

Carrera

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Hombres: Carrera de 2.000 metros sobre superficie lisa, plana y dura. Un intento.

Mujeres: Carrera de 1.000 metros sobre superficie lisa, plana y dura. Un intento.

SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

Hombres	Mujeres
Tiempo-puntos	
8,45' o + ' = 0	5,00' o + ' = 0
8,44 a 8,35' = 1	4,59 a 4,54' = 1
8,34 a 8,25' = 2	4,53 a 4,48' = 2
8,24 a 8,15' = 3	4,47 a 4,38' = 3
8,14 a 8,05' = 4	4,37 a 4,28' = 4
8,04 a 7,51' = 5	4,27 a 4,18' = 5
7,50 a 7,36' = 6	4,17 a 4,08' = 6
7,35 a 7,16' = 7	4,07 a 3,57' = 7
7,15 a 6,56' = 8	3,56 a 3,42' = 8
6,55 a 6,31' = 9	3,41 a 3,27' = 9
6,30' o - ' = 10	3,26' o - ' = 10

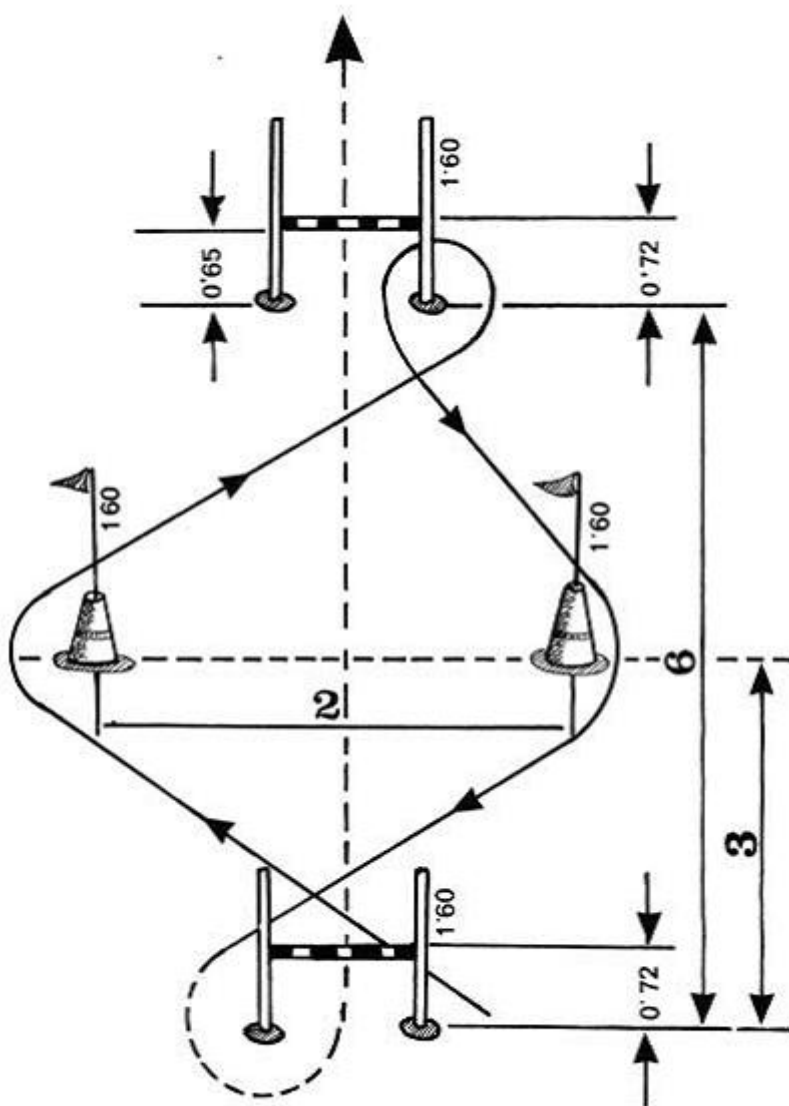
Circuito

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Hombres y Mujeres: Con la salida de pie, detrás de la línea de partida, el opositor debe realizar el recorrido que figura en el siguiente gráfico representativo. Es nulo todo intento en el que el candidato derribe alguno de los banderines o vallas que delimitan el recorrido o se equivoque en el mismo. Se permiten dos intentos sólo a los opositores que hagan nulo el primero.

Por debajo de la valla _____

Por encima de la valla -----



SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

Hombres	Mujeres
Tiempo-puntos	
11,7'' o + '' = 0	12,8'' o + '' = 0
11,6 a 11,5'' = 1	12,7 a 12,6'' = 1
11,4 a 11,3'' = 2	12,5 a 12,4'' = 2
11,2 a 11,0'' = 3	12,3 a 12,1'' = 3
10,9 a 10,6'' = 4	12,0 a 11,7'' = 4
10,5 a 10,2'' = 5	11,6 a 11,3'' = 5
10,1 a 9,8'' = 6	11,2 a 10,9'' = 6
09,7 a 9,4'' = 7	10,8 a 10,4'' = 7
09,3 a 8,9'' = 8	10,3 a 9,9'' = 8
08,8 a 8,3'' = 9	09,8 a 9,4'' = 9
08,2'' o - '' = 10	60 o + = 10

Nota: la anchura de las vallas es de 1 metro (aprox.)

Dominadas

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Hombres: Desde la posición de suspensión pura con palmas al frente, total extensión de brazos, se realizarán flexiones asomando la barbilla por encima de la barra y extendiendo totalmente los brazos sin que se permita el balanceo del cuerpo o ayudarse con movimientos de piernas. Un intento

Mujeres: El ejercicio consiste en quedar, el mayor tiempo posible, en la posición que se describe: Brazos flexionados, presa con las palmas de la mano hacia atrás, piernas completamente extendidas y sin tocar el suelo, barbilla situada por encima de la barra y sin tener contacto con ella. Un intento

SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

Hombres	Mujeres
Flexiones-puntos	Tiempo-puntos
0 a 3 = 0	00 a 21'' = 0
4 = 1	22 a 26'' = 1
5 = 2	27 a 31'' = 2
6 = 3	32 a 36'' = 3
7 = 4	37 a 43'' = 4
8 = 5	44 a 51'' = 5
9 = 6	52 a 60'' = 6
10 = 7	61 a 70'' = 7
12 = 8	71 a 82'' = 8
14 = 9	83 a 94'' = 9
17 = 10	95 o +'' = 10

Salto vertical

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Hombres y Mujeres: Desde la posición inicial, de lado junto a una pared vertical, y con un brazo totalmente extendido hacia arriba, el candidato marca la altura que alcanza en esta posición. Separado 20 cms de la pared vertical, salta tanto como pueda y marca nuevamente con los dedos al nivel alcanzado. Al flexionar las piernas para tomar impulso, no se permite despegar los talones del suelo. Se acredita la distancia existente entre la marca hecha desde la posición inicial y la conseguida con el salto. Un intento.

SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

Hombres	Mujeres
Centímetros-puntos	
00 a 43 = 0	00 a 33 = 0
44 a 45 = 1	34 a 35 = 1
46 a 47 = 2	36 a 37 = 2
48 a 49 = 3	38 a 39 = 3
50 a 52 = 4	40 a 41 = 4
53 a 56 = 5	42 a 44 = 5
57 a 60 = 6	45 a 47 = 6
61 a 64 = 7	48 a 50 = 7
65 a 69 = 8	51 a 54 = 8
70 a 75 = 9	55 a 59 = 9
76 o + = 10	60 o + = 10