



– Les extensions de colzes siguen completes (màxima amplitud depenent del subjecte).

– Quan s'efectue la flexió del colze, la barra haurà de tocar el pit.

La persona participant serà considerada no apta quan:

a) No complisca totes les regles establides.

b) No aconseguisca les 20 en el temps establert (60”).

S'anota el nombre de repeticions vàlides.

Aquest exercici és puntuable segons el barem de repeticions de la taula següent:

	5	6	7	8	9	10
Homes	≥ 20 < 24	≥ 24 < 28	≥ 28 < 32	≥ 32 < 36	≥ 36 < 40	≥ 40
Dones						
Nombre de repeticions en 60”.						

* * * * *

	5	6	7	8	9	10
Hombres	≥20 <24	≥24 <28	≥28 <32	≥32 <36	≥36 <40	≥40
Mujeres						
Número de repeticiones en 60».						

Escala de comandament:

1. PILOTA MEDICINAL DE 3 KG

Descripció:

Test de força per a mesurar el tren superior. Consistirà a llançar, a peus parats i de front, una pilota de 3 kg i es mesurarà la distància obtinguda. Les distàncies mínimes que han d'obtindre's per a passar la prova seran les següents:

Escala de mando:

1. PELOTA MEDICINAL DE 3 KG.

Descripción:

Test de fuerza para medir el tren superior. Consistirà en lanzar, a pies parados y de frente, una pelota de 3 kg. midiendo la distancia obtenida. Las distancias mínimas que han de obtenerse para pasar la prueba serán las siguientes:

	< 30 anys		30/35 anys		36/40 anys		41/45 anys		46/50 anys		> 51 anys	
	H	D	H	D	H	D	H	D	H	D	H	D
Caporal	9,35	8,50	9,10	8,25	8,85	8,00	8,60	7,75	8,35	7,50	8,10	7,25
Sergent	8,80	8,00	8,55	7,75	8,30	7,50	8,05	7,25	7,80	7,00	7,55	6,75
Suboficial	8,25	7,50	8,00	7,25	7,75	7,0	7,5	6,75	7,25	6,5	7,0	6,25

* * * * *

	<30 años		30/35 años		36/40 años		41/45 años		46/50 años		>51 años	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Cabo	9,35	8,50	9,10	8,25	8,85	8,00	8,60	7,75	8,35	7,50	8,10	7,25
Sargento	8,80	8,00	8,55	7,75	8,30	7,50	8,05	7,25	7,80	7,00	7,55	6,75
Suboficial	8,25	7,50	8,00	7,25	7,75	7,0	7,5	6,75	7,25	6,5	7,0	6,25

Normes:

Per a superar la prova l'aspirant disposarà de tres intents.

Invalidacions:

Serà motiu de desqualificació aquell que bote o perda l'equilibri després del llançament.

Normas:

Para superar la prueba la persona aspirante dispondrá de tres intentos.

Invalidaciones:

Será motivo de descalificación que la persona aspirante bote o pierda el equilibrio después del lanzamiento.



2. CARRERA DE RESISTÈNCIA, 1.000 metres

Descripció:

L'exercici consisteix a córrer una distància de 1.000 metres llisos en una pista d'atletisme per carrer lliure.

Posició inicial:

La persona participant es col·locarà a la pista en el lloc assenyalat, dempeus i darrere de la línia d'eixida sense trepitjar-la. Per a l'execució d'aquest exercici es permet l'ús de sabatilles de claus.

Execució:

L'ordre d'eixida la donarà el jutge o jutgessa, i la prova donarà començament quan se senta el tret o la xiuletada, moment en què podran començar a córrer la distància marcada per carrer lliure.

Regles:

La persona candidata tindrà un sol intent per a l'execució d'aquesta prova.

El cronòmetre es posa en marxa quan el jutge o jutgessa dona el senyal d'eixida i es deté quan l'aspirant passa per línia de meta.

En cada torn de carrera no podran participar més de 15 persones aspirants.

L'exercici serà nul quan el candidat o candidata efectue una eixida falsa, i s'entén per eixida falsa començar a córrer abans de la veu de l'ordre d'eixida (tret o xiuletada).

S'anota el temps invertit en minuts i segons, tenint en compte les fraccions de segon.

El temps màxim per a superar aquesta prova es determina en la taula següent:

	< 30 anys		30/35 anys		36/40 anys		41/45 anys		46/50 anys		> 51 anys	
	H	D	H	D	H	D	H	D	H	D	H	D
Caporal	4' 20"	4' 55"	4' 40"	5' 15"	5' 00"	6' 35"	5' 20"	5' 55"	5' 40"	6' 15"	6' 00"	6' 35"
Sergent	4' 40"	5' 20"	5' 00"	5' 40"	5' 20"	6' 00"	5' 40"	6' 20"	6' 00"	6' 40"	6' 20"	7' 00"
Suboficial	5' 00"	5' 45"	5' 20"	6' 10"	5' 40"	6' 30"	6' 00"	6' 55"	6' 20"	7' 15"	6' 40"	7' 40"

* * * * *

2. CARRERA DE RESISTENCIA, 1.000 metros.

Descripció:

El ejercicio consiste en correr una distancia de 1.000 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 se permite el uso de zapatillas de clavos.

Ejecución:

La orden de salida la dará el/la Juez/a, y la prueba dará comienzo al escuchar el disparo o pitido, momento en el cual podrán empezar 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.

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 empezar 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 se determina en la siguiente tabla:

	<30 años		30/35 años		36/40 años		41/45 años		46/50 años		>51 años	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Cabo	4' 20»	4' 55»	4' 40»	5' 15»	5' 00»	6' 35»	5' 20»	5' 55»	5' 40»	6' 15»	6' 00»	6' 35»
Sargento	4' 40»	5' 20»	5' 00»	5' 40»	5' 20»	6' 00»	5' 40»	6' 20»	6' 00»	6' 40»	6' 20»	7' 00»
Suboficial	5' 00»	5' 45»	5' 20»	6' 10»	5' 40»	6' 30»	6' 00»	6' 55»	6' 20»	7' 15»	6' 40»	7' 40»

La persona participant serà considerada no apta quan:

- Realitze dos exercicis nuls.
- Supere el temps establert.
- No acabe la carrera.
- No córrega pel camí senyalitzat.
- Obstruïska, espente o moleste un altre corredor.

3. NATACIÓ

Descripció:

La prova consisteix a cobrir una distància de 100 metres nadant. La prova es desenvoluparà en una piscina dissenyada per a proves de natació de 25 metres (en funció de les disponibilitats, aquesta piscina podrà ser de 50 metres. Arribat el cas, el tribunal informarà el que hi corresponga).

Per a iniciar la prova, l'aspirant es col·locarà fora de la piscina, en el lloc assenyalat per a l'eixida pel tribunal. Podrà optar per eixir des de dins de la piscina i impulsar-se en la paret. Al senyal del testador o testadora, es posarà el cronòmetre en marxa i l'aspirant es llançarà a l'aigua o s'impulsarà, per a iniciar el recorregut.

La persona participante serà considerada no apta cuando:

- Realice dos ejercicios nulos.
- Supere el tiempo establecido.
- No acabe la carrera.
- No corra por el camino señalizado.
- Obstruya, empuje o moleste a otro corredor.

3. NATACIÓN

Descripció:

La prueba consiste en cubrir una distancia de 100 metros a nado. La prueba se desarrollará en una piscina diseñada para pruebas de natación de 25 metros. (En función de las disponibilidades, esta piscina podrá ser de 50 metros. Llegado el caso el tribunal informará lo que corresponda).

Para iniciar la prueba, la persona aspirante se colocará fuera de la piscina, en el lugar señalado para la salida por el tribunal. Podrá optar por salir desde dentro de la piscina, impulsándose en la pared. A la señal del testador/a, se pondrá el cronómetro en marcha y la persona aspirante se lanzará al agua o se impulsará, para iniciar el recorrido.



	< 30 anys		30/35 anys		36/40 anys		41/45 anys		46/50 anys		> 51 anys	
	H	D	H	D	H	D	H	D	H	D	H	D
Caporal	1'40"	1'55"	1'45"	2'00"	1'50"	2'05"	1'55"	2'10"	2'00"	2'15"	2'05"	2'20"
Sergent	1'45"	2'00"	1'50"	2'05"	1'55"	2'10"	2'00"	2'15"	2'05"	2'20"	2'10"	2'25"
Suboficial	1'50"	2'05"	1'55"	2'10"	2'00"	2'15"	2'05"	2'20"	2'10"	2'25"	2'15"	2'30"

* * * * *

	<30 años		30/35 años		36/40 años		41/45 años		46/50 años		>51 años	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Cabo	1'40»	1'55»	1'45»	2'00»	1'50»	2'05»	1'55»	2'10»	2'00»	2'15»	2'05»	2'20»
Sargento	1'45»	2'00»	1'50»	2'05»	1'55»	2'10»	2'00»	2'15»	2'05»	2'20»	2'10»	2'25»
Suboficial	1'50»	2'05»	1'55»	2'10»	2'00»	2'15»	2'05»	2'20»	2'10»	2'25»	2'15»	2'30»

En quedaran eliminats els aspirants que finalitzen la prova amb un temps superior a l'establert, i els qui canvien de carrer assignat o s'impulsen amb les sureres o la paret lateral de la piscina.

Si a criteri de l'òrgan tècnic de selecció s'interpreta que l'aspirant no realitza la prova o part de la prova seguint la descripció d'aquesta, quedarà eliminat. Qualsevol altra circumstància no prevista en aquest apartat quedarà al criteri i la interpretació de l'òrgan tècnic de selecció esmentat.

Si l'aspirant no completa el seu intent, quedarà eliminat.

Escala d'inspecció:

La qualificació d'aquest exercici serà d'"Apte" o "No apte", i s'haurà de superar la prova de carrera i natació, i almenys una prova entre salt vertical i la força d'espenta del tren superior per a ser qualificat com a apte/a.

1. Salt vertical

Des de la posició inicial, de costat junt amb una paret vertical, i amb un braç totalment estès cap amunt, el candidat marca l'altura que aconseguix en aquesta posició. Separat 20 centímetres de la paret vertical, salta tant com pugua i marca novament amb els dits el nivell aconseguit. S'acredita la distància que hi ha entre la marca feta des de la posició inicial i l'aconseguida amb el salt.

Quedarán eliminadas las personas aspirantes que finalicen la prueba con un tiempo superior al establecido, y aquellas que cambien de calle asignada o se impulsen con las corcheras o la paret lateral de la piscina.

Si a criterio del òrgan tècnic de selecció se interpreta que la persona aspirante no realiza la prueba o parte de la prueba siguiendo la descripción de la misma, quedarà eliminada. Cualquier otra circunstancia no contemplada en este apartado quedarà al criterio y la interpretación del citado òrgan tècnic de selecció.

Si la persona aspirante no completa su intento, quedarà eliminada.

Escala de Inspección:

La calificación de este ejercicio será de APTO o NO APTO, debiendo superar la prueba de carrera y natación, y al menos una prueba entre salto vertical y la fuerza de empuje del tren superior, para ser calificado como apto/a.

1. Salto vertical

Desde la posición inicial, de lado junto a una paret vertical, y con un brazo totalmente extendido hacia arriba, el/la candidata/a marca la altura que alcanza en esta posición. Separado 20 centímetros de la paret vertical, salta tanto como pueda y marca nuevamente con los dedos al nivel alcanzado. Se acredita la distancia existente entre la marca hecha desde la posición inicial y la conseguida con el salto.

	< 30 anys		30/35 anys		36/40 anys		41/45 anys		46/50 anys		> 51 anys	
	H	D	H	D	H	D	H	D	H	D	H	D
Apte	52	50	50	48	48	46	46	44	44	42	42	40

* * * * *

	<30 años		30/35 años		36/40 años		41/45 años		46/50 años		>51 años	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Apto	52	50	50	48	48	46	46	44	44	42	42	40

2. Carrera de resistència de 1.000 metres per a homes i 850 metres per a dones.

2. Carrera de resistència de 1000 metros para hombres y 850 metros para mujeres.

	< 30 anys		30/35 anys		36/40 anys		41/45 anys		46/50 anys		> 51 anys	
	H	D	H	D	H	D	H	D	H	D	H	D
Apte	4'15"		4'30"		4'45"		5'00"		5'15"		5'30"	