



## **ANEXO VII – PRUEBAS FISICAS**

### **1.- CUERDA. 6 metros hombres, 4,5 metros mujeres**

#### 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 para hombres y 4,50 metros para mujeres, 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 para los hombres y 4,5 metros para las mujeres

La bajada no tiene trascendencia en la valoración del ejercicio.

#### Reglas:

El tiempo empezará a correr cuando inicie el movimiento el aspirante y se detiene cuando la persona participante toca la marca señalizadora a 6 o 4,5 metros de altura, con una mano, según el género del participante.

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 tanto para hombres como para mujeres

La persona candidata será considerada no apta cuando:

- a) Cuando supere el tiempo establecido.
- b) 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.
- c) Cuando la persona ejecutante no alcance la marca señalizadora.

Este ejercicio es puntuable según el baremo de la siguiente tabla

CUERDA	HOMBRES	MUJERES
	<b>CUERDA 6 MT</b>	<b>CUERDA 4,5 MT.</b>
10	5" o menos	5" o menos
9,5	De 05:01-06:00	De 05:01-06:00
9	De 06:01-07:00	De 06:01-07:00
8,5	De 07:01-08:00	De 07:01-08:00
8	De 08:01-09:00	De 08:01-09:00
7,5	De 09:01-10:00	De 09:01-10:00
7	De 10:01-11:00	De 10:01-11:00
6,5	De 11:01-12:00	De 11:01-12:00
6	De 12:01-13:00	De 12:01-13:00
5,5	De 13:01-14:00	De 13:01-14:00
5	De 14:01-15:00	De 14:01-15:00
<b>ELIMINADO</b>	<b>Mas de 15:00</b>	<b>Mas de 15:00</b>

## 2.- CARRERA DE RESISTENCIA, 3.000 metros. / 2.600 metros

### Descripción:

El ejercicio consiste en correr una distancia de 3.000 metros lisos para hombres y 2.600 metros para mujeres, 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, entendiéndose 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.

La persona participante será considerada no apta cuando:

- a) Realice una salida nula
- b) Supere el tiempo establecido.
- c) No acabe la carrera.
- d) No corra por el camino señalizado (fuera de pista.
- e) Obstruya, empuje o moleste a otro corredor.
- f) Supere el tiempo de 12 minutos en la realización de la prueba

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.

<b>3.000 metros</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>MUJERES</b>
<b>puntuación</b>	<b>3000 Mts</b>	<b>2600 Mts</b>
10	Menos de 10:20	Menos de 10:20
9,5	10:29—10:20	10:29—10:20
9	10:39—10:30	10:39—10:30
8,5	10:49—10:40	10:49—10:40
8	10:59—10:50	10:59—10:50
7,5	11:09—11:00	11:09—11:00
7	11:19—11:10	11:19—11:10
6,5	11:29—11:20	11:29—11:20
6	11:39—11:30	11:39—11:30
5,5	11:49--11:40	11:49--11:40
5	12:00—11:50	12:00—11:50
<b>Eliminados</b>	<b>Mas de 12:00</b>	<b>Mas de 12:00</b>

### 3.- NATACIÓN, 100 metros.

#### Descripción:

El ejercicio consiste en nadar una distancia de 100 metros.

La prueba se distribuirá en 4 recorridos a lo largo del vaso de 25 metros.

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 y tapones). No se permiten otros elementos que puedan favorecer la realización de la prueba. Los bañadores se ajustarán en cada caso a la normativa establecida por la real federación española de natación sobre dichas prendas en las competiciones oficiales.

#### Ejecución:

Cuando el Juez Árbitro dé un **silbido largo**, El aspirante se colocarse para la salida, bien sobre la plataforma de salida, bien en el borde de la piscina, o bien en el interior del vaso, debiendo permanecer en este último caso en contacto con el borde de la salida.

A la señal del Juez de Salidas "**preparados**", se pondrán inmediatamente en una posición de salida, Cuando todos los nadadores estén quietos, el Juez de Salidas dará la señal de salida mediante un disparo o pitido.

Cualquier nadador que salga antes de que la señal de salida haya sido dada será descalificado. Si la señal de salida suena antes de que se haya efectuado la descalificación, la carrera continuará y el nadador o nadadores serán descalificados al final de la misma. Si la descalificación se efectúa antes de haberse dado la señal de salida, ésta no deberá darse, y los restantes nadadores serán llamados de nuevo, y la salida se dará nuevamente.

Una vez que se dé la señal de salida, los aspirantes, bien en zambullida o por impulsión sobre la pared, según la situación de partida adoptada, iniciarán la prueba empleando cualquier estilo para su progresión.

El nadador deberá permanecer y terminar en la misma calle en la que empezó.

#### 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 recorrido, donde habrá un sensor de paro de cronómetro.



El funcionamiento del Equipo Electrónico de Clasificación Automática, deberá funcionar bajo la supervisión de técnicos designados al efecto. Los tiempos registrados por el Equipo Automático deberán servir para determinar el tiempo realizado en cada calle. Los lugares y los tiempos así obtenidos, tendrán preferencia sobre las decisiones de los Cronometradores humanos. En caso de avería del Equipo Automático o si una falta de este equipo aparece de forma clara, o si un nadador no ha accionado el equipo a su llegada, los tiempos de los cronometradores, serán declarados oficiales.

En todo momento la persona aspirante se mantendrá por la calle asignada y delimitada por las corcheras. Si un aspirante molesta a otro, nadando por otra calle o le obstaculiza de cualquier otra forma, será descalificado. En la prueba, el aspirante que efectúe virajes, deberán tener contacto físico con el extremo de la piscina. El viraje deberá efectuarse desde el muro de la piletta, y no está permitido dar una zancada o paso sobre el fondo de la misma

Los tramos se consideran realizados siempre que la persona participante toca la pared con cualquier parte de su cuerpo.

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

La persona participante será considerada no apta cuando:

- Para finalizar el ejercicio, camine por el fondo o se ayude en las corcheras, estimándose que no ha finalizado la misma.
- Si un aspirante se cambia de calle, molesta a otro, nadando por otra calle o le obstaculiza de cualquier otra forma,
- El aspirante realice la salida antes de la señal de comienzo de la prueba.
- Supere en la realización de la prueba un tiempo de 1 minuto 45 segundos 00 centesimas, para hombres y 1 minutos 55 segundos 00 centesimas, 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 40 seg 00 cent y 1 min 45 seg 00 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 50 seg 00 cent y 1 min 55 seg 00 cent (ambos incluidos)	5,00
Entre 1 min 35 seg 00 cent y 1 min 39 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 45 seg 00 cent y 1 min 49 seg 99 cent (ambos incluidos)	5,50
Entre 1 min 30 seg 00 cent y 1 min 34 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 40 seg 00 cent y 1 min 44 seg 99 cent (ambos incluidos)	6,00
Entre 1 min 25 seg 00 cent y 1 min 29 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 35 seg 00 cent y 1 min 39 seg 99 cent (ambos incluidos)	6,50
Entre 1 min 20 seg 00 cent y 1 min 24 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 30 seg 00 cent y 1 min 34 seg 99 cent (ambos incluidos)	7,00

min 24 seg 99 cent (ambos incluidos)	34 seg 99 cent (ambos incluidos)	
Entre 1 min 15 seg 00 cent y 1 min 19 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 25 seg 00 cent y 1 min 29 seg 99 cent (ambos incluidos)	7,50
Entre 1 min 10 seg 00 cent y 1 min 14 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 20 seg 00 cent y 1 min 24 seg 99 cent (ambos incluidos)	8,00
Entre 1 min 05 seg 00 cent y 1 min 09 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 15 seg 00 cent y 1 min 19 seg 99 cent (ambos incluidos)	8,50
Entre 1 min 00 seg 00 cent y 1 min 04 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 10 seg 00 cent y 1 min 14 seg 99 cent (ambos incluidos)	9,00
Entre 0 min 55 seg 00 cent y 59 seg 99 cent (ambos incluidos)	Entre 1 min 05 seg 00 cent y 1 min 09 seg 99 cent (ambos incluidos)	9,50
54 segundos y 99 centesimas o menos	1 min 04 seg 99 cent o menos	10,00

#### **4.- SUBIDA A TORRE DE 18 METROS CON 20 KG/MUJERES, 25 KG/HOMBRES**

##### Descripción:

El ejercicio consiste en subir 18 metros (más/menos 30 cm.) de una torre de maniobras, con un peso a la espalda de 20 kg para mujeres, y 25 kilos para hombres 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 paredest/o barandillas.

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:

- Se quite o pierda la carga o parte de la carga durante el recorrido.
- Realice dos ejercicios nulos.
- Supere en la realización de la prueba un tiempo de 29 segundos 00 centesimas para hombres y 33 segundos 00 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
28 seg 01 centesimas hasta 29 segundos 00 centesimas	32 seg 01 centesimas hasta 33 segundos 00 centesimas	5,00
27 seg 01 centesimas hasta 28 segundos 00 centesimas	31 seg 01 centesimas hasta 32 segundos 00 centesimas	5,50
26 seg 01 centesimas hasta 27 segundos 00 centesimas	30 seg 01 centesimas hasta 31 segundos 00 centesimas	6,00
25 seg 01 centesimas hasta 26 segundos 00 centesimas	29 seg 01 centesimas hasta 30 segundos 00 centesimas	6,50
24 seg 01 centesimas hasta 25 segundos 00 centesimas	28 seg 01 centesimas hasta 29 segundos 00 centesimas	7,00
23 seg 01 centesimas hasta 24 segundos 00 centesimas	27 seg 01 centesimas hasta 28 segundos 00 centesimas	7,50
22 seg 01 centesimas hasta 23 segundos 00 centesimas	26 seg 01 centesimas hasta 27 segundos 00 centesimas	8,00
21 seg 01 centesimas hasta 22 segundos 00 centesimas	25 seg 01 centesimas hasta 26 segundos 00 centesimas	8,50
20 seg 01 centesimas hasta 21 segundos 00 centesimas	24 seg 01 centesimas hasta 25 segundos 00 centesimas	9,00
19 seg 01 centesimas hasta 20 segundos 00 centesimas	23 seg 01 centesimas hasta 24 segundos 00 centesimas	9,50
19 seg 00 centesimas o menos	23 seg 00 centesimas o menos	10,00

## **5.- PRESS-BANCA, 45 KG (H) Y 30 KG (M), REPETICIONES EN 30 SEGUNDOS.**

### Descripción:

El ejercicio consiste en realizar repeticiones consecutivas de levantamiento de un peso de 45 kg para hombres y 30 kg para mujeres, en posición decúbito supino sobre un banco, en un tiempo de 30 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 30 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 30 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 válido 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 30 repeticiones en hombres y 22 en mujeres en el tiempo establecido.

Se anota el número de repeticiones válidas.

Este ejercicio es puntuable según el siguiente baremo de calificación.



HOMBRES	Press 45 Kg.	MUJERES	Press 30 Kg.
10	Mas de 39 Repet.	10	Mas de 31 Repet.
9,5	39 Repeticiones	9,5	31 Repeticiones
9	38 Repeticiones	9	30 Repeticiones
8,5	37 Repeticiones	8,5	29 Repeticiones
8	36 Repeticiones	8	28 Repeticiones
7,5	35 Repeticiones	7,5	27 Repeticiones
7	34 Repeticiones	7	26 Repeticiones
6,5	33 Repeticiones	6,5	25 Repeticiones
6	32 Repeticiones	6	24 Repeticiones
5,5	31 Repeticiones	5,5	23 Repeticiones
5	30 Repeticiones	5	22 Repeticiones
<b>ELIMINADO</b>	<b>Menos de 30</b>	<b>ELIMINADO</b>	<b>Menos de 22</b>

**6.- PRUEBA DE VÉRTIGO Y CLAUSTROFOBIA:** Prueba de carácter obligatorio y eliminatorio.

Constará de dos fases.

**Primera fase: Vértigo.**

Desarrollo:

La persona candidata deberá subir y bajar de peldaño en peldaño la escala mecánica desplegable una altura de 20 metros de longitud, con una inclinación entre 60º y 70º. Después de ser asegurado mediante un sistema de seguridad, se colocará de pie frente a la escalera. Al aviso de quien desempeñe las funciones de controlador de la misma, subirá ayudándose de manos y pies que apoyará peldaño a peldaño de la escala hasta llegar a la altura indicada, llegando a tocar con las dos manos el último peldaño, permaneciendo allí 30 segundos. Seguidamente descenderá de la misma forma que subió, hasta recuperar la posición de partida.

La prueba deberá realizarse de forma continuada sin detenerse. La situación de inicio y de final será sobre la base de partida, las manos y pies sólo podrán apoyarse en los peldaños. Los pies deberán pisar todos los peldaños.

Valoración:

Se permitirá un intento. La persona participante dispone de 4 minutos para completar la prueba, sin distinción para hombres y mujeres y sin contabilizar los 30 segundos que debe permanecer en lo alto de la escalera. La calificación es Apto o No Apto.

## **Segunda fase: Claustrofobia.**

### Desarrollo:

Recorrido de tubo de humos. Consiste en pasar un tubo de una longitud determinada y aproximadamente 70 cm de diámetro. El tubo debe estar tapado al final y el aspirante casco y máscara cegada

### Valoración:

En esta prueba la persona participante dispone de un tiempo máximo de 4 minutos, sin distinción para hombres y mujeres. Será motivo de descalificación el hecho de no pasar la totalidad del túnel o exceder del tiempo de 4 minutos. La calificación es Apto o No Apto.

El Órgano Técnico de Selección podrá realizar, entre las personas aspirantes, un control, teniendo en cuenta que el hecho de haber consumido sustancias que alteren el resultado de la prueba, según criterio médico, supondrá la eliminación de las mismas. Quienes estén tomando medicación que pueda afectar a la realización de esta prueba, deberá ponerlo en conocimiento del Órgano Técnico previamente a la realización de la misma.