

Canell. Mans. Malucs. Genolls. Turmells. Peus.
◦ Equilibri: Romberg. Dit-nas. Taló-genoll.

• PROVES COMPLEMENTÀRIES,

- Somatometria: Talla i pes (càlcul de l'IMC). Tensió arterial sistòlica i diastòlica. Freqüència cardíaca.
- Control visió amb i sense correcció. Visió cromàtica. Tendència astigmàtica i forias. Motilitat ocular. Reflex fotomotor. Campimetria de confrontació.
- Audiometria tonal binaural.
- Espirometria forçada
- Electrocardiograma
- Prova d'esforç (a consideració del metge/al fet que realitza l'exploració).

• ANALÍTICA:

- Hemograma: Recompte i fórmula.
- Bioquímica: Glucèmia. Creatinina. Colesterol (fraccions i triglicèrids). Àcid úric. Transaminasas i Gamma-GT.

◦ Osteomuscular: Columna vertebral. Hombros. Codos. Muñecas. Manso. Caderas. Rodillas. Tobillos. Pies.
◦ Equilibrio: Romberg. Dedo-nariz. Talón-rodilla.

• PRUEBAS COMPLEMENTARIAS,

- Somatometría: Talla y peso (cálculo del IMC). Tensión arterial sistólica y diastólica. Frecuencia cardíaca.
- Control visión con y sin corrección. Visión cromática. Tendencia astigmática y forias. Motilidad ocular. Reflejo fotomotor. Campimetría de confrontación.
- Audiometría tonal binaural.
- Espirometría forzada
- Electrocardiograma
- Prueba de esfuerzo (a consideración del médico/a que realiza la exploración).

• ANALÍTICA:

- Hemograma: Recuento y fórmula.
- Bioquímica: Glucemia. Creatinina. Colesterol (fracciones y triglicéridos). Ácido úrico. Transaminasas y Gamma-GT.

ANNEX III PROVES FÍSQUES

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. Mesurant la distància obtinguda. Les distàncies mínimes que han d'obtindre's per a passar la prova seran les següents:

ANEXO III PRUEBAS FÍSICAS

1. Pelota medicinal de 3 kg:

Descripción: Test de fuerza para medir el tren superior. Consistirá 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/años		30/35 anys/años		36/40 anys/años		41/45 anys/años		46/50 anys/años		> 51 anys/años	
H	D/M	H	D/M	H	D/M	H	D/M	H	D/M	H	D/M
8,25	7,5	8,0	7,25	7,75	7,0	7,5	6,75	7,25	6,5	7,0	6,25

Normes:

Per a superar la prova la persona aspirant disposarà de tres intents.

Invalidacions:

Serà motiu de desqualificació que la persona aspirant bote o perda l'equilibri després del llançament.

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 en 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/la jutge/a, i la prova donarà principi en sentir el tret o xiulet, moment en el qual 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 en donar el jutge o jutgessa senyal d'eixida i es deté quan la persona aspirant passa per línia de meta.

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

L'exercici serà nul quan la persona candidata efectue una eixida falsa, entenent per eixida falsa començar a córrer abans de la veu de l'ordre d'eixida (tret o xiulet).

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 següent taula:

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 resistencia, 1.000 metros

Descripción: 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, entendiendo 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 anys/años		30/35 anys/años		36/40 anys/años		41/45 anys/años		46/50 anys/años		> 51 anys/años	
H	D/M	H	D/M	H	D/M	H	D/M	H	D/M	H	D/M
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:

- a) Realitze dos exercicis nuls.
- b) Supere el temps establert.
- c) No acabe la carrera.
- d) No córrega pel camí senyalitzat.
- e) Obstruísca, empenyiment o moleste a 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 corresponga).

Per a iniciar la prova, la persona 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, impulsant-se en la paret. Al senyal del testador/a, es posarà el cronòmetre en marxa i la persona aspirant es llançarà a l'aigua o s'impulsarà, per a iniciar el recorregut.

< 30		30/35		36/40	
anys/años		anys/años		anys/años	
H	D/M	H	D/M	H	D/M
1,50"	2,05"	1,55"	2,10"	2,00"	2,15"

Quedaran eliminades les persones aspirants que finalitzen la prova amb un temps superior a l'establert, i aquelles que 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 la persona aspirant no realitza la prova o part de la prova seguint la descripció d'aquesta, quedarà eliminada. Qualsevol altra circumstància no contemplada en aquest apartat quedarà al criteri i la interpretació del citat òrgan tècnic de selecció. Si la persona aspirant no completa el seu intent, quedarà eliminada.

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 señalizado.
- e) Obstruya, empuje o moleste a otro corredor.

3. NATACIÓN

Descripción:

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.

41/45		46/50		> 51	
anys/años		anys/años		anys/años	
H	D/M	H	D/M	H	D/M
2,05"	2,20"	2,10"	2,25"	2,15"	2,30"

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 pared lateral de la piscina. Si a criterio del órgano técnico de selección se interpreta que la persona aspirante no realiza la prueba o parte de la prueba siguiendo la descripción de la misma, quedará eliminada. Cualquier otra circunstancia no contemplada en este apartado quedará al criterio y la interpretación del citado órgano técnico de selección. Si la persona aspirante no completa su intento, quedará eliminada.