

PRUEBA: RESISTENCIA AERÓBICA

Descripción de la Prueba:

Correr durante un período de doce (12) minutos la distancia requerida en un espacio plano y delimitado (pista de atletismo o similar).

Su desarrollo tendrá lugar en grupos (el número de componentes dependerá de la composición total de los grupos participantes) 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.

Hombres: APTO: 2.800 m. ó superior. Mínima: 2.700 m.

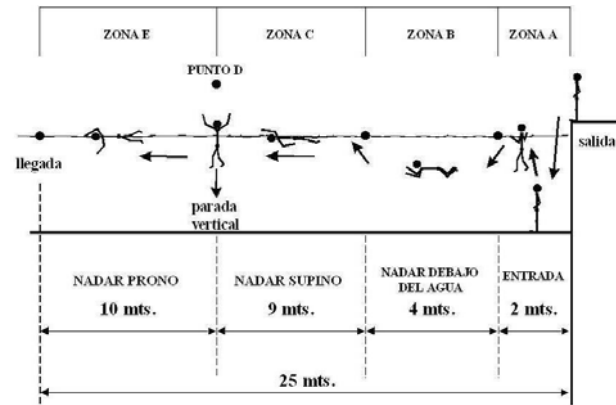
Mujeres: APTO: 2.300 m. ó superior. Mínima: 2.200 m.

PRUEBA: ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO

Desc. de la Prueba: La prueba consiste en realizar distintos desplazamientos y paradas en un tramo de 25 m. 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 (2m.). **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 m.). Se ha de emerger justo después de la corchera número 2. **4.-** Desplazamiento en posición supino libre durante toda la Zona C (9 m.). **5.-** Parada en posición vertical durante 10 segundos con las manos, codos y antebrazos fuera del agua, justo debajo de los banderines, Punto 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 m.) 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.



Hombres: - APTO: 37,0 seg. ó inferior. Mínima: 40,0 seg.

Mujeres: - APTO: 39,0 seg. ó inferior. Mínima: 42,0 seg.

NOTA: Es obligatorio el uso de traje de baño y gorro en esta prueba, así como el uso de zapatillas de piscina dentro del recinto deportivo.

PRUEBA: AGILIDAD

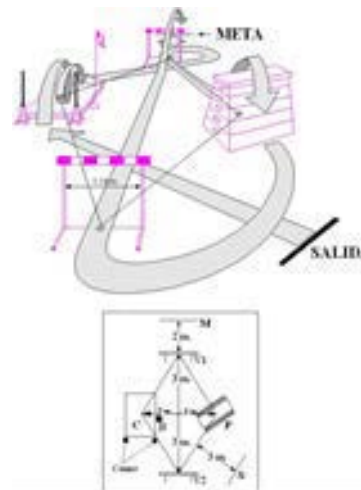
Descripción de la Prueba: La prueba consiste en realizar un circuito de cuatro elementos, dos veces seguidas. La relación secuencial de lo que hay que realizar es la siguiente: **1.-** Desde la posición de salida (S), a la voz del juez, se pone en marcha el cronómetro para indicar el comienzo de la prueba. **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 mts. de altura de la valla para chicos.
 - 0.75 mts. de altura de la valla para chicas.
 - 86 cms. de altura en el plinton para chicos.
 - 71 cms. de altura en el plinton para chicas.

Evaluación: Se realizarán dos intentos, en caso de no conseguir el APTO en la primera, anotándose el mejor de los dos en segundos y décimas, desechándose las centésimas.

Hombres: - APTO: 22,0 segundos ó inferior. Mínima: 23,5 seg.

Mujeres: - APTO: 25,5 segundos ó inferior. Mínima: 27,0 seg.

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

PRUEBA: ADAPTACIÓN A UN MÓVIL

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 una circunferencia 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 parte de la línea de salida (por detrás de ella y sin pisarla) entre las dos marcas situadas en los extremos de la línea de salida, 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, el balón se depositará en la