ANEXO I

Las pruebas seleccionadas medirán los componentes fundamentales de la condición física, la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Son las siguientes:

Flexiones en barra fija (Test de dominadas).-

- Objetivo: Medir la fuerza y resistencia de las extremidades superiores.
- Desarrollo: Cada aspirante se sitúa en suspensión pura bajo la barra con las manos a la anchura de los hombros y presa libre. Desde dicha posición realiza flexión de brazos hasta sobrepasar la altura de la barra con la barbilla, volviendo a la posición inicial y realizando este ejercicio cuantas veces le sea posible.
- Observaciones: Los participantes dispondrán de dos intentos. No se permiten balanceos, ni extensiones incompletas de brazos. El opositor deberá de efectuar el número de repeticiones mínimas establecidas en la tabla de este Anexo.

Trepa de cuerda lisa.-

- Objetivo: Medir la potencia del tren superior
- Desarrollo: Trepar por una cuerda lisa de 5'50 metros, partiendo desde la posición de "de pie". A la voz de "ya", se iniciará la trepa hasta tocar la altura fijada.
- Observaciones: Los participantes dispondrán de dos intentos. Serán motivos de eliminación cuando el aspirante no alcance la altura marcada y cuando salte al iniciar la prueba desde la posición de "de pié".

Salto de longitud.-

- Objetivo: Medir la fuerza explosiva de las extremidades inferiores.
- Desarrollo: Consiste en saltar con los pies juntos y sin carrera la máxima distancia posible.
- Observaciones: Los participantes dispondrán de dos intentos. Los pies deberán de estar juntos y situados tras una línea, que no podrá ser pisada. La distancia mínima exigida para superar esta prueba figura en la tabla de este Anexo.

Carrera de velocidad.-

- Objetivo: Medir la velocidad de reacción.
- Desarrollo: Consiste en recorrer la distancia de 100 metros en el menor tiempo posible.
- Observaciones: Los participantes dispondrán de dos intentos. Serán causas de descalificación la invasión de otra calle y la realización de tres salidas falsas. La marca mínima a realizar es la que se detalla en la tabla de este Anexo.

Carrera de resistencia.-

- Objetivo: Medir la resistencia muscular.
- Desarrollo: Consiste en recorrer la distancia de 1.000 metros en pista por calle libre.
- Observaciones: Los participantes dispondrán de un solo intento. Serán causa de descalificación obstruir, empujar o molestar a otro corredor o realizar tres salidas falsas. La marca mínima a realizar es la que se detalla en la tabla de este Anexo.

Tabla de tiempos y medidas mínimas.

	Hasta 27 años	28/35 años	36/43 años	44/51 años	52/59 años
Flexión en barra	10 Flexiones	9 Flexiones	8 Flexiones	7 Flexiones	6 Flexiones
Trepa de cuerda lisa	5.5 metros				
Salto de longitud	2.20 metros	2.10 metros	2.00 metros	1.90 metros	1.80 metros
Carrera de Velocidad	14.5"	15"	15.5"	16.0"	16.5"
Carrera de resistencia	3´40"	3´45"	3´50"	3´55"	4´00"

CVE verificable en https://bomemelilla.es