

ANEXO II PRUEBAS FÍSICAS**1.- Descripción de las Pruebas Físicas.-****1.- Carrera de velocidad (50 metros):**

Disposición: El aspirante se colocará en la pista en el lugar señalado pudiendo realizar la salida de pie o agachado sin taco.

Ejecución: La propia de una carrera de velocidad.

Medición: Será manual, duplicándose los cronos por cada calle ocupada por un aspirante, tomándose el tiempo favorecido de los dos medidos.

Intentos: Se permiten dos intentos.

Aspirantes masculinos: El tiempo máximo establecido para superar la prueba es de **7, 32 segundos**.

Aspirantes femeninos: El tiempo máximo establecido para superar la prueba es de **8, 34 segundos**.

2.- Carrera de resistencia: (1.000 metros):

Disposición: De pie, detrás de la línea de salida, pudiendo realizar la salida de pie o agachado sin taco.

Ejecución: Se ordenará «listo»..., «ya», y a esta señal, los opositores iniciarán el recorrido hasta completar 1.000 m.

Reglas:

1. La prueba se realizará en grupo. Sobre superficie lisa, plana y dura.
2. El tiempo invertido se medirá en minutos y segundos.
3. Es obligatorio el uso de calzado deportivo, permitiéndose la utilización de zapatillas con clavos a opción del opositor.
4. Si el opositor abandona la zona de carrera, será excluido. Igualmente, el opositor que realice cualquier conducta antideportiva durante la prueba quedará eliminado.

Medición: Será manual.

Intentos: Se permite un solo intento.

Aspirantes masculinos: El tiempo máximo establecido para superar la prueba es de **3:28 minutos**.

Aspirantes femeninos: El tiempo máximo establecido para superar la prueba es de **4:16 segundos**.

3.- Salto Vertical:

Disposición: El aspirante desde la posición inicial, de lado junto a la pared vertical, y con el brazo totalmente extendido hacia arriba, marcará la altura que alcanza en esta posición.

Ejecución: Cuando se halle dispuesto el aspirante, separado 20 cms. de la pared vertical, saltará tanto como pueda y marcará nuevamente con los dedos el nivel alcanzado. Al flexionar las piernas para tomar impulso, no se permite despegar los talones del suelo.

Medición: Se acredita la distancia existente entre la marca hecha desde la posición inicial y la conseguida con el salto.

Intentos: Se permiten dos intentos sólo a los opositores que hagan nulo el primero.

Aspirantes masculinos: Para superar la prueba es necesario obtener una marca igual o superior de **52 cm**.

Aspirantes femeninos: Para superar la prueba es necesario obtener una marca igual o superior de **41 cm**.

4.- Fuerza flexora:**Hombres:**

Disposición: Suspendido de la barra con palmas al frente (agarre prono) y total extensión de brazos, cuerpo extendido y totalmente estático, perpendicular al plano del suelo. La anchura del agarre será siempre ligeramente superior a la anchura de los hombros del opositor.

Ejecución: Se ordenará el comienzo de la prueba, y el opositor deberá realizar el mayor número de dominadas posibles hasta completar el máximo, siguiendo las reglas descritas. No se permitirá a los aspirantes soltar las manos alternativamente con objeto de descansar los brazos.

Reglas:

1. Cada dominada debe partir de la posición inicial descrita, con los brazos completamente extendidos.
2. El cuerpo debe permanecer totalmente extendido durante la ejecución del ejercicio.
3. No se permiten oscilaciones, balanceos ni movimientos de impulso con el cuerpo en ningún momento.
4. La cabeza permanecerá en posición anatómica.
5. La barbilla debe superar claramente la línea horizontal de la barra.
6. Se deberá realizar una mínima pausa entre cada repetición.
7. No se permite realizar la prueba descalza ni el uso de guantes, objetos o sustancias que faciliten el agarre.

Será nula toda dominada que incumpla cualquiera de las reglas expuestas Medición: Directamente.

Intentos: Se permiten dos intentos.

Mujeres:

Disposición: Suspendida de la barra agarrándose con ambas manos, con palmas hacia atrás (agarre supino), brazos flexionados, barbilla por encima de la barra, cuerpo extendido perpendicular al plano del suelo y totalmente estático. Para alcanzar la posición inicial se facilitará la utilización de un banco.