

2. Prueba de fuerza flexora**- Hombres**

El aspirante adoptará la posición de suspensión pura con las palmas al frente, brazos totalmente extendidos

Se realizarán flexiones de manera que la barbilla asome por encima de la barra y extendiendo totalmente los brazos sin que se permita el balanceo del cuerpo o ayuda con movimiento de piernas. Se permitirá a los aspirantes soltar las manos alternativamente con objeto de descansar los brazos.

Las marcas mínimas exigidas para la superación de la prueba son:

Grupos de edad						
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49
Hombres	8	7	6	5	4	3

- Mujeres

La aspirante adoptará la posición de suspensión pura con las palmas hacia atrás y brazos flexionados.

La ejecución se realizará con los brazos flexionados, piernas totalmente extendidas, pies sin tocar el suelo, barbilla situada por encima de la barra y sin contacto con ella.

La medición será manual con crono que se pondrá en funcionamiento en el momento de completar la flexión.

Las marcas mínimas exigidas para la superación de la prueba son:

Grupos de edad						
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49
Mujeres	46"	44"	42"	40"	38"	36"

3. Prueba de resistencia general: carrera de 1.000 metros lisos.

Se realizará en pista de atletismo o en cualquier zona totalmente llana de terreno compacto.

El aspirante se colocará en la pista en el lugar indicado. La salida se realizará de pie o agachado sin taco.

La medición será manual con crono.

Se permite un solo intento.

Será eliminado el corredor que abandone la pista durante la carrera.

Las marcas máximas exigidas para la superación de la prueba son:

Grupos de edad						
	18 a 24	25 a 29	30 a 34	35 a 39	40 a 44	45 a 49
Hombres	4 minutos y 5 segundos	4 minutos y 15 segundos	4 minutos y 25 segundos	4 minutos y 35 segundos	4 minutos y 45 segundos	4 minutos y 55 segundos
Mujeres	4 minutos y 35 segundos	4 minutos y 50 segundos	5 minutos y 5 segundos	5 minutos y 20 segundos	5 minutos y 35 segundos	5 minutos y 50 segundos