

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 minutos**.

Prueba 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.**

Prueba 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:

- Cada dominada debe partir de la posición inicial descrita, con los brazos completamente extendidos.
- El cuerpo debe permanecer totalmente extendido durante la ejecución del ejercicio.
- No se permiten oscilaciones, balanceos ni movimientos de impulso con el cuerpo en ningún momento.
- La cabeza permanecerá en posición anatómica.
- La barbilla debe superar claramente la línea horizontal de la barra.
- Se deberá realizar una mínima pausa entre cada repetición.
- 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 por cada aspirante.

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.

Ejecución: Una vez en la posición inicial, se ordenará el comienzo de la prueba, y la opositora deberá mantenerse el mayor tiempo posible en la posición descrita. Se da por finalizado el ejercicio en el momento que la barbilla se sitúe a la altura de la barra, por debajo o tenga contacto con ella.

Medición: Será manual con crono que se pondrá en funcionamiento en el momento de completar la flexión.

Intentos: Se permiten dos intentos por cada aspirante.

Aspirantes masculinos: Para superar la prueba es necesario obtener una **marca igual o superior a 10 repeticiones.**

Aspirantes femeninos: Para superar la prueba es necesario obtener una **marca igual o superior a 60 segundos.**

Prueba 5.- Prueba de Agilidad:

Esta prueba es común para hombres y mujeres.