

Los ejercicios se realizarán por el orden en que están relacionados y cada uno es eliminatorio para realizar el siguiente.

Se establecen diferentes marcas para cada sexo y grupos de edad: de 18 a 24 años, de 25 a 29 años, de 30 a 34 años, de 35 a 39 años, de 40 a 44 años y de 45 a 49 años. El opositor estará incluido en el grupo de edad correspondiente, teniendo en cuenta la edad de los aspirantes el día de la celebración de las pruebas, salvo que superase los 49 años, en cuyo caso estará incluido en el grupo de 45 a 49 años.

Las pruebas se realizarán de forma individual, salvo la de resistencia general que podrán hacerse de forma colectiva si así lo considera el Tribunal.

En la prueba de resistencia general se dispone de una sola posibilidad de ejecución; en el resto se permitirá una segunda realización cuando en la primera no se haya obtenido la calificación de "apto".

### **1. Prueba de potencia de tren superior: Lanzamiento de balón medicinal de 5 kilogramos para los hombres y de 3 kilogramos para las mujeres.**

Se realizará en campo de deporte o en cualquier otro lugar que permita la medida exacta de la caída del balón.

Se marcará una línea en el suelo, que será paralela a la zona de lanzamiento. El aspirante se colocará frente a ésta sin pisarla, con los pies separados, paralelos entre sí y a la misma altura.

El balón se sostendrá con ambas manos, por encima y detrás de la cabeza, y se lanzará desde esta posición para que caiga dentro del sector de lanzamiento previsto.

No se levantarán en su totalidad los pies del suelo y no se tocará con ninguna parte del cuerpo el suelo por delante de la línea de lanzamiento.

Las marcas mínimas exigidas (en metros) 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	5,30	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00
Mujeres	5,25	4,75	4,25	3,75	3,25	2,75

### **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: