



Pruebas Específicas de Acceso a los Estudios de Grado en CC de la Actividad Física y del Deporte para el Curso Académico 2019/20

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. Mínimo: 2.700 m.

Mujeres - APTO: 2.300 m. ó superior. Mínimo: 2.200 m.

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

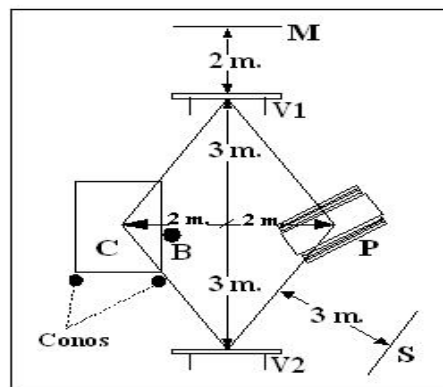
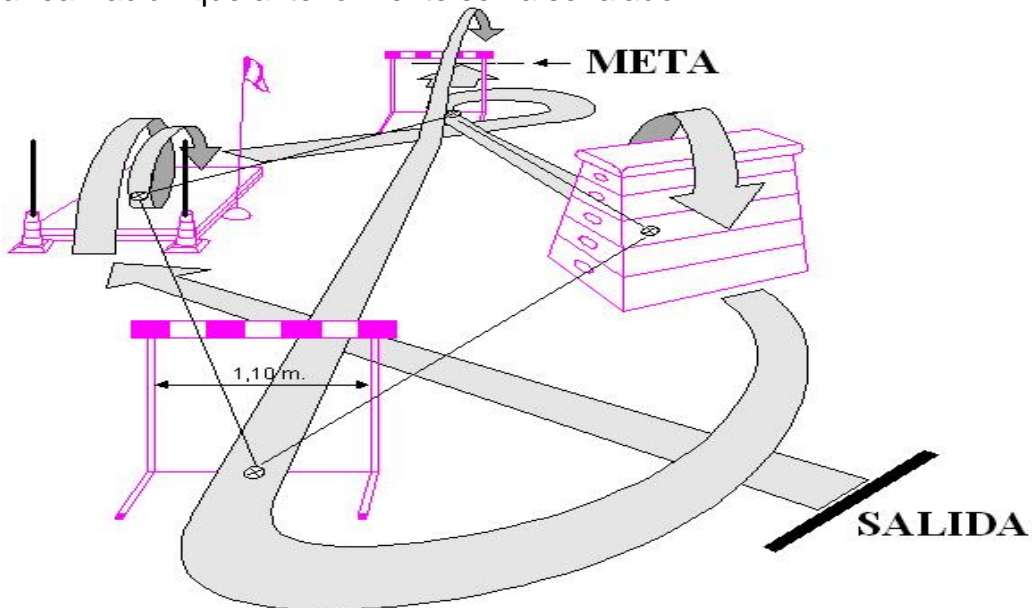
- 6 metros entre ambas vallas.
- 4 metros entre colchoneta y plinto.
- 0.85 mts. de altura de la valla para chicos.
- 0.75 mts. de altura de la valla para chicas
- 86 cms. de altura en el plinto para chicos.
- 71 cms. de altura en el plinto para chicas.

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 o inferior. Mínima: 23,5 seg.

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

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



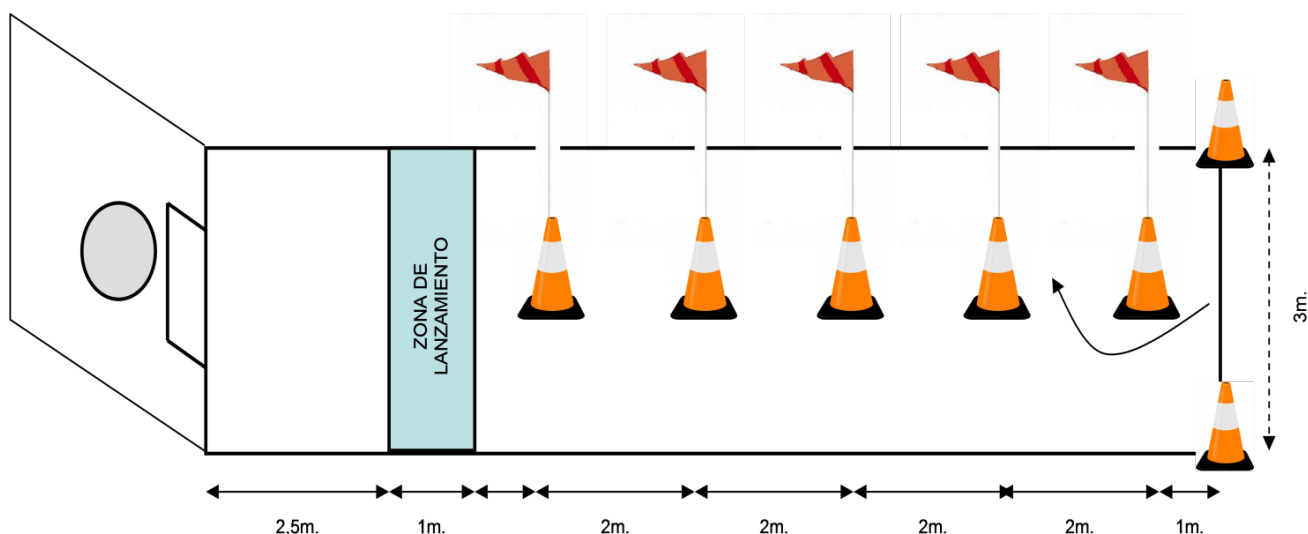
DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA DE LA PRUEBA DE AGILIDAD

https://youtu.be/gOYECr8_yjo

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 es de 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 zigzag 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 zona de lanzamiento y 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 con una conducción, sólo con el pie, recorriendo en zigzag 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 iniciará la prueba, comenzando el recorrido en zigzag a través de los obstáculos.
- 2) Para que los lanzamientos sean válidos es necesario realizarlos 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 de ida, no se puede botar el balón con las dos manos a la vez.

Se considerará prueba nula:

- a. No botar el balón antes del primer cono, en el recorrido de ida.
- b. Tirar un obstáculo.
- c. Saltarse alguno de los obstáculos.
- d. Botar el balón con las dos manos simultáneamente durante el recorrido de ida.
- e. Tocar el balón con la mano en el recorrido de vuelta (conducción del balón con el pie.)
- f. No traspasar la línea de llegada, tanto el balón como el aspirante, entre los dos conos.
- g. No ajustarse a la descripción de la prueba.

Evaluación: Los aspirantes tendrán 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 la voz de "¡Ya!" hasta que el examinado sobrepasa la línea de llegada con el balón.

Hombres - APTO: 14,5 seg. o inferior. Mínima:16,5 seg.

Mujeres - APTO: 17,5 seg. o inferior. Mínima: 19,5 seg.

DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA DE LA PRUEBA DE ADAPTACIÓN AL MÓVIL

<https://youtu.be/Qr1jUKBbBwY>

Lanzamiento de Balón Medicinal

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: Para la ejecución del lanzamiento e impulsión del balón, el candidato moverá las extremidades superiores desplazando el balón obligatoriamente hacia atrás desde la posición inicial, extender el tronco y flexionar las rodillas.

El objetivo es lanzar el balón hacia delante con el máximo impulso posible de forma que se logre el máximo alcance horizontal y que caiga dentro del sector de lanzamiento y supere la distancia requerida.

Descripción de la prueba: Lanzar el balón hacia adelante con toda la fuerza posible, de forma que caiga dentro del sector de lanzamiento y supere la distancia requerida.

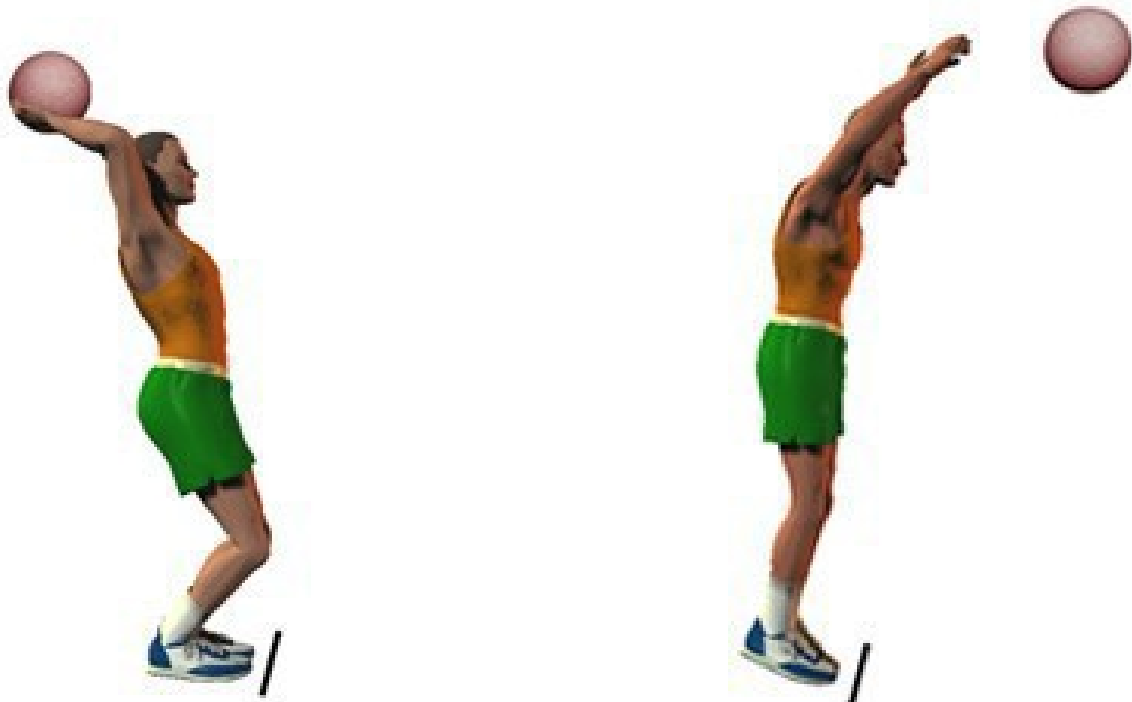
Reglas:

- 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 en ningún momento. El lanzamiento se medirá desde 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 o sea Nulo.
- 6.** Intento Nulo: Será nulo todo intento que incumpla alguno de los aspectos contenidos en las Reglas 1ª, 2ª y/o 3ª.

Hombres - APTO: 6,5 m. Mínima: 6,0 m.

Mujeres - APTO: 6,0 m. Mínima: 5,75 m.

Descripción Gráfica:

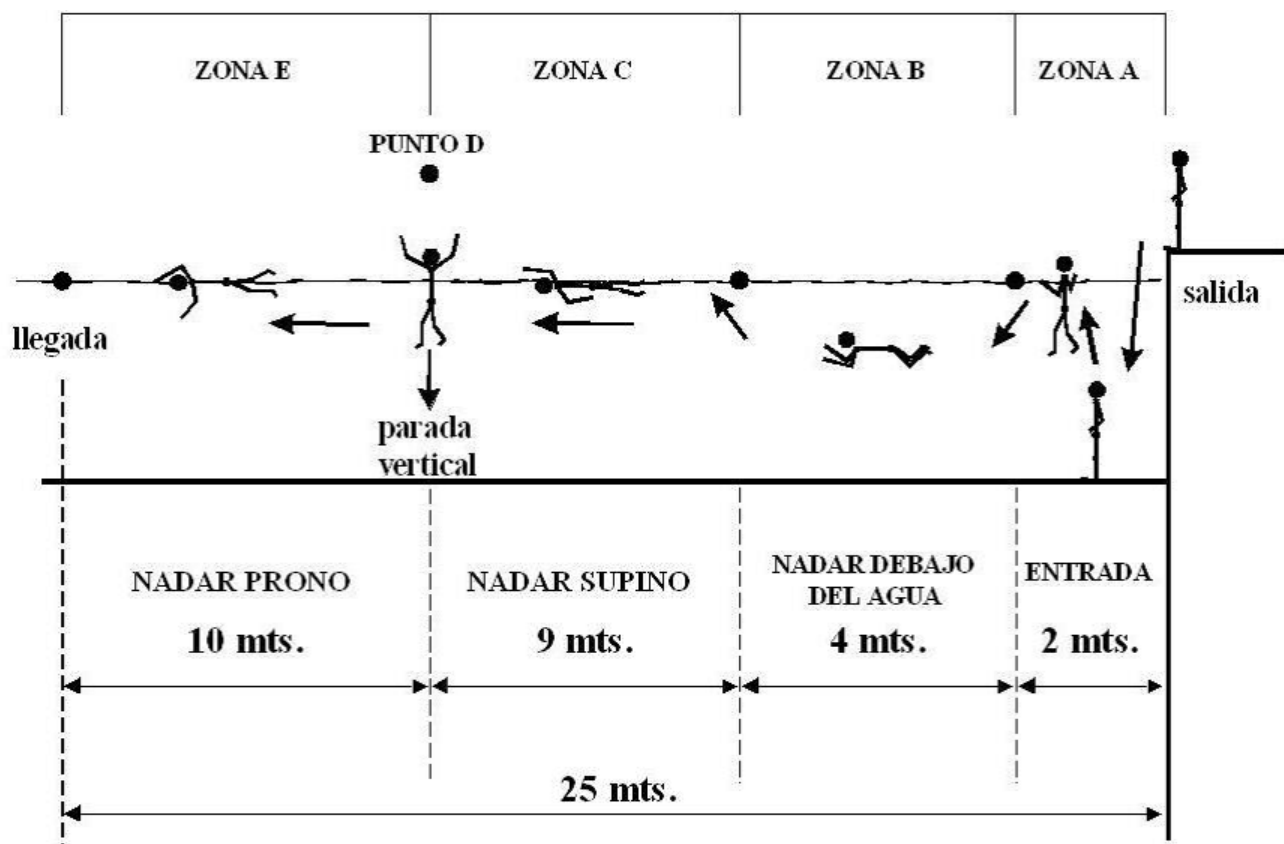


DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA DE LA PRUEBA DE BALÓN MEDICINAL

<https://youtu.be/uWAXfPBWzUo>

Adaptación al Medio Acuático

Descripción 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 (2 m.). 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, 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 m.) hasta lallegada.



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: 42,0seg.

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

**DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA DE LA PRUEBA DE ADAPTACIÓN AL MEDIO
ACUATICO**

<https://youtu.be/bYKzX3uKNu4>