D y E, finalizando el ejercicio cuando toca con cualquier parte del cuerpo la pared vertical del vaso de la piscina en zona de meta, al final del último recorrido E. Las calles vendrán delimitadas por sus respectivas corcheras y en el fondo de la piscina existirá una línea indicadora de carril, como mínimo hasta la posición de la anilla.

Reglas:

Quien participe en la presente convocatoria tendrá un solo intento para la ejecución de esta prueba.

El cronómetro se pone en marcha a la señal de salida cuando el/la Juez/a accione el disparo o pitido y se detiene cuando la persona aspirante toca la pared al final del último recorrido E, donde habrá un sensor de paro de cronómetro.

En todo momento la persona aspirante se mantendrá por la calle asignada y delimitada por las corcheras; puede impulsarse en la pared con las piernas al final de cada uno de los recorridos: A, B, C y D.

Los recorridos A, B, D y E, se consideran realizados siempre que la persona participante toca la pared con cualquier parte de su cuerpo.

La persona candidata deberá depositar el objeto/anilla donde señale el Órgano Técnico de Selección en el borde de la piscina, en el final del tramo D, después de haber tocado la pared con cualquier parte del cuerpo y para ello podrá apoyarse o sujetarse libremente en el borde.

La prueba se realizará en instalaciones adecuadas a la época del año en que se celebre y a las necesidades de la misma.

El ejercicio será nulo cuando la persona candidata efectúe una salida falsa, entendiendo por salida falsa lanzarse a la piscina antes de la orden de salida (disparo o pitido).

La persona participante será considerada no apta cuando:

- a) Para finalizar el ejercicio, camine por el fondo o se ayude en las corcheras, estimándose que no ha finalizado la misma.
- b) Se cambie de calle.
- c) Salga a la superficie del agua en la zona de buceo.
- d) Realice dos ejercicios nulos.
- e) Lanzar el objeto/anilla al borde antes de alcanzar a tocar la pared.
- f) Supere en la realización de la prueba un tiempo de 1 minuto 49 segundos 99 centésimas para hombres y 2 minutos 03 segundos 99 centésimas para mujeres.

Se anota el tiempo invertido en minutos y segundos. teniendo en cuenta las fracciones de segundo con dos decimales.

Este ejercicio es puntuable según el siguiente baremo de calificación.



TIEMPO HOMBRES	TIEMPO MUJERES	PUNTUACIÓN
Entre 1 min 49 seg 00 cent y 1 min 49 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 2 min 03 seg 00 cent y 2 min 03 seg 99 cent (ambos incluidos)	5'00
Entre 1 min 48 seg 00 cent y 1 min 48 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 2 min 02 seg 00 cent y 2 min 02 seg 99 cent (ambos incluidos)	5'17
Entre 1 min 47 seg 00 cent y 1 min 47 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 2 min 01 seg 00 cent y 2 min 01 seg 99 cent (ambos incluidos)	5'34
Entre 1 min 46 seg 00 cent y 1 min 46 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 2 min 00 seg 00 cent y 2 min 00 seg 99 cent (ambos incluidos)	5'50
Entre 1 min 45 seg 00 cent y 1 min 45 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 59 seg 00 cent y 1 min 59 seg 99 cent (ambos incluidos)	5'67
Entre 1 min 44 seg 00 cent y 1 min 44 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 58 seg 00 cent y 1 min 58 seg 99 cent (ambos incluidos)	5'83
Entre 1 min 43 seg 00 cent y 1 min 43 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 57 seg 00 cent y 1 min 57 seg 99 cent (ambos incluidos)	6'00
Entre 1 min 42 seg 00 cent y 1 min 42 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 56 seg 00 cent y 1 min 56 seg 99 cent (ambos incluidos)	6'17
Entre 1 min 41 seg 00 cent y 1 min 41 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 55 seg 00 cent y 1 min 55 seg 99 cent (ambos incluidos)	6'34
Entre 1 min 40 seg 00 cent y 1 min 40 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 54 seg 00 cent y 1 min 54 seg 99 cent (ambos incluidos)	6'50
Entre 1 min 39 seg 00 cent y 1 min 39 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 53 seg 00 cent y 1 min 53 seg 99 cent (ambos incluidos)	6'67
Entre 1 min 38 seg 00 cent y 1 min 38 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 52 seg 00 cent y 1 min 52 seg 99 cent (ambos incluidos)	6'83
Entre 1 min 37 seg 00 cent y 1 min 37 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 51 seg 00 cent y 1 min 51 seg 99 cent (ambos incluidos)	7'00
Entre 1 min 36 seg 00 cent y 1 min 36 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 50 seg 00 cent y 1 min 50 seg 99 cent (ambos incluidos)	7'17
Entre 1 min 35 seg 00 cent y 1 min 35 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 49 seg 00 cent y 1 min 49 seg 99 cent (ambos incluidos)	7'34
Entre 1 min 34 seg 00 cent y 1 min 34 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 48 seg 00 cent y 1 min 48 seg 99 cent (ambos incluidos)	7'50
Entre 1 min 33 seg 00 cent y 1 min 33 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 47 seg 00 cent y 1 min 47 seg 99 cent (ambos incluidos)	7'67
Entre 1 min 32 seg 00 cent y 1 min 32 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 46 seg 00 cent y 1 min 46 seg 99 cent (ambos incluidos)	7'83
Entre 1 min 31 seg 00 cent y 1 min 31 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 45 seg 00 cent y 1 min 45 seg 99 cent (ambos incluidos)	8'00
Entre 1 min 30 seg 00 cent y 1 min 30 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 44 seg 00 cent y 1 min 44 seg 99 cent (ambos incluidos)	8'17
Entre 1 min 29 seg 00 cent y 1 min 29 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 43 seg 00 cent y 1 min 43 seg 99 cent (ambos incluidos)	8'34
Entre 1 min 28 seg 00 cent y 1 min 28 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 42 seg 00 cent y 1 min 42 seg 99 cent (ambos incluidos)	8'50
Entre 1 min 27 seg 00 cent y 1 min 27 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 41 seg 00 cent y 1 min 41 seg 99 cent (ambos incluidos)	8'67
Entre 1 min 26 seg 00 cent y 1 min 26 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 40 seg 00 cent y 1 min 40 seg 99 cent (ambos incluidos)	8'83
Entre 1 min 25 seg 00 cent y 1 min 25 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 39 seg 00 cent y 1 min 39 seg 99 cent (ambos incluidos)	9'00

Entre 1 min 24 seg 00 cent y 1 min 24 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 38 seg 00 cent y 1 min 38 seg 99 cent (ambos incluidos)	9'17
Entre 1 min 23 seg 00 cent y 1 min 23 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 37 seg 00 cent y 1 min 37 seg 99 cent (ambos incluidos)	9'34
Entre 1 min 22 seg 00 cent y 1 min 22 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 36 seg 00 cent y 1 min 36 seg 99 cent (ambos incluidos)	9'50
Entre 1 min 21 seg 00 cent y 1 min 21 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 35 seg 00 cent y 1 min 35 seg 99 cent (ambos incluidos)	9'67
Entre 1 min 20 seg 00 cent y 1 min 20 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 34 seg 00 cent y 1 min 34 seg 99 cent (ambos incluidos)	9'83
< 1 min 20 seg 00 cent	<1 min 34 seg 00 cent	10'00

2.- SUBIDA A TORRE, 18 METROS CON 20 KG.

Descripción:

El ejercicio consiste en subir 18 metros de una torre de maniobras, con un peso a la espalda de 20 kg, mediante un chaleco lastrado.

Posición inicial:

La persona candidata se situará de pie, fuera de la Torre y detrás de la línea de salida sin pisarla, en el lugar indicado para ello.

Ejecución:

La señal de salida la dará el/la Juez/a mediante disparo o pitido. El ejercicio finaliza cuando sobrepasa la barrera fotoeléctrica situada a la altura correspondiente.

Reglas:

La persona candidata tendrá un solo intento para la ejecución de esta prueba.

Solo se permitirá una salida nula (entendiéndose por salida nula el comenzar el ejercicio antes de la orden de salida).

El sistema de cronometraje será el de barrera fotoeléctrica automática.

El cronómetro se pone en marcha al pasar por delante de la barrera fotoeléctrica de la línea de salida y se detiene al pasar por la barrera fotoeléctrica situada en la línea de llegada, situada en la séptima planta.

Se permitirá la ayuda o impulsos con las paredes.

En todo caso la persona candidata realizará todo el recorrido con toda la carga.

El ejercicio será nulo cuando la persona candidata efectúe una salida falsa, entendiéndose por salida falsa comenzar a correr antes de la voz de la orden de salida (disparo o pitido).

La persona participante será considerada no apta cuando:

- a) Se quite o pierda la carga o parte de la carga durante el recorrido.
- b) Realice dos ejercicios nulos.



- c) Supere en la realización de la prueba un tiempo de 48 segundos 99 centesimas para hombres y 54 segundos 99 centésimas para mujeres.

Se anota el tiempo invertido en segundos teniendo en cuenta las fracciones de segundo.

Este ejercicio es puntuable según el siguiente baremo de calificación.

TIEMPO HOMBRES	TIEMPO MUJERES	PUNTUACIÓN
Entre 48 seg 00 cent y 48 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 54 seg 00 cent y 54 seg 99 cent (ambos incluidos)	5'00
Entre 47 seg 00 cent y 47 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 53 seg 00 cent y 53 seg 99 cent (ambos incluidos)	6'00
Entre 46 seg 00 cent y 46 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 52 seg 00 cent y 52 seg 99 cent (ambos incluidos)	7'00
Entre 45 seg 00 cent y 45 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 51 seg 00 cent y 51 seg 99 cent (ambos incluidos)	8'00
Entre 44 seg 00 cent y 44 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 50 seg 00 cent y 50 seg 99 cent (ambos incluidos)	9'00
Entre 43 seg 00 cent y 43 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 49 seg 00 cent y 49 seg 99 cent (ambos incluidos)	10'00

3.- PRESS-BANCA, 43 KG (H) Y 33 KG (M), REPETICIONES EN 35 SEGUNDOS.

Descripción:

El ejercicio consiste en realizar repeticiones consecutivas de levantamiento de un peso de 43 kg para hombres y 33 kg para mujeres, en posición decúbito supino sobre un banco, en un tiempo de 35 segundos.

Posición inicial:

Decúbito supino con los brazos extendidos soportando el peso.

Ejecución:

La orden de inicio la dará el/la Juez/a a la voz de "ya", debiendo la persona participante iniciar los levantamientos el mayor número de veces consecutivas. El ejercicio finaliza transcurridos 35 segundos.

Reglas:

La persona aspirante tendrá un solo intento para la ejecución de esta prueba. No se permitirá ningún inicio nulo (entendiéndose por tal el comenzar el ejercicio antes de la orden de quien ostente la condición de juez/a).

El cronómetro se pone en marcha a la orden de salida y se detiene cuando han transcurrido 35 segundos a la vez que se da una voz de "alto" o pitido.

El levantamiento se realizará con ambas manos en agarre ligeramente superior a la anchura de los hombros de la persona candidata, en una acción de flexión-extensión de los codos que se inicia y termina con la posición de codos extendidos.

Para que cada una de las veces o repeticiones del levantamiento sea considerado valido y computable, se tendrá en cuenta que:

- Las extensiones de codos sean completas (máxima amplitud dependiendo del sujeto).
- Cuando se efectúe la flexión del codo, la barra debe tocar el pecho.

Las repeticiones se contarán en voz alta, utilizando el mismo número que la anterior en caso de una repetición no válida.

La persona participante será considerada no apta cuando:

- a) No cumpla todas las reglas establecidas.
- b) No alcance las 15 repeticiones en el tiempo establecido.

Se anota el número de repeticiones válidas.

Este ejercicio es puntuable según el siguiente baremo de calificación.

NUM. DE REPETICIONES	PUNTUACIÓN
15	5'00
16	5'45
17	5'91
18	6'36
19	6'82
20	7'27
21	7'73
22	8'18
23	8'64
24	9'09
25	9'55
26	10'00