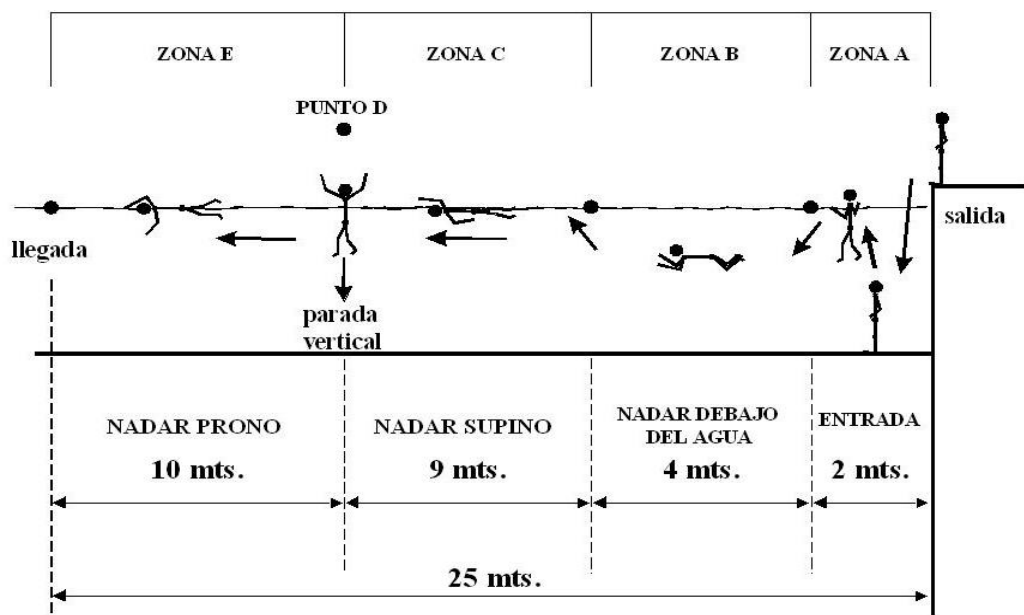




Adaptación al Medio Acuático

Descripción de la Prueba

La prueba consiste en realizar distintos desplazamientos y paradas en un tramo de 25 mts. de agua. Posición de partida: de pie, en la cabecera de la piscina. 1.- Entradas de pies. La entrada en el agua ha de ser "limpia" (no se deben separar piernas y/o brazos para frenar el descenso), dentro de la Zona A (2 mts.). 2.- Sacar completamente la cabeza por encima de la superficie dentro de la misma Zona A. 3.- Nadar por debajo del agua dentro de la Zona B (4 mts.). Se ha de emerger justo después de la corchera número 2. 4.- Desplazamiento en posición supino libre durante toda la Zona C (9 mts.). 5.- Parada en posición vertical durante 10 segundos con las manos, codos y antebrazos fuera del agua, justo debajo de los banderines, Zona D, mirando al examinador. 6.- Tanto la parada como la salida se efectuará en el momento en que el tribunal examinador lo indique mediante señal sonora. 7.- La salida se iniciará 10 segundos después de haber empezado la posición vertical y se indicará mediante la señal sonora indicada. 8.- Desplazamiento en posición de prono libre dentro de la Zona E (10 mts.) hasta la llegada.



Evaluación Cada aspirante podrá realizar dos intentos, puntuándose el mejor. Se anotará el tiempo realizado en el recorrido, además de todas las penalizaciones que se cometan por infracciones en la ejecución de la prueba. Cada penalización equivaldrá a 3 segundos de suma en el tiempo final. El Tribunal examinador podrá anular la prueba de aquellos aspirantes que dejen de realizar alguna de las partes que la constituyen. **Puntuación** APTO (HOMBRES): 38,0 seg. ó inferior. **Puntuación** APTO (MUJERES): 41,0 seg. ó inferior. **NOTA:** Es obligatorio el uso de gorro en esta prueba así como el uso de zapatillas de piscina dentro del recinto deportivo.

Resistencia Aeróbica

Descripción de la Prueba

Correr durante un período de doce (12) minutos la mayor distancia posible en un espacio plano y con una distancia delimitada (pista de atletismo o similar). Su desarrollo tendrá lugar en grupos que saldrán desde la posición de salida en iguales condiciones que los corredores de fondo y el recorrido será por calle libre. Cuando falte un minuto para concluir los doce de que consta la prueba, el director de la misma avisará de tal circunstancia a los participantes. El final de la prueba será indicado por el controlador de la misma y, cuando esto ocurra, los participantes deberán permanecer inmóviles en el lugar en que están hasta que se les indique que pueden abandonarlo. El hecho de abandonar la prueba, sin que el anotador autorice el abandono de la pista al participante, aunque haya anotado su registro, conlleva la anulación de esta prueba. **Puntuación** APTO (HOMBRES): 2.900 m. ó superior. **Puntuación** APTO (MUJERES): 2.400 m. ó superior.

Agilidad

Descripción de la Prueba

La prueba consiste en realizar un circuito de cuatro elementos, dos veces seguidas. La relación secuencial de lo que hay que realizar es la siguiente: 1.- Desde la posición de salida (S), a la voz del juez, se pone en marcha el cronómetro para indicar el comienzo de la prueba. 2.- Dirigirse hacia los conos situados delante de la colchoneta (C). 3.- Desde los dos conos (entre los elementos verticales que marcan y sin derribarlas), realizar una voltereta sobre la colchoneta (C), sin derribar la banderola (B). 4.- Dirigirse hacia la valla (V1) rodeándola en sentido contrario a las agujas del reloj y pasándola por debajo. 5.- A la salida de la valla dirigirse hacia el plinton (P) para franquearlo libremente entre los planos imaginarios de sus dos extremos. 6.- Dirigirse a continuación a la valla (V2) rodeándola en el sentido de las agujas del reloj y pasándola por debajo. 7.- Dirigirse a continuación a la valla (V1) franqueándola de salto. 8.- Volver a repetir el circuito dirigiéndose a la colchoneta (C) rodeando el plinton (P). A partir de aquí se repite el orden secuencial antes señalado en los puntos 3,4,5,6 y 7. 9.- Una vez franqueado por segunda vez de salto la valla (V1), dirigirse a la línea de meta (M). El cronómetro se parará cuando se pise detrás de la línea de meta.

Distancias

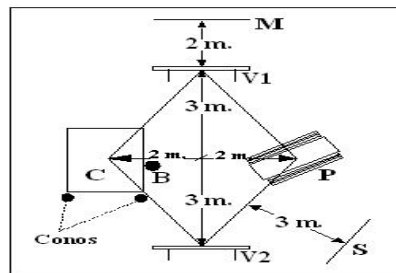
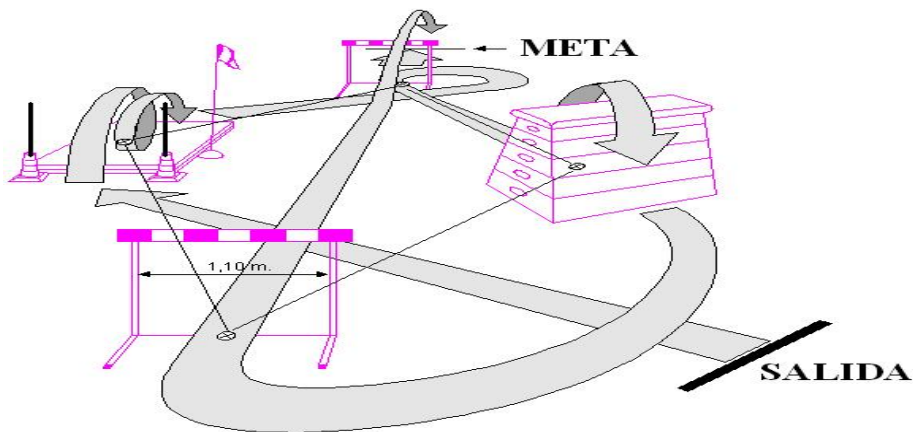
- 6 metros entre ambas vallas.
- 4 metros entre colchoneta y plinton.
- 0.85 m de altura de la valla para chicos.
- 0.75 m de altura de la valla para chicas
- 0.86 m de altura en el plinton para chicos.
- 0.71 m de altura en el plinton para chicas.

Evaluación

Se realizarán dos intentos anotándose el mejor de los dos en segundos y décimas. Desechándose las centésimas. **Puntuación** APTO (HOMBRES): 22,0 segundos ó inferior. **Puntuación** APTO (MUJERES): 25,0 segundos ó inferior.

Penalizaciones

El tribunal podrá anular la prueba a aquellos que efectúen incorrecciones durante la realización que anteriormente se ha señalado.



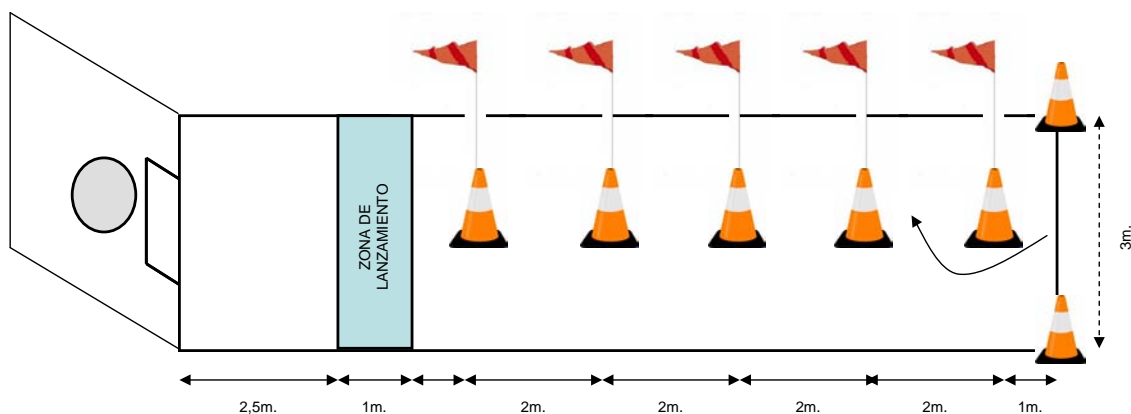
Adaptación a un móvil

- **Objetivo:** valorar la coordinación dinámica general del candidato.

- **Descripción del circuito (instalación y material):** Un balón de voleibol. 5 obstáculos de 1,70 m. de altura, colocados en línea: el primero situado a una distancia de 1 metro de la línea de salida y el resto separado uno de otro 2 metros. La distancia entre la línea de salida y el primer obstáculo es de 1 metro. La distancia entre el quinto obstáculo y la zona de lanzamiento es de 1 metro. El espacio de la zona de lanzamientos es de 1 metro de ancho por 3 metros de largo, y la distancia de ésta a la pared es de 2,5 metros. La anchura del recorrido es de 3 metros. Tanto la salida como la llegada se realizarán entre dos conos situados en la misma línea, a una distancia de 3 metros entre sí. En la pared frente a la zona de lanzamiento hay un aro de rítmica de 80 cm. de diámetro, situado en la pared, con el borde inferior a 1,5 metros del suelo; y un rectángulo de 1, 5 metros de ancho por 1 metro de alto, colocado a ras de tierra y debajo del aro. (Ver el dibujo.)

- **Descripción de la prueba:** se sale de la línea de salida (por detrás de ella y sin pisarla) entre las dos marcas sitas en los extremos de la línea de salida y dejando el primer obstáculo a la derecha, botando el balón de voleibol con una mano u otra indistintamente en zig-zag entre los obstáculos hasta llegar a la zona de lanzamientos. Colocado dentro de la zona de lanzamiento, realizará sucesivos lanzamientos de balón con una mano o ambas en el interior del círculo, hasta que acierte dos veces, a continuación tendrá que realizar golpes sucesivos con el pie (pudiendo parar el balón con la mano para situarlo en la zona de lanzamiento después de cada uno de ellos), hasta acertar dos veces dentro del rectángulo inferior situado debajo del círculo. Se continuará después de

controlar el balón dentro de la zona con una conducción, solo con el pie, dejando inicialmente el primer obstáculo a mano derecha y recorriendo en zig-zag el espacio entre los obstáculos hasta que tanto el balón como el aspirante superan la línea de llegada entre los dos conos.



- Reglas:

- 1) Se atenderá a dos voces acústicas: "Listo"... "¡Ya". A la voz de "Ya", el candidato se pondrá a hacer la prueba, comenzando el recorrido en zig-zag a través de los obstáculos, dejando el primero a la derecha y los sucesivos, alternativamente, a izquierda y derecha.
- 2) Para que los lanzamientos sean válidos es necesario realizarlos completamente desde la zona de lanzamiento.
- 3) Una vez hechas las dos dianas con las manos correctamente, pasará a hacerlas con el pie y no antes.
- 4) Aunque los lanzamientos se harán desde dentro de la zona de lanzamiento, el candidato puede salir para recoger el balón siempre que el posterior lanzamiento o control tenga lugar dentro de la zona de lanzamiento.
- 5) Durante el recorrido, no se puede hacer botar el balón con las dos manos a la vez.

Se considerará prueba nula:

- a) Tirar un obstáculo.
- b) Saltarse alguno de los obstáculos.
- c) Hacer botar el balón con las dos manos simultáneamente durante el recorrido de ida.
- d) Tocar el balón con la mano en el recorrido de vuelta (conducción del balón con el pie.)
- e) No hacer un bote de balón después de superar el eje pasadas las dos últimas picas.
- f) No controlar el balón en la zona de lanzamiento, previamente el recorrido de conducción del balón con el pie.
- g) No traspasar la línea de llegada tanto el balón como el aspirante entre los dos conos.
- h) No ajustarse a la descripción de la prueba.

- **Evaluación:** Los aspirantes tendrán hasta dos intentos para superar la prueba. Se anota el tiempo invertido en el recorrido, expresado en segundos y décimas de segundo. La prueba será cronometrada desde las voces de "Listo"... "¡Ya!" hasta que el examinado sobrepasa la línea de llegada con el balón controlado, es decir, hasta que pase el balón y después el candidato.

Intentos	Prueba	Marca mínima	
		Mujeres	Hombres
2	Adaptación a un móvil	18,0 seg.	16,0 seg.

Lanzamiento de balón medicinal

- Objetivo:

Medir la potencia muscular general (fuerza explosiva), así como las condiciones biomecánicas de las palancas óseas del candidato.

- 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. El lanzamiento se medirá desde el centro de la línea de demarcación hasta el punto de caída del balón.
4. Se medirá la longitud del lanzamiento en metros y centímetros.
5. Se podrá realizar un segundo intento, en caso que en el primero no se consiga la distancia requerida.
6. Intento Nulo: Será nulo todo intento que incumpla alguno de los aspectos contenidos en las Reglas 1ª, 2ª y/o 3ª.

- Evaluación:

Intentos	Prueba	Marca mínima	
		Mujeres	Hombres
2	Lanzamiento de balón medicinal	(balón de 3kg.) 6 metros	(balón de 5 kg.) 7 metros

- Descripción Gráfica:

