

ANEXO I

Prueba física

Los aspirantes podrán ser sometidos en cualquier momento, durante la realización de la prueba física a pruebas de dopaje, drogodependencia, alcoholismo, o similares.

Resulta imprescindible para realizar las pruebas haber presentado el certificado médico tal y como se indica en la base e 3.1. *d*. Las personas aspirantes que no hayan aportado el certificado, o si en éste se especifica que no puede realizar el ejercicio, serán declarados no aptos por el Tribunal y excluidos del proceso selectivo.

Para la realización de las pruebas físicas, las personas aspirantes deben llevar el equipo deportivo que corresponda a cada modalidad.

No se permitirá probar ningún elemento o material antes de la realización de las pruebas.

Cada ejercicio de la prueba física se valorará hasta un máximo de 10 puntos. Vista la baremación de las pruebas, a la puntuación obtenida se le aplicará el coeficiente 0,5.

Las personas aspirantes tendrán que realizar los ejercicios que se indican a continuación:

Descripción de los ejercicios y cálculo de las puntuaciones

Primer día: natación 50 metros estilo libre y toma de banca

Segundo día: resistencia aeróbica y fuerza tronco superior posterior

Tercer día: salto vertical y taladra cuerda.

Primer día:

1. Natación. 50 m estilo libre



Consistirá en nadar 50 metros en estilo libre, por lo que sólo se dispondrá de un solo intento. La salida se podrá efectuar desde la acera de la piscina, o bien dentro del agua con una mano pegada al bloque de salida.

Normas:

- En la señal del controlador se cubrirá el trayecto de ida hasta tocar con cualquier parte del cuerpo la pared de la piscina, y se realizará el trayecto de regreso; el cronómetro se detendrá al tocarse la pared inicial de la piscina desde la que se ha salido.
- El aspirante no puede aprovechar el fondo de la piscina en zona poco honda para impulsarse.
- Cada aspirante puede efectuar una salida falsa, entendiendo por salida falsa empezar a nadar antes del orden de salida. En la segunda salida falsa, la prueba se valorará como no apto.
- Si hay una salida falsa de uno o una aspirante, el resto de aspirantes que realizan la prueba al mismo tiempo, pueden acabar con normalidad, mientras que el aspirante que ha hecho la salida falsa, tendrá que repetir la prueba, al menos 15 minutos más tarde.
- Los aspirantes quedarán descalificados si tocan o se agarran al “corchero”, a las aceras ya los laterales de la piscina, también si tocan con cualquier parte del cuerpo el fondo de la piscina, y si no consiguen terminar la prueba en el tiempo máximo para obtener una puntuación de 5.
- El test se debe realizar con gorro de baño obligatoriamente. Es voluntario utilizar gafas de piscina.
- No está permitido utilizar bañadores de poliuretano, aletas, guantes de agua ni otros complementos del mundo náutico que puedan favorecer la técnica de natación utilizada.
- Se deben llevar chanclas de baño para acceder a la instalación.

Valoración:

Se grabará el tiempo que cada aspirante ha realizado en la realización del test, en minutos, segundos y décimas de segundo con cronómetros digitales y de forma manual.

En la convocatoria de las pruebas físicas se indicarán los metros y la ubicación de la piscina donde se desarrollará la prueba.

Valoraciones		
Puntuación	Hombres (según/décimas)	Mujeres (según/décimas)
0	>50''	>54''
5	50''- 48'01''	54''- 52'01''
5,5	48''- 46'01''	52''- 50'01''
6	46''- 44'01''	50''- 48'01''
6,5	44''- 42'01''	48''- 46'01''
7	42''- 40'01''	46''- 44'01''
7,5	40''- 38'01''	44''- 42'01''
8	38''- 36'01''	42''- 40'01''
8,5	36''- 34'01''	40''- 38'01''
9	34''- 32'01''	38''- 36'01''
9,5	32''- 30'01''	36''- 34'01''
10	≤30''	≤34''

2. Press de banca



Consiste en valorar la potencia del tren superior y la capacidad de fuerza-resistencia; deben realizarse flexoextensiones de codo sobre el banco en decúbito supino, con agarre digitopalmar de la barra, con los brazos algo más abiertos de la

anchura de los hombros. El aspirante intentará levantar el peso realizando todas las repeticiones dentro de un máximo de tiempo de 45 segundos. La levantada se ejecutará con ambas manos, en una acción de flexión-extensión de los codos en su proyección vertical.

Normas:

- Sólo se dispondrá de un único intento.
- La repetición no se contabilizará si el aspirante no realiza la extensión completa de los codos, o la barra no toca el pecho en la fase de flexión.
- No está permitido realizar rebotes con la barra sobre la caja torácica (en este caso no se contabilizará la repetición).
- No se pueden utilizar guantes, ni magnesio, ni cualquier otra substancia.
- El peso será el siguiente:
 - Hombres: 60 kg totales (20 kg barra olímpica + 40 kg discos a los lados de la barra)
 - Mujeres: 40 kg totales (20kg barra olímpica + 20kg discos a los lados de la barra)
 -
- Para superar la prueba se necesita un mínimo de 5 puntos.
- El aspirante empezará la prueba cuando lo considere oportuno, cuando esté preparado/a en posición inicial, siempre con los codos en extensión máxima, y las piernas en una de las dos opciones válidas.
- La posición de las piernas puede ser:
 - Con piernas estiradas y rodillas flexionadas 90 grados aproximadamente con los pies tocando el suelo. Si el aspirante comienza la prueba con las piernas en esta posición, debe terminar en la misma posición.
 - Con flexión de entre 90 y 120 grados, y entre 50 y 120 grados de rodillas arriba. Si el aspirante comienza la prueba con las piernas en esta posición, debe terminar en la misma posición.
- El aspirante no puede recibir ninguna ayuda para coger la barra al empezar el test.
- El ejercicio finaliza cuando:
 - Ha transcurrido el tiempo máximo para ello.
 - Se ha alcanzado el número máximo de repeticiones.
 - El aspirante lo comunica verbalmente por voluntad propia (computando en este caso las repeticiones válidas que ha ejecutado durante el ejercicio). En este último caso, el aspirante sí puede recibir ayuda para acabar el test y colocar la barra en la sujeción).

Valoración:

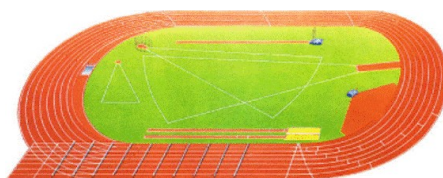
- La persona evaluadora debe contar las repeticiones de una en una en voz alta, excepto cuando una repetición no sea válida, si no se siguen las indicaciones anteriores. En este caso, debe repetir el número de la última repetición válida.
- La persona evaluadora debe avisar diciendo en voz alta: “¡tiempo!” cuando se haya agotado el tiempo máximo para realizar la prueba y el aspirante aún no haya finalizado.

Valoraciones		
Puntuación	Hombres	Mujeres
0	≤ 7	≤ 5
5	8	6
5,5	10	8

6	12	10
6,5	14	12
7	16	14
7,5	18	16
8	20	18
8,5	22	20
9	25	22
9,5	28	24
10	31	26

Segundo día

3. Resistencia aeróbica



Descripción: la prueba de 2.000 metros se hará en una pista de atletismo. Consiste en dar cinco vueltas en torno a la pista de atletismo por el carril libre en el mínimo tiempo posible. La salida se hará en posición de pie, última de la línea de salida semicircular. La prueba comienza en la señal del evaluador/a.

Normas:

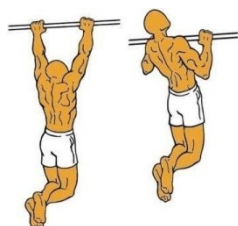
- Se dispondrá de un único intento por realizar la prueba.
- El aspirante quedará eliminado/a si invade zonas que no son propias de los carriles en los que se utilizan para realizar la prueba.
- El aspirante quedará eliminado/a si empuja u obstruye de forma voluntaria cualquier otro/a aspirante que corre al mismo tiempo.
- El aspirante quedará eliminado/a si hace una salida nula.

Valoración:

- Si se produce un empuje y las personas evaluadoras consideran que no es voluntaria, no se sancionará.
- Si las personas evaluadoras consideran que un aspirante se ha visto afectado negativamente por un empuje u obstrucción, éste podrá volver a correr dejando pasar 15 minutos como mínimo, entre los dos test.
- Si uno o más aspirantes caen, podrán seguir corriendo si no incumplen ninguna de las normas por las que pueden ser eliminados/as.
- Se grabará el tiempo que cada aspirante ha utilizado al realizar el test, en minutos, segundos y décimas de segundo con cronómetros digitales y de forma manual.
- Se realizarán turnos, como máximo de 12 aspirantes, para correr a la vez en este test.

Valoraciones		
Puntuación	Hombres (minutos/según/décimas)	Mujeres (minutos/según/décimas)
0	>8' 00"	>8'40"
5	7'59" – 7'49"	8'40"- 8'30"01
5,5	07'48 – 07'38"	8'30"- 8'20"01
6	07'37 – 07'27"	8'20"- 8'10"01
6,5	07'26" – 07'16"	8'10"- 8'00"01
7	07'15" – 07'05"	8'00 - 7'50"01
7,5	07'04" – 06' 54"	7'50"- 7'40"01
8	06'53" – 06'43"	7'40"- 7'30"01
8,5	06'42" – 06'32"	7'30"- 7'20"01
9	06'31" – 06'21"	7'30"- 7'20"01
9,5	06'20" – 06'10"	7'10"- 7'00"01
10	≤06'09"	≤7'00

4. Fuerza tronco superior posterior



El aspirante debe colgarse de la barra en la posición de suspensión total con las palmas de las manos mirando adelante (pronación) con extensión de brazos total. La distancia que debe existir entre las manos cogidas en la barra, será a elección del aspirante. Si el aspirante lo considera, se le puede proporcionar un banco para facilitar la colocación inicial que un perito debe retirar justo en el momento antes de empezar la prueba.

Cuando esté quieto en posición inicial, el examinador/a dará la señal y el aspirante podrá empezar a realizar la prueba.

Normas:

- Superar, en cada repetición, la barbilla por encima de la barra sin realizar una extensión del cuello.
- La extensión de los brazos debe ser completa en cada repetición.
- No se permitirá el balanceo de las piernas para ayudarse.
- Si en algún momento, durante la ejecución de la prueba, el aspirante suelta una mano de la barra, no puede continuar y se registrarán las repeticiones que haya hecho hasta ese momento.
- Cuando la persona aspirante no consiga elevarse o toca con cualquier parte del cuerpo en el suelo, ha terminado la maceta.
- Si la persona evaluadora de la prueba detecta que el aspirante empieza a balancearse durante la ejecución, le avisará diciendo en voz alta: “¡balanceo!”. En este caso, el aspirante no podrá realizar ninguna repetición más hasta que se detenga por completo y deberá colocarse nuevamente en posición inicial. Cuando lo haya hecho, la persona evaluadora le dirá en voz alta: “¡continúa!” o “¡ya!” informando al aspirante que puede continuar de nuevo con la prueba.
- Para superar la prueba se necesita un mínimo de 5 puntos.

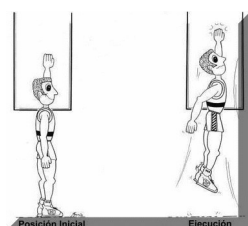
Valoración:

- La persona evaluadora contará las repeticiones una por una en voz alta, excepto cuando una repetición no sea válida, si no se siguen las indicaciones anteriores. En este caso, repetirá el número de la última repetición válida.
- Sólo habrá un intento por aspirante.
- Por esta prueba no se pueden utilizar guantes de ningún tipo. Si que te puede llevar una toalla pequeña y magnesio líquido, exclusivamente, para su uso antes de empezar la prueba.

Valoraciones		
Puntuación	Hombres	Mujeres
0	≤10	≤8
5	11	9
5,5	12	10
6	13	11
6,5	14	12
7	15	13
7,5	16	14
8	17	15
8,5	18	16
9	19	17
9,5	20	18
10	21	19

Tercer día

5. Salto vertical



Desde la posición inicial, junto con los pies paralelos a pared, y con un brazo totalmente en extensión hacia arriba; el candidato marca la altura que alcanza en esa posición. Luego se separa 20 centímetros de la pared vertical y salta tanto como puede, marcando de nuevo con los dedos el nivel alcanzado.

Normas:

- Al flexionar las piernas para tomar impulso, no se permite elevar los talones del suelo ni tocar con las manos en el suelo.
- El aspirante debe colocarse completamente de lado en la pared donde están las marcas verticales.

Valoración:

- Se valora y registra la distancia existente entre la marca hecha desde la posición inicial y la conseguida con el salto vertical.
- Se dispone de dos intentos consecutivos y se contabiliza el mejor de ambos.

Valoraciones		
Puntuación	Hombres	Mujeres
0	Menos de 43 cm.	Menos de 33 cm.
5	43,0-45,9 cm.	33,0-35,9 cm.
5,5	46,0-48,9 cm.	36,0-38,9 cm.
6	49,0-51,9 cm.	39,0-41,9 cm.
6,5	52,0-54,9 cm.	42,0-44,9 cm.
7	55,0-57,9 cm.	45,0-47,9 cm.
7,5	58,0-60,9 cm.	48,0-50,9 cm.
8	61,0-63,9 cm.	51,0-53,9 cm.
8,5	64,0-66,9 cm.	54,0-56,9 cm.
9	67,0-69,9 cm.	57,0-59,9 cm.
9,5	70,0-72,9 cm.	60,0-62,9 cm.
10	≥73,0 cm.	≥63,0 cm.

6. Subida de cuerda

Descripción

El ejercicio consiste en subirse por una cuerda lisa, partiendo de la posición de sentado/sentada y sin contrato entre los pies y la superficie de partida, sin ayuda de las piernas, hasta tocar la marca visual o acústica señalizadora, a 6 metros de altura por los hombres y 5 metros por las mujeres, medidos desde el suelo.

Posición inicial

Sentado/sentada en el suelo y con al menos uno de los brazos sujeto a la cuerda, los pies no estarán en contacto con la superficie de salida.

Ejecución

En la señal de salida, cuando el juez o la jueza da la voz de “ya”, la persona aspirante iniciará la subida a brazo y sin ayuda de las piernas en todo el recorrido. El ejercicio termina cuando toca la marca señalizadora a la altura de 6 metros por los hombres y 5 metros por las mujeres.

Reglas

El cronómetro se pone en marcha en la señal de salida cuando el juez la jueza da la voz de “ya” y se detiene cuando la persona aspirante toca la marca señalizadora a 6 metros de altura (hombres) y 5 metros de altura (mujeres), con una mano. Habrá tres cronometradores por persona aspirante y para el cálculo final del tiempo, de los 3 cronómetros se rechazarán el más alto y el más bajo, se adjudicará el tiempo del cronómetro intermedio. Se tendrán dos intentos por superar el ejercicio.

Invalidaciones

La persona aspirante será considerada no apta, cuando:

- a) Supere el tiempo establecido
- b) Se ayude con los pies o las piernas al levantarse desde la posición de sentado/sentada, durante la subida, o en el momento de tocar la marca. Se permitirá el roce de la cuerda con cualquier parte del cuerpo.
- c) No llegue a la marca señalizadora de fin de ejercicio.

Anotación

Se anota el tiempo invertido en segundos, teniendo en cuenta las fracciones de segundo.

Puntuaciones

Este ejercicio es puntuable según el siguiente baremo de calificación, cuando la persona aspirante iguala o supera la marca establecida en el ejercicio.

PUNTUACIÓN	HOMBRES/MUJERES
5	$>13" \leq 15"$
6	$>11" \leq 13"$
7	$>9" \leq 11"$
8	$>7" \leq 9"$
9	$>5" \leq 7"$
10	$\leq 5"$