

ANNEX I

Prova física

Les persones aspirants podran ser sotmesos en qualsevol moment, durant la realització de la prova física a proves de dopatge, drogodependència, alcoholisme, o similars.

Resulta imprescindible per realitzar les proves haver presentat el certificat mèdic tal i com s'indica a la base 3.1.d. Les persones aspirants que no hagin aportat el certificat, o si en aquest s'especifica que no pot realitzar l'exercici, seran declarats no aptes pel Tribunal i exclosos del procés selectiu.

Per a la realització de les proves físiques, les persones aspirants han de portar l'equip esportiu que correspongui a cada modalitat.

No es permetrà provar cap element o material abans de la realització de les proves.

Cada exercici de la prova física es valorarà fins un màxim de 10 punts. Vista la baremació de les proves, a la puntuació obtinguda se li aplicarà el coeficient 0,5.

Les persones aspirants hauran de realitzar els exercicis que s'indiquen a continuació:

Descripció dels exercicis i càlcul de les puntuacions

Primer dia: natació 50 metres estil lliure i pres de banca

Segon dia: resistència aeròbica i força tronc superior posterior

Tercer dia: salt vertical i trepa corda.

Primer dia:

1. Natació. 50 m estil lliure



Consistirà a nedar 50 metres en estil lliure, per la qual cosa només es disposarà d'un sol intent. La sortida es podrà efectuar des de la vorera de la piscina, o bé de dins de l'aigua amb una mà aferrada al bloc de sortida.

Normes:

- Al senyal del controlador es cobrirà el trajecte d'anada fins a tocar amb qualsevol part del cos la paret de la piscina, i es farà el trajecte de tornada; el cronòmetre s'aturarà en tocar-se la paret inicial de la piscina des d'on s'ha sortit.
- L'aspirant no pot aprofitar el fons de la piscina en zona poc profunda per a impulsar-se.
- Cada aspirant pot efectuar una sortida falsa, entenent per sortida falsa començar a nedar abans de l'ordre de sortida. A la segona sortida falsa, la prova es valorarà com a no apte.
- Si hi ha una sortida falsa d'un o una aspirant, la resta d'aspirants que realitzen la prova al mateix temps, la poden acabar amb normalitat, mentre que l'aspirant que ha fet la sortida falsa, haurà de repetir la prova, almenys 15 minuts més tard.
- Els aspirants quedaran desqualificats si toquen o s'agafen a la "surera", a les voreres i als laterals de la piscina, també si toquen amb qualsevol part del cos el fons de la piscina, i si no aconsegueixen acabar la prova en el temps màxim per a obtenir una puntuació de 5.
- El test s'ha de realitzar amb casquet de bany obligatòriament. És voluntari utilitzar ulleres de piscina.
- No està permès utilitzar banyadors de poliuretà, aletes, guants d'aigua ni altres complements del món nàutic que puguin afavorir la tècnica de natació utilitzada.

- S'han de dur xancles de bany per accedir a la instal·lació.

Valoració:

S'enregistrarà el temps que cada aspirant ha fet en la realització del test, en minuts, segons i dècimes de segon amb cronòmetres digitals i de manera manual.

A la convocatòria de les proves físiques s'indicaran els metres i la ubicació de la piscina on es desenvoluparà la prova.

Valoracions		
Puntuació	Homes (segons/dècimes)	Dones (segons/dècimes)
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



Consisteix a valorar la potència del tren superior i la capacitat de força-resistència; s'han de fer flexoextensions de colze sobre el banc en decúbit supí, amb agafada digitopalmar de la barra, amb els braços un poc més oberts de l'amplària de

les espatlles. L'aspirant intentarà aixecar el pes fent totes les repeticions dins d'un màxim de temps de 45 segons. L'aixecada s'executarà amb les dos mans, en una acció de flexió-extensió dels colzes en la seua projecció vertical.

Normes:

- Només es disposarà d'un únic intent.
- La repetició no es comptabilitzarà si l'aspirant no fa l'extensió completa dels colzes, o la barra no toca el pit a la fase de flexió.
- No està permès fer rebots amb la barra damunt la caixa toràctica (en aquest cas no es comptabilitzarà la repetició).
- No es poden utilitzar guants, ni magnesi, ni qualsevol altre substància.
- El pes serà el següent:
 - Homes: 60 kg totals (20 kg barra olímpica + 40 kg discos als costats de la barra)
 - Dones: 40 kg totals (20kg barra olímpica + 20 kg discos als costats de la barra)
- Per superar la prova fa falta un mínim de 5 punts.
- L'aspirant començarà la prova quan ho consideri oportú, quan estigui preparat/ada en posició inicial, sempre amb els colzes en extensió màxima, i les cames en una de les dos opcions vàlides.
- La posició de les cames pot ser:
 - Amb cames estirades i genolls flexionats 90 graus aproximadament amb els peus tocant el terra. Si l'aspirant comença la prova amb les cames en aquesta posició, ha d'acabar en la mateixa posició.
 - Amb flexió d'entre 90 i 120 graus, i entre 50 i 120 graus de genolls dalt. Si l'aspirant comença la prova amb les cames en aquesta posició, ha d'acabar en la mateixa posició.
- L'aspirant no pot rebre cap ajuda per agafar la barra en començar el test.
- L'exercici finalitza quan:
 - Ha transcorregut el temps màxim per fer-ho.
 - S'ha arribat al número màxim de repeticions.
 - L'aspirant ho comunica verbalment per voluntat pròpia (computant en aquest cas les repeticions vàlides que ha executat durant l'exercici). En aquest darrer cas, l'aspirant si que pot rebre ajuda per acabar el test i col·locar la barra a la subjecció).

Valoració:

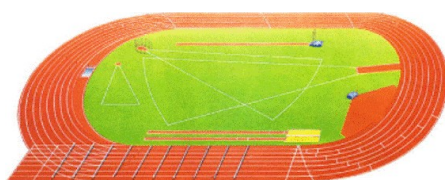
- La persona avaluadora ha de comptar les repeticions d'una en una en veu alta, excepte quan una repetició no sigui vàlida, si no se segueixen les indicacions anteriors. En aquest cas, ha de repetir el número de la darrera repetició vàlida.
- La persona avaluadora ha d'avisar dient en veu alta: "temps!" quan s'hagi esgotat el temps màxim per fer la prova i l'aspirant encara no hagi finalitzat.

Valoracions		
Puntuació	Homes	Dones
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

Segon dia

3. Resistència aeròbica



Descripció: la prova de 2.000 metres es farà a una pista d'atletisme. Consisteix a donar cinc voltes al voltant de la pista d'atletisme pel carril lliure en el mínim temps possible. La sortida es farà en posició de peu, darrera de la línia de sortida semicircular. La prova comença al senyal de l'avaluador/a.

Normes:

- Es disposarà d'un únic intent per fer la prova.
- L'aspirant quedarà eliminat/ada si envaeix zones que no són pròpies dels carrils en què s'utilitzen per fer la prova.
- L'aspirant quedarà eliminat/ada si empeny o obstrueix de manera voluntària qualsevol altre/a aspirant que corre al mateix temps.
- L'aspirant quedarà eliminat/ada si fa una sortida nul·la.

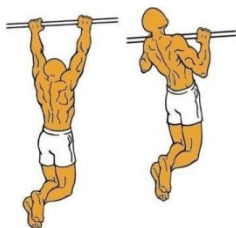
Valoració:

- Si es produeix una embranzida i les persones avaluadores consideren que no és voluntària, no se sancionarà.
- Si les persones avaluadores consideren que un aspirant s'ha vist afectat negativament per una embranzida o obstrucció, aquest podrà tornar a córrer deixant passar 15 minuts com a mínim, entre els dos tests.
- Si un o més aspirants cauen, podran seguir corrent si no incompleixen cap de les normes per les quals poden ser eliminats/ades.
- S'enregistrarà el temps que cada aspirant ha utilitzat en fer el test, en minuts, segons i dècimes de segon amb cronòmetres digitals i de manera manual.

- Es faran torns, com a màxim de 12 aspirants, per córrer a la vegada en aquest test.

Valoracions		
Puntuació	Homes (minuts/segons/dècimes)	Dones (minuts/segons/dècimes)
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. Força tronc superior posterior



L'aspirant s'ha de penjar de la barra en la posició de suspensió total amb els palmells de les mans mirant endavant (pronació) amb extensió de braços total. La distància que ha d'haver entre les mans agafades en la barra, serà a elecció de l'aspirant. Si l'aspirant ho considera, se li pot proporcionar un banc per facilitar la col·locació inicial que un perit ha de retirar just en el moment abans de començar la prova.

Quan estigui quiet en posició inicial, l'examinador/a donarà el senyal i l'aspirant podrà començar a fer la prova.

Normes:

- Superar, en cada repetició, la barbeta per damunt la barra sense fer una extensió del coll.
- L'extensió dels braços ha de ser completa en cada repetició.
- No es permetrà el balanceig de les cames per ajudar-se.
- Si en algun moment, durant l'execució de la prova, l'aspirant amolla una mà de la barra, no pot continuar i s'enregistraran les repeticions que hagi fet fins a aquell moment.
- Quan la persona aspirant no aconsegueixi elevar-se o toca amb qualsevol part del cos al terra, ha acabat el test.
- Si la persona avaluadora de la prova detecta que l'aspirant es comença a balancejar durant l'execució, l'avisarà dient en veu alta: "balanceig!". En aquest cas, l'aspirant no pot fer cap repetició més fins que s'aturi per complet i s'haurà de col·locar novament en posició inicial. Quan ho hagi fet, la persona avaluadora li dirà en veu alta: "continuau!" o "ja!" informant a l'aspirant que pot continuar de nou amb la prova.
- Per superar la prova fan falta un mínim de 5 punts.

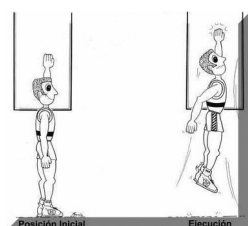
Valoració:

- La persona avaluadora comptarà les repeticions d'una en una en veu alta, excepte quan una repetició no sigui vàlida, si no se segueixen les indicacions anteriors. En aquest cas, repetirà el número de la darrer repetició vàlida.
- Només haurà un intent per aspirant.
- Per aquesta prova no es poden utilitzar guants de cap tipus. Si que te pot dur una tovallola petita i magnesi líquid, exclusivament, per fer-ne ús abans de començar la prova.

Valoracions		
Puntuació	Homes	Dones
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 dia

5. Salt vertical



Des de la posició inicial, de costat amb els peus paral·lels a paret, i amb un braç totalment en extensió cap amunt; el candidat marca l'alçada que aconsegueix en aquesta posició. Després se separa 20 centímetres de la paret vertical i salta tant com pot, marcant novament amb els dits el nivell aconseguit.

Normes:

- En flexionar les cames per agafar impuls, no es permet elevar els talons del terra ni tocar amb les mans en terra.
- L'aspirant s'ha de col·locar completament de costat a la paret on estan les marques verticals.

Valoració:

- Es valora i s'enregistra la distància existent entre la marca feta des de la posició inicial i la aconseguida amb el salt vertical.
- Es disposa de dos intents consecutius i es comptabilitza el millor dels dos.

Valoracions		
Puntuació	Homes	Dones
0	Menys de 43 cm.	Menys 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. Pujada de corda

Descripció

L'exercici consisteix a enfilar-se per una corda llisa, partint de la posició d'assegut/asseguda i sense contracte entre els peus i la superfície de partida, sense ajut de les cames, fins tocar la marca visual o acústica senyalitzadora, a 6 metres d'alçada pels homes i 5 metres per les dones, mesurats des del terra.

Posició inicial

Assegut/assegada a terra i amb almenys un dels braços subjecte a la corda, els peus no estaran en contacte amb la superfície de sortida.

Execució

Al senyal de sortida, quant el jutge o la jutgessa dona la veu de “ja”, la persona aspirant iniciarà la pujada a braç i sense ajut de les cames en tot el recorregut. L'exercici acaba quan toca la marca senyalitzadora a l'alçada de 6 metres per els homes i 5 metres per les dones.

Regles

El cronòmetre es posa en marxa a la senyal de sortida quan el jutge la jutgessa dona la veu de “ja” i s'atura quan la persona aspirant toca la marca senyalitzadora a 6 metres d'alçada (homes) i 5 metres d'alçada (dones), amb una mà. Hi haurà tres cronometradors per persona aspirant i per al càlcul final del temps, dels 3 cronòmetres es rebutjaran el més alt i el més baix, s'adjudicarà el temps del cronòmetre intermedi. Es tendran dos intents per superar l'exercici.

Invalidacions

La persona aspirant serà considerada no apta, quan:

- a) Superi el temps establert
- b) S'ajudi amb els peus o les cames en aixecar-se des de la posició d'assegut/assegada, durant la pujada, o en el moment de tocar la marca. Es permetrà el frec de la corda amb qualsevol part del cos.
- c) No arribi a la marca senyalitzadora de fi d'exercici.

Anotació

S'anota el temps invertit en segons, tenint en compte les fraccions de segon.

Puntuacions

Aquest exercici és puntuable segons el següent barem de qualificació, quan la persona aspirant iguala o supera la marca establerta en l'exercici.

PUNTUACIÓ	HOMES/DONES
5	$>13'' \leq 15''$
6	$>11'' \leq 13''$
7	$>9'' \leq 11''$
8	$>7'' \leq 9''$
9	$>5'' \leq 7''$
10	$\leq 5''$