

5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma: por cada 0,5 segundo inferior a la marca máxima: 0,416 puntos más. Se depreciarán las medidas inferiores al medio segundo.

Prueba 3.- Carrera de velocidad sobre 100 metros lisos.

Finalidad: Velocidad pura.

Intentos: Un intento. Se admitirá un nulo en la salida según Reglamento internacional de la IAAF.

El ejecutante a la voz de "a sus puestos" se colocará en la línea de salida sin sobrepasar está. A la voz de "ya" o equivalente mediante "disparo", "bocina" o "silbato", a la que precederán las de "preparados" y "listos", cada aspirante empezará a correr por su calle respectiva, la distancia total de 100 metros. Solo se permitirá un intento y se podrán utilizar zapatillas de clavos. No se podrán utilizar tacos de salida, siendo motivo de eliminación la invasión de otra calle (excepto si se realiza de manera individual), obstaculizar los carriles de otros corredores con cualquier parte de su cuerpo o provocar una carrera nula.

La prueba se realizará en un solo intento y no se considerará válida y, por tanto, NO APTO, si el tiempo empleado por el/la aspirante es superior a lo establecido como máximo en la escala de puntuación.

Invalidaciones: todas aquellas recogidas en el Reglamento Internacional de la IAAF.

Escala de puntuación:

Aspirantes Masculinos: El tiempo máximo de 15,00 segundos equivaldría a 5 puntos y 12,00 segundos equivaldría a 10 puntos en los aspirantes masculinos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma: por cada 0,1 segundo inferior a la marca máxima: 0,166 puntos más.

Aspirantes femeninos: El tiempo máximo de 17,00 segundos equivaldría a 5 puntos y 14,00 segundos equivaldría a 10 puntos en los aspirantes femeninos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma: por cada 0,1 segundo inferior a la marca máxima: 0,166 puntos más.

Prueba 4.- Press de banca.

Finalidad: Extensiones (codo) para medir la potencia de los músculos pectorales. Intentos: Un intento.

Descripción: Sobre el banco en decúbito supino, con agarre dígito palmar un poco más abierto de la anchura de los hombros sobre la barra.

Posición inicial: Flexión hombros (90°). Extensión del codo.

Posición final: Abducción músculos flexores del codo.

Las extensiones de los codos deberán ser completas (máxima amplitud dependiendo del sujeto) siendo el movimiento del recorrido de los brazos perpendiculares (90°) respecto al cuerpo.

Asimismo, cuando se efectúe flexión del codo la barra deberá tocar el pecho.

El incumplimiento de estas consideraciones invalidará la flexión realizada.

La posición de los pies en la primera arrancada no podrá variarse durante todo el tiempo de ejecución del ejercicio.

Se contarán el número de extensiones o empujes efectuados en 30 segundos.

Número de repeticiones mínimas para los aspirantes masculinos 20 con 45 Kg, peso de la barra incluido.

Número de repeticiones mínimas para las aspirantes femeninas 20 con 35 Kg, peso de la barra incluido.

Escala de puntuación:

Aspirantes masculinos: El número mínimo de 20 repeticiones equivaldría a 5 puntos y 40 repeticiones equivaldría a 10 puntos en los aspirantes masculinos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma: por cada 1 repetición superior a la marca mínima: 0,25 puntos más.

Aspirantes femeninos: El número mínimo de 20 repeticiones equivaldría a 5 puntos y 40 repeticiones equivaldría a 10 puntos en los aspirantes femeninos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma: por cada 1 repetición superior a la marca mínima: 0,25 puntos más.

Prueba 5.- Carrera de resistencia muscular de 2.000 metros lisos.

Un solo intento.

Escala de puntuación:

Aspirantes masculinos: El tiempo mínimo de 7 minutos y 30 segundos equivaldría a 5 puntos y 6 minutos y 30 segundos equivaldría a 10 puntos en los aspirantes masculinos. Las puntuaciones comprendidas entre