

ANEXO II.- PRUEBAS FÍSICAS

Respecto a la indumentaria precisa para realizar las pruebas, los aspirantes vendrán equipados con vestuario deportivo adecuado: camiseta, pantalón corto o largo y zapatillas con suela de goma o similar. Está permitido el uso de tacos o clavos en las zapatillas. Para la prueba de natación la indumentaria única y obligatoria será: gorro de natación y bañador de tipo competición. Está permitido usar gafas de natación.

El cronometraje de las pruebas se realizará de forma manual.

Prueba 1.- Salto de longitud sin carrera.

Finalidad: Medir la potencia del tren inferior.

Descripción: En la posición de inicio, se colocarán los pies paralelos a la línea de salida sin que ambos pies, superen en su separación, la anchura de los hombros. Se seguirán las indicaciones del tribunal o asesores, según Reglamento Internacional de la IAAF.

Aspirantes masculinos: Salto mínimo 2,20 metros = 5 puntos; 2,80 metros = 10 puntos.

Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma: por cada 1 cm. superior a la marca mínima: 0,0833 puntos más.

Aspirantes femeninos: Salto mínimo 2,05 metros = 5 puntos; 2,65 metros = 10 puntos.

Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma: por cada 1 cm. Superior a la marca mínima: 0,0833 puntos más.

Se realizarán dos intentos.

Prueba 2.- Trepas sobre cuerda lisa

Finalidad: Medir la potencia del tren superior.

Descripción: Trepas por una cuerda lisa, sin apoyo de piernas, partiendo desde la posición de sentado. A la voz de «ya» del juez, iniciará la trepa hasta tocar la campana situada a la altura fijada.

Aspirantes masculinos: 5,00 metros.

Aspirantes femeninos: 3,50 metros.

Tiempo máximo 12 segundos 0 décimas 0 centésimas en tocar la campana con la mano.

Motivos de eliminación:

- Cuando el ejecutor no alcance la altura marcada.
- Cuando el ejecutor no pase las dos manos por la parte superior de la marca.
- Cuando se ayude con presa de pies.
- Cuando se sujete con las piernas en la cuerda al tocar la campana.
- Cuando se ayude con los pies al levantarse desde la posición de sentado.

Intentos: Dos intentos.

Escala de puntuación: El tiempo máximo de 12 segundos equivaldría a 5 puntos y 6 segundos equivaldría a 10 puntos tanto en los aspirantes masculinos como femeninos. Las puntuaciones comprendidas entre los 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.