

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 (100 metros):

Finalidad: Velocidad pura.

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

Ejecución: Se ordenará «listo»..., «ya», y a esta señal, los opositores iniciarán el recorrido hasta completar 100 m. Reglas:

- Cada aspirante empezará a correr por su calle respectiva.
- Es motivo de descalificación la invasión de otra calle así como obstaculizar los carriles de otros corredores con cualquier parte de su cuerpo o provocar una carrera nula (excepto si se realiza de manera individual).
- Se admitirá un nulo en la salida según Reglamento internacional de la IAAF.
- Serán inválidas todas aquellas recogidas en el Reglamento Internacional de la IAAF.

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

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. El opositor será asistido para colocar la barra en posición inicial.

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 o protector de esta 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.