

PRUEBA DE APTITUD FISICA

NATACIÓN 50 MTS LIBRES

Descripción: el / la aspirante, partiendo de pie desde el borde de la piscina, se lanzará al agua a una señal sonora y nadará la distancia de 50 metros, dividida en dos largos de 25 metros.

El estilo de nado será libre. Se podrá cambiar de estilo durante el transcurso de la prueba. No se podrán apoyar los pies en el fondo de la piscina, ni asirse a la pared o a las corcheras para descansar. Así mismo, en el viraje del primer largo el aspirante tocará la pared con la mano, de forma visible para el examinador.

El incumplimiento de alguno de los anteriores requisitos supondrá la eliminación de la prueba.

En el caso de que se produzca una salida nula, solamente se detendrá a quien la haya realizado. Al final de todas las series, se realizará una serie final con todos aquellos/as aspirantes que hayan realizado una salida nula. El/ la aspirante que realice dos salidas nulas quedará eliminado/a.

Se permitirá el uso de gafas. El gorro es obligatorio.

BAREMO

NATACIÓN 50 MTS LIBRES

Hombres	Valor	Mujeres
30"00 o menos	20	38"00 o menos
30"01 – 31"00	19	38"01 – 39"00
31"01 – 33"00	18	39"01 – 41"00
33"01 – 35"00	17	41"01 – 44"00
35"01 – 38"00	16	44"01 – 47"00
38"01 – 41"00	15	47"01 – 50"00
41"01 – 44"00	14	50"01 – 53"00
44"01 – 47"00	13	53"01 – 57"00
47"01 – 52"00	12	57"01 – 62"00
52"01 – 58"00	11	62"01 – 68"00
58"01 – 65"00	10	68"01 – 78"00

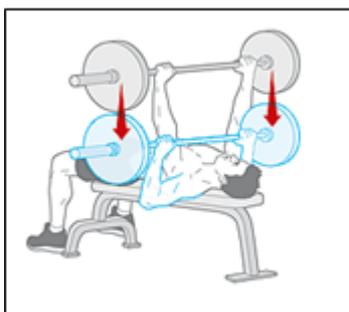
PRESS DE BANCA

Descripción: en tendido supino sobre un banco, piernas flexionadas, pies apoyados en el suelo y manos separadas con una anchura ligeramente superior a la de los hombros (la yema del pulgar llegará a tocar la parte lisa y rugosa de la barra con la que se realiza la prueba), flexión profunda de brazos hasta tocar el pecho con la barra y posterior extensión completa.

Una vez comenzado el ejercicio no se podrá parar, ni mover las manos del agarre inicial, ni tampoco realizar movimientos compensatorios con el cuerpo. Si se incumple alguno de estos requisitos, se detendrá la prueba y se anotarán las repeticiones realizadas correctamente hasta ese momento.

El peso a levantar será de 35 kilos para los hombres y 25 kilos para las mujeres.

Medición: no se contabilizarán aquellas alzadas que no estén realizadas correctamente (flexión profunda hasta tocar el pecho y posterior extensión completa de brazos).



BAREMO

PRESS DE BANCA

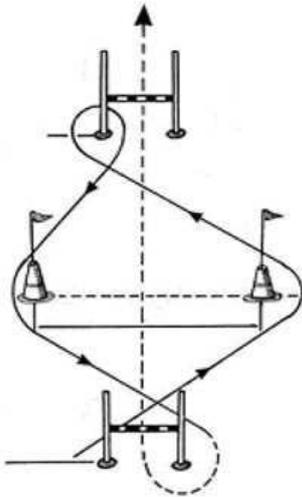
Hombres		Mujeres
35 kgs	Valor	25 kgs
50	20	40
49	19	39
48	18	38
46 – 47	17	36 – 37
44 – 45	16	34 – 35
42 – 43	15	32 – 33
40 – 41	14	30 – 31
37 – 39	13	27 – 29
34 – 36	12	24 – 26
31 – 33	11.5	21 – 23
28 – 30	11	18 – 20
25 – 27	10.50	15 – 17
22 – 24	10	12 – 14

TEST DE AGILIDAD

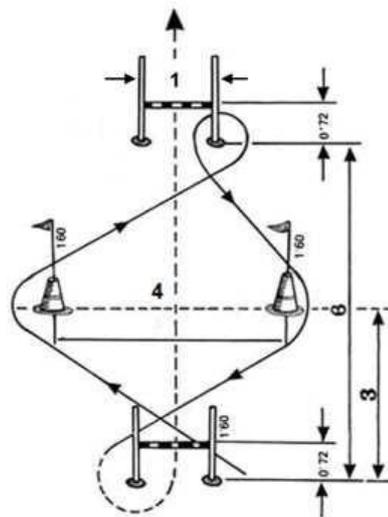
Descripción: el / la aspirante se colocará en posición de salida alta detrás de la línea de partida, que se corresponde con la primera valla. La salida se podrá realizar indistintamente por la derecha o por la izquierda de la valla, completando en cada caso el recorrido correspondiente y que aparece detallado en el dibujo.

Ejecución: cuando el examinador le autorice, el /la aspirante iniciará la prueba. Deberá desplazarse hacia la banderola más alejada, sortearla e ir hacia la valla, pasarla por debajo, sortear la siguiente banderola y sobrepasar las dos vallas por encima. Al paso por la última valla, se registrará el tiempo realizado, por medio de células fotoeléctricas.

Medición: se permitirá un intento. Si el aspirante derriba o modifica algún elemento del circuito (desplazamiento de vallas y/o banderolas) o equivoca el recorrido, el intento se considerará nulo. En ese caso, podrá repetirlo una vez más. El / la aspirante que realice dos intentos nulos quedará eliminado/a.



Recorrido Salida por la izquierda



Recorrido Salida por la derecha

Por debajo de la valla —————
Por encima de la valla - - - - -

BAREMO
TEST DE AGILIDAD

Hombres	Valor	Mujeres
8"40 o menos	20	9"40 o menos
8"41 – 8"48	19	9"41 – 9"48
8"49 – 8"57	18	9"49 – 9"57
8"58 – 8"68	17	9"58 – 9"68
8"69 – 8"79	16	9"69 – 9"79
8"80 – 8"92	15	9"80 – 9"93
8"93 – 9"05	14.5	9"94 – 10"07
9"06 – 9"21	14	10"08 – 10"24
9"22 – 9"37	13.5	10"25 – 10"41
9"38 – 9"58	13	10"42 – 10"64
9"59 – 9"79	12.5	10"65 – 10"87
9"80 – 10"00	12	10"88 – 11"10
10"01 – 10"26	11.5	11"11 – 11"38
10"27 – 10"52	11	11"39 – 11"67
10"53 – 10"78	10.5	11"68 – 11"96
10"79 – 11"05	10	11"97 – 12"25

COURSE NAVETTE

Descripción: el / la aspirante se colocará detrás de una línea y a una señal sonora comenzará la prueba. Correrá hasta llegar a pisar la línea situada en el lado contrario (a 20 m) y esperará a oír una señal sonora para continuar la carrera. Esta situación se repetirá durante todo el test.

El ritmo de carrera se regulará mediante un dispositivo de audio que emitirá Un sonido a intervalos regulares. Medición: si alguno de los / las aspirantes:

no pisa la línea en el momento señalado por el dispositivo de audio.

va por delante del ritmo que marca la señal sonora.

realiza el cambio de sentido sin haber pisado la línea.

hace giros circulares, en lugar de pivotar sobre la línea.

Se le dará un primer aviso. En el caso de que se produjera un segundo aviso por cualquiera de los motivos citados, se dará por finalizada la prueba, anotándose el último periodo completado.

Hombres		Mujeres
Período	Valor	Período
13 ½	20	11
13	18	10 ½
12 ½	16	10
12	15	9 ½
11 ½	14	9
11	13	8 ½
10 ½	12	8
10	11	7 ½
9 ½	10	7