



PRUEBAS FÍSICAS

APÉNDICE II

1. Prueba de velocidad.

Carrera de 60 metros en pista con salida en pie. Deberá cubrirse dicha distancia en tiempo no superior a 10 segundos para hombres y a 11 segundos para mujeres. Se permitirán dos intentos.

2. Prueba de resistencia muscular.

Carrera de 2.000 metros realizada preferentemente en pista de atletismo, o, en su caso, sobre una superficie plana y consistente, con señales que permitan al alumno el cálculo de la distancia pendiente de completar con salida en pie. Dicha distancia se cubrirá en tiempo no superior a 9 minutos 25 segundos para hombres y 11 minutos 14 segundos para mujeres. Un único intento.

3. Prueba extensora de brazos.

Se realizará situándose el ejecutante en posición de decúbito prono. Colocará las palmas de las manos en la posición más cómoda manteniendo los brazos perpendiculares al suelo y a la anchura de los hombros. Desde esa posición realizará una extensión de brazos completa comenzando el ejercicio. Se contabilizará como efectuada una extensión cuando se toque con la barbilla en el suelo y se vuelva a la posición de partida manteniendo en todo momento cabeza, hombros, espalda y piernas en prolongación. No será válida la extensión de los brazos que no sea simultánea o en la que se apoye en el suelo parte del cuerpo distinta de la barbilla, punta de los pies y manos. El número de extensiones que se realicen no será inferior a dieciséis para hombres y a once para mujeres.

Durante el ejercicio se permite un descanso, en cualquier momento, siempre que éste se realice en posición de tierra inclinada hacia delante. La zona de contacto de la barbilla podrá almohadillarse con un grosor no superior a seis centímetros.

Se permitirán dos intentos espaciados para permitir la recuperación del ejecutante.

4. Prueba de natación.

Recorrido de 50 metros en piscina. Situado el ejecutante en pie al borde de la piscina, se lanzará al agua y efectuará el recorrido con estilo libre sin apoyo en un tiempo no superior a 70 segundos para hombres y 75 segundos para mujeres. Un único intento.

Prueba	Marca Hombres	Marca Mujeres
Velocidad 60 m.....	10 seg.	11 seg.
Resistencia 2.000 m.....	9 min. 25 seg.	11 min. 14 seg.
Extensora de brazos.....	16 extensiones	11 extensiones
Natación 50 m.....	70 seg.	75 seg.