

**Prueba 5.- Carrera de resistencia muscular de 2.000 metros lisos.**

**Posición inicial:** 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 2.000 m.

**Reglas:**

- La prueba se realizará en grupo. Sobre superficie lisa, plana y dura. - El tiempo invertido se medirá en minutos y segundos.
- Es obligatorio el uso de calzado deportivo, permitiéndose la utilización de zapatillas con clavos a opción del opositor.
- 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.****Escala de puntuación:**

Aspirantes masculinos: El tiempo mínimo de 7 minutos y 30 segundos equivaldría a 5 puntos y 6 minutos y 30 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 1 segundo inferior a la marca mínima: 0,083 puntos más.

Aspirantes femeninos: El tiempo mínimo de 8 minutos y 00 segundos equivaldría a 5 puntos y 7 minutos 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 1 segundo inferior a la marca mínima: 0,083 puntos más.

**Prueba 6.- Prueba de natación.**

Estilo libre en una piscina de 25 metros, una distancia de 100 metros.

**Intentos: Dos intentos siempre y cuando en el primero se declare la salida nula.****Escala de puntuación:**

Aspirantes masculinos: El tiempo máximo de 1 minuto y 30 segundos equivaldría a 5 puntos y 1 minuto y 10 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 0,5 segundo inferior a la marca máximo: 0,125 puntos más.

Aspirantes femeninos: El tiempo máximo de 1 minuto y 35 segundos equivaldría a 5 puntos y 1 minuto y 15 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 0,5 segundo inferior a la marca máximo: 0,125 puntos más.

**Prueba 7.- Dominadas en barra horizontal.****Intentos: Un solo intento**

**Posición inicial:** 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.

Se contarán el número de esfuerzos en flexiones o números de veces que pase la barbilla sobre el borde de la barra en su parte superior, sin límite de tiempo, de forma consecutiva y ritmo libre, sin soltarse de ambas manos para recuperar.

No se iniciará la primera flexión, hasta que el monitor dé la indicación con la voz de «ya», acompañada de una señal acústica.

Serán invalidadas las flexiones:

- a) Que no se inicien con la extensión total de los brazos, como en posición de arrancada.
- b) Que la barbilla no sobrepase el plano horizontal que forma la barra.
- c) Aquellas que el monitor no contabilice en voz alta, repitiendo el número de la última repetición válida por considerar que el aspirante no sobrepasa la barra con la barbilla o no realiza una extensión completa de los codos.