

ANEXO I: PRBAS FÍSICAS

1ª. - CARREIRA DE VELOCIDADE. 100 METROS LISOS.

Trátase de medir e valorar o tempo de reacción, a capacidade de aceleración e mantemento da velocidade máxima.

Execución:

Situados no punto de partida, á voz de "aos seus postos, listos - disparo", percorrer a distancia de 100 m. A postura corporal de saída será libre e sempre por detrás da liña que indica o lugar de inicio da proba. Non está permitido o uso de tacos de saída.

Só se realizará un intento.

Considerarase nulo, sendo causa de eliminación, cando o aspirante:

- Saiase da rúa asignada.
- Realice dúas saídas nulas.
- As recollidas no Regulamento da Federación Internacional de Atletismo.

Puntuación: Outorgarase segundo a seguinte escala (tempo en segundos, desprécianse as centésimas de segundo).

TEMPO HOMES	TEMPO MULLERES	PUNTUACION
Igual ou máis de 13 "6	Igual ou máis de 15 "5	eliminado
Entre 13 "1 e 13 "5	Entre 14 "4 e 15 "4	0 puntos
Entre 12 "8 e 13"	Entre 14 "1 e 14 "3	0,4 puntos
Entre 12 "3 e 12 "7	Entre 13 "6 e 14"	0,8 puntos
Entre 11 "8 e 12 "2	Entre 13 "4 e 13 "5	1,2 puntos
Entre 11 "6 e 11 "7	Entre 13 "1 e 13 "3	1,6 puntos
11 "5 ou menos	13" ou menos	2 puntos

2ª. - PROBA DE FONDO. 2.000 METROS LISOS.

Descrición:

Posición de saída: de pé detrás da liña de saída.

Desenvolvemento:

Percorrer unha distancia de 2000 metros nunha pista de atletismo de 400 metros de corda.

Regras:

1. O cronómetro pon en marcha cando o que ordena a saída baixa a man alzada, un silbido ou a través de pistola de atletismo.
2. Detense o cronómetro cando se alcanza a meta cada corredor.
3. Non se permite interferir uns corredores con outros.
4. A proba eféctuese nun único intento.
5. O calzado a utilizar debe ser de tipo deportivo, con sola de goma, estando permitido o uso de zapatillas de cravos.

Puntuación: Anótase o tempo invertido en minutos e segundos.

<i>DISTANCIA HOMES</i>	<i>DISTANCIA MULLERES</i>	<i>PUNTUACION</i>
Mais de 6 ' 55 "00	Mais de 7 ' 49 "00	eliminado
Entre 6 ' 40 "01 e 6 ' 55 "00	Entre 7 ' 30 "01 e 7 ' 49 "00	0 puntos
Entre 6 ' 30 "01 e 6 ' 40 "00	Entre 7 ' 15 "01 e 7 ' 30 "00	0,4 puntos
Entre 6 ' 20 "01 e 6 ' 30 "00	Entre 7 ' 00 "01 e 7 ' 15 "00	0,8 puntos
Entre 6 ' 10 "01 e 6 ' 20 "00	Entre 6 ' 45 "01 e 7 ' 00 "00	1,2 puntos
Entre 5 ' 59 "01 e 6 ' 10 "00	Entre 6 ' 29 "01 e 6 ' 45 "00	1,6 puntos
5 ' 59 "00 ou menos	6 ' 29 "00 ou menos	2 puntos

3ª. - FORZA DE BRAZOS: Tropa de corda

Trátase de medir o grao de control sobre o propio peso da persoa.

Descrición:

Débese ascender, trepando con axuda das extremidades superiores, unha corda lisa suspendida, ata unha altura de 5 metros.

Execución:

Á voz de "xa" do controlador, deberá trepar pola corda ata tocar a campá coa man situada a unha altura de 5 metros.

Partirase dunha posición inicial de sentado/a no chan ou sobre un colchón coas pernas estendidas.

O descenso será independente de toda valoración.

Poderanse conceder dous intentos. O segundo intento soamente se realizará no caso de que o primeiro fora nulo. Deixarase un mínimo de 3 minutos de descanso para o segundo intento.

O intento considerarase nulo cando o aspirante:

- Impúlsese para comezar a ascender.
- Fágase presa coas pernas para subir.
- Suxéitese coas pernas na corda ao tocar a campá.
- Se pasados os 12 segundos dende o inicio da proba non tocou a campá.
- Caia da corda.

Puntuación: Outorgarase segundo a seguinte escala (tempo en segundos, desprécianse as centésimas de segundo).

<i>TEMPO HOMES</i>	<i>TEMPO MULLERES</i>	<i>PUNTUACION</i>
Igual ou máis de 12 "1	Igual ou máis de 12 "1	eliminado
Entre 10" e 12"	Entre 11" e 12"	0 puntos
Entre 8" e 9 "9	Entre 10" e 10 "9	0,4 puntos
Entre 7" e 7 "9	Entre 9" e 9 "9	0,8 puntos
Entre 6" e 6 "9	Entre 8" e 8 "9	1,2 puntos
Entre 5" e 5 "9	Entre 7" e 7 "9	1,6 puntos
4 "9 ou menos	6 "9 ou menos	2 puntos

4ª. - PROBA DE AXILIDADE

Descrición:

Consistirá na realización do circuío que se indica, utilizaranse dúas estafetas de 1'50 m de altura, mantidas verticalmente pola correspondente base. Dúas vallas de atletismo, tipo estándar, colocadas en altura de 0'72 m, e unha delas prolongada verticalmente por dous paus pegados aos seus extremos laterais, que teñen as mesmas características das anteriormente citadas.

Execución:

Sobre un circuíto previamente marcado, o executante realizará o percorrido na forma que se indica no gráfico adxunto no menor tempo posible. O lugar de saída é opcional a dereita ou esquerda da valla, cos pés en paralelo e a 1 metro de distancia do lateral desta. O aspirante desprázase ao lado contrario para pasar por detrás do primeiro poste; seguidamente dirixirase á 2ª valla para pasar polo lado contrario ao sentido da carreira e por debaixo desta. A continuación regresará pasando por detrás do 2º poste, para logo dirixirse á valla, tamén por detrás do lado contrario ao sentido da carreira, pero pasando por arriba desta. Rematará o percorrido dirixíndose en liña recta cara á 2ª valla, que pasará por arriba (saltando ou camiñando). O exercicio conclúe cando o executante toca o chan cun ou ambos os dous pés, despois de superar a 2ª valla.

O aspirante colocarse de pé detrás da liña de saída, á voz de "xa" correrá a toda velocidade na dirección que indica o diagrama. O cronómetro poñerase en marcha á voz de "xa" do examinador e pararase cando o aspirante, tras pasar por enriba a última valla do circuíto, pase a liña situada a 1,5 m.

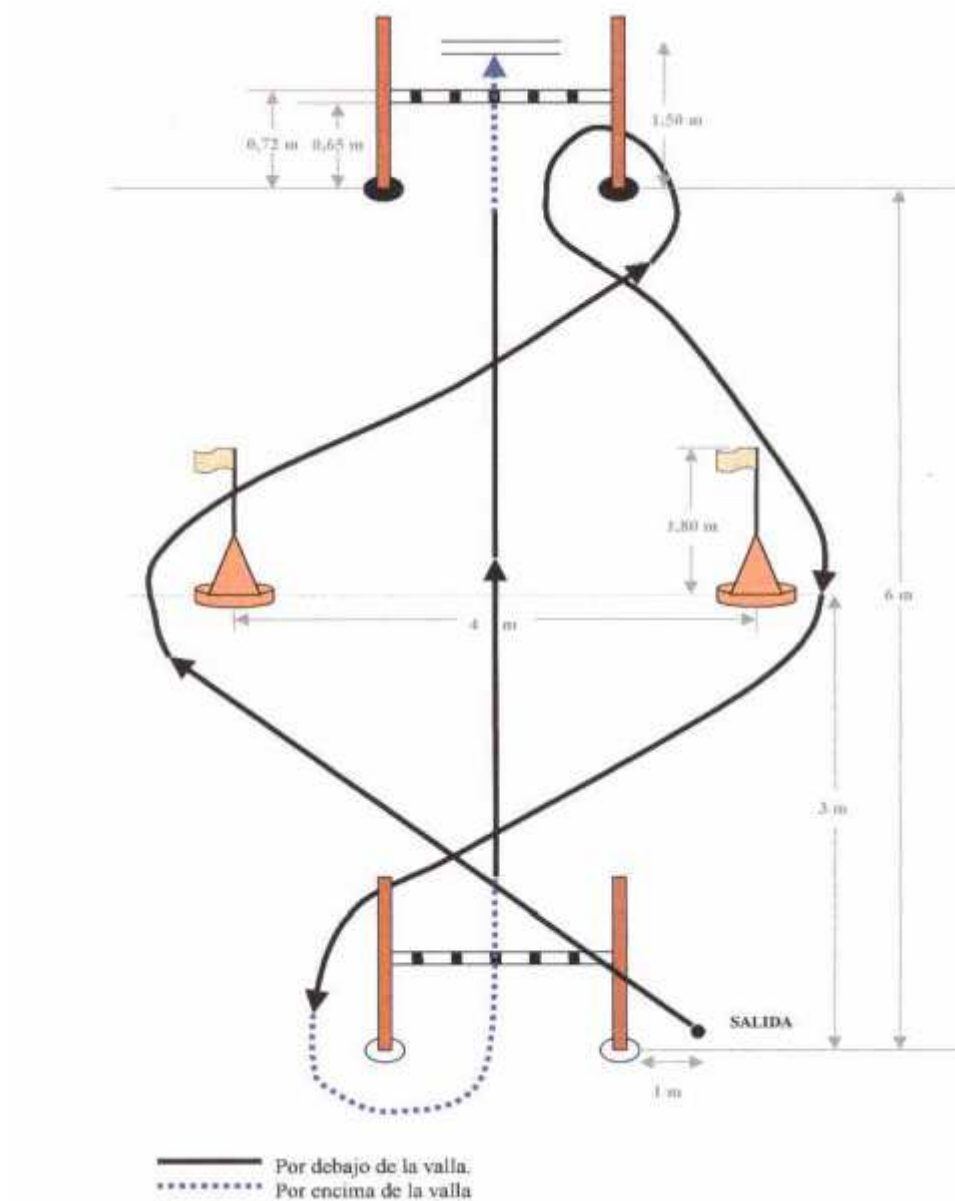
Intentos:

- Permitirase dous intentos. En caso de superar a proba no primeiro deles, darase como apta a mesma, non podéndose facer uso do segundo para mellorar a marca conseguida.
- Considerarase intento nulo cando o aspirante:
 - Cambie o itinerario da proba.
 - Saia antes do sinal de saída por segunda vez.
 - Ápoiese, derrube e/ou desprace calquera dos elementos do circuíto.
 - Non consiga facer o tempo mínimo establecido.

Puntuación:

Outorgarase segundo a seguinte escala (tempo en segundos, desprezianse as centésimas de segundo redondeando á décima superior).

TEMPO HOMES	TEMPO MULLERES	PUNTUACION
Igual ou máis de 10 "7	Igual ou máis de 11 "4	eliminado
Entre 10 "5 e 10 "6	Entre 10 "8 e 11 "3	0 puntos
Entre 10 "2 e 10 "4	Entre 10 "5 e 10 "8	0,4 puntos
Entre 9 "8 e 10 "1	Entre 10 "1 e 10 "4	0,8 puntos
Entre 9 "4 e 9 "7	Entre 9 "9 e 10 "	1,2 puntos
Entre 9 "1 e 9 "3	Entre 9 "6 e 9 "8	1,6 puntos
9" ou menos	9 "5 ou menos	2 puntos

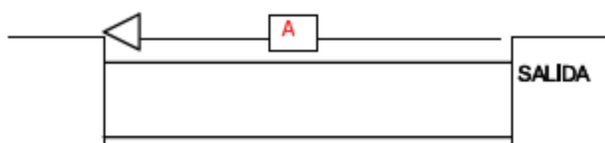


5ª. - PROBA DE NATACIÓN: Natación con mergullo, 100 metros.

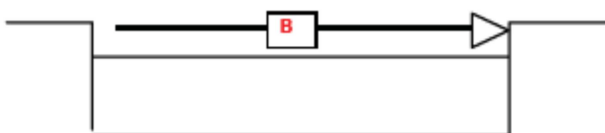
Descrición:

O exercicio consiste en nadar e mergullarme, nunha distancia de 100 metros, nunha piscina de 25 metros distribuídos nos seguintes percorridos:

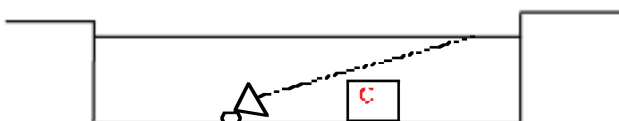
(A) 25 metros de natación en estilo libre.



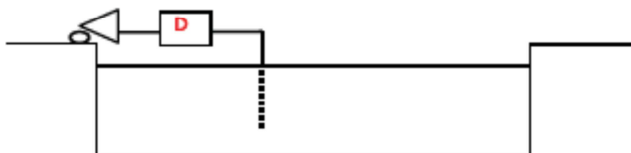
(B) 25 metros de natación en estado libre.



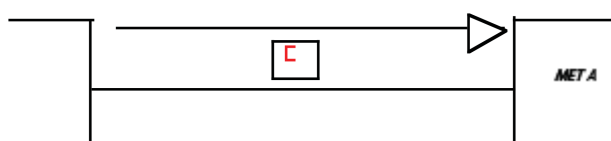
(C) 15 metros de buceo hasta recuperar el objeto/anilla colocada en el fondo de la piscina.



(D) Salida a la superficie para nadar la distancia restante hasta el borde, depositando el objeto/anilla en el mismo.



(E) 25 metros en estilo libre.



Posición inicial:

De pé no bordo da piscina na zona de saída, con bañador e gorro de baño (permítese o uso de lentes de natación).

Execución:

O aspirante situarase ao bordo da piscina á voz de aviso («aos seus postos»); o sinal de saída daraa o Xuíz á voz de «xa», ou mediante un asubío, entón o aspirante lanzarase á piscina iniciando o percorrido A, e seguidamente sen interrupción o B, C, D e E, finalizando o exercicio cando toca con calquera parte do corpo a parede vertical do vaso da piscina en zona de meta, ao final do ultimo percorrido E.

Regras:

O aspirante terá un só intento para a execución desta proba.

O cronómetro pon en marcha ao sinal de saída cando o Xuíz dá a voz de «xa» ou mediante un asubío e detense cando o aspirante toca a parede ao final do ultimo recorrido E.

En todo momento o aspirante manterase pola rúa asignada e delimitada polas corcheras; pode impulsarse na parede coas pernas ao final dos percorridos A, B, e D. No percorrido C, a impulsión coas pernas poderá facerse dende o chan da piscina.

Os percorridos A, B, D e E, considéranse realizados sempre que o aspirante toca a parede con calquera parte do seu corpo.

O aspirante deberá depositar o obxecto/argola onde sinale o Tribunal no bordo da piscina, no final do tramo D, despois de tocar a parede con calquera parte do corpo e para iso poderá apoiarse ou suxeitarse libremente no bordo.

Invalidacións:

O exercicio será nulo cando:

- a) O aspirante para finalizar o exercicio, camiñe polo fondo ou axúdese nas corcheras, estimándose que non finalizou a mesma.
- b) Cámbiese de rúa.
- c) Saia á superficie da auga na zona de mergullo.
- d) Realice o exercicio nun tempo superior á marca establecida.
- e) Efectue dúas saídas falsas, entendendo por saída falsa lanzarse á piscina antes da voz da orde de saída («xa» ou asubío)
- f) Non deposite correctamente o obxecto/argola.

Puntuación: Anótase o tempo invertido en minutos e segundos, tendo en conta as fraccións de segundo.

TEMPO HOMES	TEMPO MULLERES	PUNTUACION
Máis ou igual a 1'30"	Máis ou igual a 1'38"	eliminado
Entre 1'23" e 1'29"	Entre 1'31" e 1'37"	0 punto
Entre 1'19" e 1'22"	Entre 1'28" e 1'30"	0,4 puntos
Entre 1'15" e 1'18"	Entre 1'25" e 1'27"	0,8 puntos
Entre 1'11" e 1'14"	Entre 1'20" e 1'24"	1,2 puntos
Entre 1'07" e 1'10"	Entre 1'16" e 1'19"	1,6 puntos
1'06" ou menos	1'15" ou menos	2 puntos