

PRUEBAS FISICAS

1. Dominadas - Objetivo: Evaluar la fuerza del tren superior.

- Material: Barra de dominadas

- Desarrollo: Desde la posición de suspensión pura con palmas al frente, total extensión de brazos, se realizarán flexiones rebasando totalmente la barbilla por encima de la barra y extendiendo en su totalidad los brazos sin que se permita el balanceo del cuerpo o ayudarse con movimientos de piernas.

- Observaciones: Se permitirá recuperar, siempre y cuando un brazo esté siempre sujeto a barra y sin que los pies tengan contacto con suelo (dos intentos).

2. Lanzamiento de balón medicinal. - Objetivo: Medición de la fuerza explosiva del tren superior.

- Material: Balón medicinal de 3 kg y cinta métrica.

- Desarrollo: El participante se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con los dos pies en el suelo, sujetando el balón con las dos manos por encima o detrás de la cabeza, mirando al frente lanza el balón a la máxima distancia, mediante una flexión-extensión de tronco y miembros superiores. Durante esta fase de lanzamiento y mientras el balón no llega al suelo, los pies deben tocar al suelo, pudiendo elevar solo el talón, debiendo de haber contacto con el suelo siempre de los dos pies y no pudiéndose sobrepasar en ningún caso la línea de lanzamiento. Se registra la distancia entre la línea de lanzamiento y la señal donde ha caído más próxima a esta.

- Observaciones: Se valorará el mejor de dos intentos.

3. Salto horizontal. - Objetivo: Evaluar la fuerza explosiva del tren inferior.

- Material: Foso de longitud, cinta métrica.

- Desarrollo: Desde posición de pies juntos, y talones apoyados y próximos a una marca de salto con la separación deseada, se procederá a realizar un movimiento de media sentadilla y balanceo de brazos y posterior extensión de brazos, llevando el cuerpo hacia delante en su máxima extensión de piernas y brazos, intentando caer lo más alejado sobre un foso de arena, midiendo hasta la última marca que deje el cuerpo sobre la arena.

- Observaciones. En el movimiento de bajada se permitirá levantar los talones siempre y cuando los pies se desplacen a la vez. Se pueden usar zapatillas de clavos si la instalación lo permite.

4. Velocidad (60 metros). - Objetivo: Evaluar la reacción y velocidad del tren inferior.

- Material e instalaciones: Un cronómetro y una pista horizontal y sin obstáculos.

- Desarrollo: Recorrer la distancia de 60 metros en pista por calle designada. Los participantes se sitúan a 5 metros de la marca de salida. A la voz de PREPARADOS, se acercarán a línea de salida, a la voz de LISTOS, estos procederán a inclinarse o colocarse a 3 o 4 apoyos, sin tocar la línea de salida, y a la voz de "YA", disparo, o pitido, deben proceder a salir sin cambiarse de calle hasta la línea de meta donde se detendrá el cronómetro una vez rebasado el pecho.

7. Natación (50 metros estilo libre).

- Objetivo: Evaluar la capacidad natatoria.

- Material e instalaciones: Una piscina de 25 metros de longitud.

- Desarrollo: Los participantes se sitúan de pie en el borde plataforma de entrada al agua, de la piscina, a la voz "PREPARADOS" cogerán posición de salto (se inclinarán para lanzarse al agua) y a la voz de "YA", disparo, o pitido, deben lanzarse al agua y nadar con el estilo que deseen una distancia de 50 metros.

- Observaciones: Se anotarán los segundos transcurridos desde el momento de salida hasta que el individuo toca la pared. Se efectuará un segundo intento de no superar la marca en el primero. Se permitirá una salida nula por aspirante, es decir, el aspirante que provoque dos salidas nulas quedará eliminado.

Pruebas de hombres			10	9	8	7	6	5
1	Dominadas	♂	25	23	21	19	17	15
		♀	22	20	18	16	14	12
2	Balón Medicinal 3kg	♂	11m40m	10m80	10m20	9m70	9m10	8m50
		♀	10m40m	9m80	9m20	8m70	8m10	7m50
3	Velocidad 60m	♂	7"6	7"8	8"	8"2	8"4	8"6
		♀	7"9	8"1	8"3	8"5	8"7	8"9
4	Salto Horizontal	♂	2m70	2m60	2m50	2m40	2m30	2m20
		♀	2m50	2m40	2m30	2m20	2m10	2m
5	Fondo 1000m	♂	2'50	2'58	3'06	3'14	3'22	3'30
		♀	3'20	3'30	3'40	3'50	4'	4'10
6	Circuito de Agilidad	♂	8"5	8"8	9"1	9"4	9"7	10
		♀	9"5	9"8	10"1	10"4	10"7	11
7	Natación 50 libres	♂	30"	32"	35"	37"	39"	42"
		♀	32"	34"	37"	39"	41"	44"