

ESTRUCTURA Y CONTENIDO

Los ejercicios

Los ejercicios que componen esta Prueba son los siguientes:

1. Salto vertical
2. Carrera de obstáculos
3. Lanzamiento de balón medicinal
 - 5 Kg. para los hombres
 - 3 Kg. para las mujeres
4. Flexión profunda del cuerpo
5. Desplazamiento en el medio acuático
6. Carrera de velocidad 50 m.
7. Desplazamiento con balón en zig-zag
8. Carrera de resistencia 2000/1000
 - 2000 m. para hombres
 - 1000 m. para mujeres

Método de trabajo

1. El desarrollo de esta Prueba seguirá el sistema de "circuito", conformada por 8 estaciones, en cada una de las cuales se realizará un ejercicio.
2. Toda la Prueba se desarrollará en dos sesiones:
 - En la primera sesión, que tendrá lugar en jornada de mañana, se realizarán los siguientes ejercicios:
 - Salto vertical
 - Carrera de obstáculos
 - Lanzamiento de balón medicinal
 - Flexión profunda del cuerpo
 - Desplazamiento en el medio acuático
 - En la segunda sesión, que tendrá lugar en jornada de tarde, se realizarán los siguientes ejercicios:
 - Carrera de 50 metros.
 - Desplazamiento con balón en zig-zag
 - Carrera de 2000/1000 metros
3. Previamente al desarrollo de los ejercicios de la primera sesión, los candidatos:
 - Serán organizados en grupos
 - Serán informados sobre el significado de los distintos ejercicios que componen la Prueba
4. En cada estación y previo a la ejecución del ejercicio, los jueces informarán sobre las características técnicas y reglas del mismo.

SALTO VERTICAL

Objetivo

Medir la potencia de los principales músculos extensores de los miembros inferiores de los candidatos.

Material

Aparato apropiado y a la altura conveniente.

Posición inicial

Firme, de lado junto al aparato. Brazo derecho o izquierdo totalmente extendido hacia arriba. El candidato marca la altura que alcanza con esta posición.

Ejecución

El candidato, separado 20 centímetros del aparato, salta tan alto como pueda y marca nuevamente con los dedos el nivel alcanzado.

Reglas

Para la ejecución, el candidato puede mover los brazos y flexionar el tronco y las rodillas, pero no puede separar del suelo ninguna parte de los pies antes de saltar.

La prueba mide, en centímetros, la diferencia existente entre la altura alcanzada en la Posición Inicial y la lograda con el salto.

Se realizarán cuatro intentos (dos sobre cada aparato) con una leve pausa entre ellos y se anotará la mejor marca obtenida.

Intento Nulo: Será nulo todo intento que vulnere cualquiera de los aspectos aquí detallados.

Descripción Gráfica



CARRERA DE OBSTÁCULOS

Objetivo

Medir la agilidad de movimientos del ejecutante.

Material

Dos conos. Dos vallas de atletismo tipo standard, a una altura de 0'72 m. y una de ellas prolongada verticalmente por dos palos adosados a sus extremos laterales, que tienen las mismas características de los anteriormente citados.

Recorrido

Area sobre madera, cemento, asfalto... según el gráfico.

Posición inicial

Detrás de la línea de partida, preparado para correr en posición de salida de pie. El lugar de salida es opcional a derecha e izquierda de la valla.

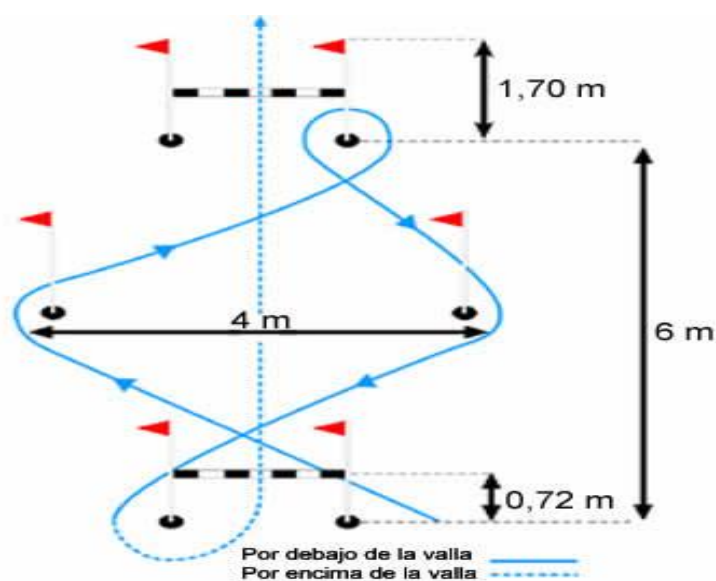
Ejecución

El juez ordenará: «Listo»... «Ya», y a esta señal, correr a la mayor velocidad posible para completar el recorrido en la forma que se indica en el gráfico.

Reglas

1. Se efectuará el recorrido en la forma indicada en el gráfico.
2. Se valorará el tiempo invertido, en segundos y décimas de segundo, contado desde la voz de «Ya», dada por el juez de la prueba, hasta que el candidato toca el suelo con uno o con los dos pies, tras la última valla.
3. Se realizarán dos intentos, con descanso intermedio, y se anotará el mejor tiempo obtenido.
4. Intento Nulo: Será nulo todo intento que:
 - modifique el recorrido que señala el gráfico;
 - derribe alguno de los conos.

Descripción Gráfica



LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

Objetivo

Medir la potencia muscular general, así como las condiciones biomecánicas de las palancas óseas del ejecutante.

Material

Balón medicinal de 5 kg. para los hombres. Balón medicinal de 3 kg. para las mujeres.

Posición inicial

Sin impulso previo, desde parado, con las piernas cómodamente separadas, los pies en posición simétrica y el balón sostenido con ambas manos por encima y por detrás de la cabeza.

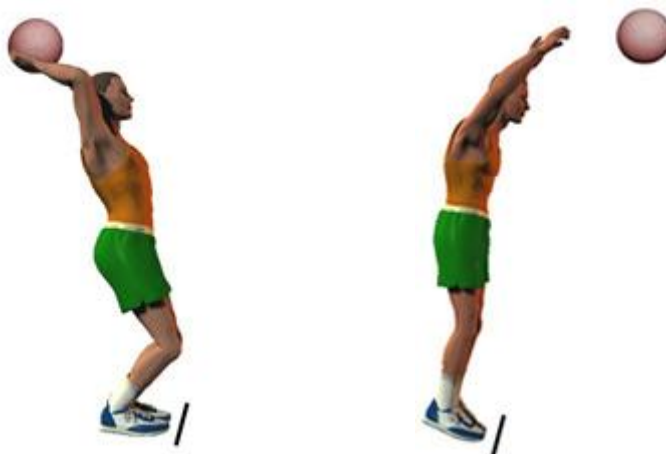
Ejecución

Lanzar el balón hacia adelante con toda la fuerza posible, de forma que caiga dentro del sector de lanzamiento.

Reglas

1. El lanzamiento se realizará manteniendo los pies simétricamente colocados. Los brazos accionarán, simétrica y simultáneamente por encima de la cabeza.
2. En ningún caso podrán separarse totalmente los pies del suelo. No se permitirá dar pasos al frente.
3. Ninguna parte del cuerpo podrá tocar el suelo delante de la línea de demarcación.
4. El lanzamiento se medirá desde el centro de la línea de demarcación hasta el punto de caída del balón.
5. Se medirá la longitud del lanzamiento sin tener en cuenta las fracciones inferiores a 0,25 m.
6. Se realizarán dos intentos, anotándose el mejor de ellos.
7. Intento Nulo: Será nulo todo intento que incumpla alguno de los aspectos contenidos en las Reglas 1ª, 2ª y/o 3ª.

Descripción Gráfica



FLEXIÓN PROFUNDA DEL CUERPO

Objetivo

Medir globalmente la flexibilidad del tronco y extremidades.

Material

Aparato apropiado, según el gráfico, que mide centímetros y no fracciones de éstos.

Posición inicial

Situado sobre el aparato, descalzo (sin zapatillas ni calcetines) y con los pies colocados en el lugar correspondiente.

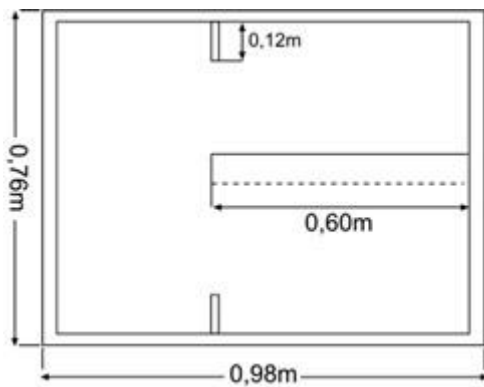
Ejecución

Flexionar todo el cuerpo y sin impulso, llevar los brazos, pasándolos por entre las piernas, tan atrás como sea posible, para conducir el cursor con los dedos de las dos manos simultáneamente, sin perder el equilibrio en ningún momento.

Reglas

1. Se realizarán dos intentos, anotándose el mejor de ellos.
2. Intento Nulo: Será nulo todo intento que vulnere lo determinado en el apartado "Ejecución".

Descripción Gráfica



DESPLAZAMIENTO EN EL MEDIO ACUÁTICO

Objetivo

Medir la aptitud global del candidato en el medio acuático.

Instalación y Material

Piscina de 25 m., anilla y cuadrado metálico.

Posición inicial

Situarse sobre la plataforma, preparado para realizar la prueba.

Ejecución

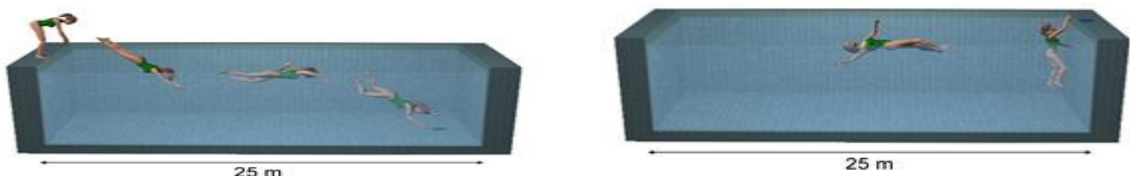
El juez ordenará: «Preparado»... «Ya», y a esta señal, lanzarse al agua y desplazarse 50 m. nadando en un recorrido de ida y vuelta, en la forma que se especifica en las reglas.

En la mitad del recorrido, sumergirse y extraer del fondo de la piscina una anilla, que estará situada sobre un cuadrado, para depositarla sobre la orilla.

Reglas

1. La salida se realizará desde la plataforma, a la señal del juez.
2. Los primeros 25 m. del recorrido se nadarán de forma libre, pero en todo caso, el cuerpo habrá de mantener la posición ventral.
3. Para recoger la anilla, el candidato sólo podrá sumergirse cuando haya completado el recorrido de ida.
4. La anilla se depositará sobre el borde de la piscina.
5. Depositada la anilla en el borde de la piscina, el ejecutante podrá impulsarse con los pies y con las manos para realizar el recorrido de vuelta nadando de espaldas (posición dorsal).
6. Finaliza la prueba cuando el nadador toca la pared de la piscina en el momento de la llegada, de forma visible para el juez. La posición dorsal durante el recorrido de vuelta no podrá abandonarse hasta que finaliza la prueba, esto es, después que el candidato toque la pared de la piscina.
7. En ningún momento de la ejecución estará permitido sujetarse a la corchera, rebosadero o cualquier otro lugar.
8. Se medirá el tiempo invertido en la prueba en segundos y décimas de segundo.
9. Se realizará un solo intento.
10. Dadas las características de esta prueba, sólo al finalizar la misma, el juez dictaminará si el candidato ha cumplido el recorrido conforme a lo que aquí se determina.
11. Intento Nulo: Será considerado nulo la realización del recorrido en la forma que vulnere lo que se especifica en alguna de las reglas.

12. Descripción Gráfica



CARRERA DE VELOCIDAD 50 METROS

Objetivo

Medir la velocidad de traslación corporal.

Instalación y Material

Pasillo de 50 m. marcado sobre una superficie plana y consistente (cemento, madera, tartán...).
Cronómetro.

Posición inicial

Libre. No se autorizará la utilización de tacos de salida.

Ejecución

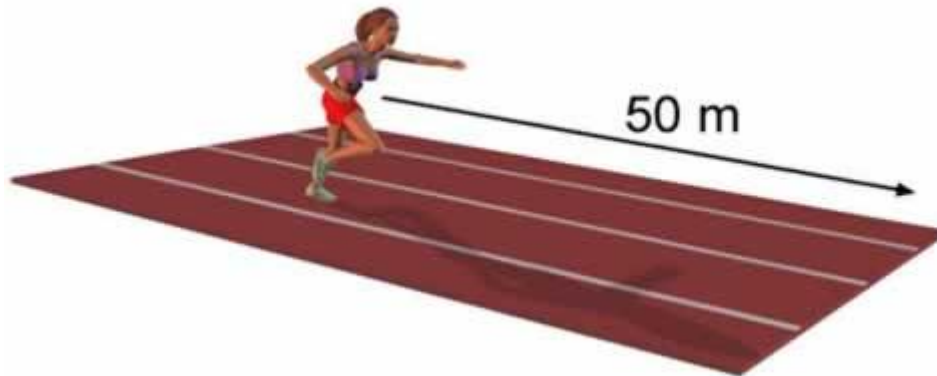
El juez ordenará: "Listo"... "Ya", y a esta señal, desplazarse a la máxima velocidad posible para completar el recorrido (50 m.).

El recorrido finalizará cuando el candidato supere con el pecho la línea de meta.

Reglas

1. La prueba se realizará individualmente.
2. Se medirá la prueba por el tiempo invertido, valorando segundos y décimas de segundo.
3. Se realizarán dos intentos, uno en cada sentido, con una leve pausa entre ellos.
4. Se autorizará una sola salida nula en cada intento.
5. Intento Nulo: Será considerado nulo el intento que vulnere lo dispuesto en estas Reglas.

Descripción Gráfica



DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG

Objetivo

Medir la coordinación dinámica general del candidato.

Instalación y Material

Un balón de balonmano y 5 palos de 1,70 m. colocados en línea conforme se detalla en el gráfico.

Posición inicial

De pie detrás de la línea de salida, con el balón en las manos.

Ejecución

El juez ordenará: "Listo"... "Ya", a cuya señal deberá completarse el circuito en recorrido de ida y vuelta.

El recorrido de ida deberá realizarse botando el balón, y el recorrido de vuelta se hará conduciendo el balón con el pie.

Tanto a la ida como a la vuelta, el candidato se ajustará a lo que se determina en las Reglas.

Reglas

1. Recorrido de ida:
 - Al comenzar el recorrido, se realizará el bote del balón antes de iniciar el segundo paso.
 - El recorrido se hará en zig-zag se podrá iniciar desde cualquiera de los lados, es decir, dejando el primer obstáculo bien a la derecha o bien a la izquierda.
 - El recorrido se realizará botando el balón de forma continuada, con una u otra mano, indistintamente.
 - Quedará completo el recorrido de ida al sobrepasar la línea "B" de forma que:
 - el candidato apoye al menos una vez un pie en el suelo tras la línea
 - el balón se deposite con las manos en el suelo tras ella
2. Recorrido de vuelta:
 - Se iniciará sin interrupción tras el recorrido de ida.
 - El primer obstáculo se superará por el lado contrario al de la llegada, y así sucesivamente.
 - Todo el recorrido de vuelta se realizará conduciendo el balón con uno u otro pie, indistintamente.
 - Este recorrido finalizará cuando el ejecutante con el balón sobrepase la línea "A".
3. Tanto en el recorrido de ida, como en el de vuelta, si el balón saliera fuera del área delimitada por el circuito, el candidato podrá cogerlo con las manos y llevarlo hacia la línea para continuar el recorrido.
4. El tiempo invertido se registrará en segundos y décimas de segundo.
5. Se realizarán dos intentos, anotándose el mejor de ellos.
6. Intento Nulo: Será considerado nulo el intento en que:
 - se derribe algún obstáculo
 - se modifique el recorrido determinado
 - se vulnere cualquier aspecto de los establecidos en las Reglas

Descripción Gráfica

CARRERA DE RESISTENCIA 2000/1000 METROS

Objetivo

Medir la resistencia orgánica de los candidatos.

Instalación y Material

Pista de 400 m. de cuerda (ver gráfico). Cronómetros.

Posición inicial

De pie, detrás de la línea de salida

Ejecución

El juez ordenará "Listo"..., "Ya", y a esta señal, los candidatos iniciarán el recorrido hasta completar:

2.000 m. los hombres

1.000 m. las mujeres

Reglas

1. La prueba se realizará en grupo.
2. Se autorizará una sola salida nula.
3. El tiempo invertido se medirá en minutos, segundos y décimas de segundo.
4. Se realizará un solo intento.
5. Intento Nulo: Será considerado nulo el intento que vulnere lo dispuesto en estas Reglas.

Si tuviese que utilizarse una pista de otras dimensiones, la prueba se ajustará a lo que aquí se dispone.

Descripción Gráfica

