

PRUEBAS FÍSICAS

Las pruebas físicas se realizarán en las fechas y lugares indicados más abajo. **LA LISTA DE ADMITIDOS A LA REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS SE PUBLICARÁ EL SABADO 20 DE JULIO**

Pruebas de carrera:

09:00 del día 22 de julio.

Pista de atletismo de la Universidad de Vigo, Campus As Lagoas-Marcosende. 36310, Vigo.

Pruebas de Gimnasio:

11:00 del día 23 de julio.

AQA CDU VIGO, Cidade Universitaria - Campus As Lagoas -Marcosende – Vigo. Tlf: 986 468 531

Pruebas piscina:

14:00 del día 24 de julio.

AQA CDU VIGO, Cidade Universitaria - Campus As Lagoas -Marcosende – Vigo. Tlf: 986 468 531

Salto horizontal:

Lugar de realización:

Pabellón.

Material necesario:

El / la participante llevará cualquier tipo de prenda deportiva destinada a tal fin. Se utilizarán zapatillas deportivas. No está permitido el uso de zapatillas de clavos.

Posición inicial:

El/la participante se ha de situar de manera que las puntas de los pies estén exactamente detrás de la línea de batida.

Desarrollo de la prueba:

El/la aspirante ha de saltar simultáneamente con los dos pies tan lejos como pueda. Toda la planta de los pies ha de estar en contacto permanente con el suelo hasta el momento de elevarse (no se permiten las acciones de balanceo de pies antes de la ejecución del salto). Se medirá el talón más retrasado. Se permite el apoyo de los brazos en el suelo para equilibrarse en la recepción siempre que no exista desplazamiento de los pies posterior a la recepción.

Intentos:

El/la aspirante podrá hacer 1 intento.

Unidad de medida:

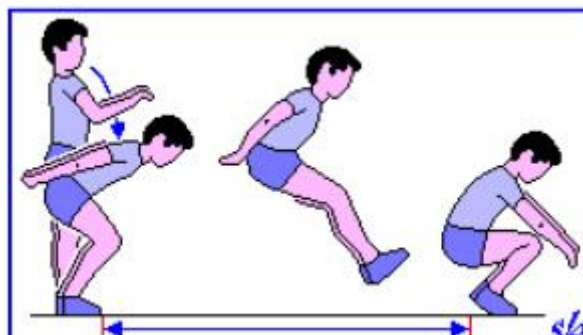
Se medirá la prueba por la distancia alcanzada, valorando metros y centímetros.

Acciones descalificadoras:

No llegar al mínimo exigido en la tabla de puntuaciones.

Acciones de balanceo previas a la ejecución del salto.

Desplazamiento de los pies posteriormente a la recepción en suelo del salto.



Puntuación	Hombres	Mujeres
10	2,53 m	2,20 m
9,5	2,46 m	2,13 m
9	2,40 m	2,06 m
8,5	2,34 m	2,00 m
8	2,29 m	1,94 m
7,5	2,24 m	1,88 m
7	2,20 m	1,82 m
6,5	2,16 m	1,77 m
6	2,13 m	1,72 m
5,5	2,10 m	1,68 m
Apto = 5	2,00 m	1,65 m

Trepa de cuerda:

Lugar de realización:

Pabellón.

Material necesario:

El / la participante llevará cualquier tipo de prenda deportiva destinada a tal fin. Se utilizarán zapatillas deportivas.

Posición inicial:

El aspirante partirá en bipedestación al lado de la cuerda sujetando ésta con uno o ambos brazos.

Desarrollo de la prueba:

El aspirante trepará por una cuerda lisa (sin nudos), sin apoyo de piernas (presa), partiendo de la posición de pie y sin impulso previo. Subirá con las piernas abiertas y la cuerda entre ellas, o con las piernas a cualquiera de los lados de la cuerda. Trepará mediante tracciones de brazos sin ayudarse de las piernas hasta después de tocar la marca situada a 5 m de altura, en menos de diez (10) segundos en el caso de los hombres y de trece (13) segundos en el caso de las mujeres. Se medirá el tiempo que va desde la orden de salida hasta tocar la marca de cinco (5) metros.

Intentos:

Se permitirá un único intento.

Unidad de medida:

Se medirá la prueba por haber tocado en el tiempo exigido la marca situada a cinco (5) metros. El cronometraje será realizado de forma manual.

Acciones descalificadoras:

Impulso previo a la trepa de cuerda desde la posición inicial.

Apoyarse en las piernas para trepar la cuerda.

No llegar a la marca situada en los cinco (5) metros.

Flexiones de brazos:

Lugar de realización:

Pabellón.

Material necesario:

El / la participante llevará cualquier tipo de prenda deportiva destinada a tal fin. Se utilizarán zapatillas deportivas.

Posición inicial:

El / la aspirante se situará en suspensión pura en una barra horizontal, con los brazos totalmente estirados y las palmas de las manos hacia delante (agarre prono).

Desarrollo de la prueba:

Desde la posición de inicio indicada realizará las flexiones de los brazos, hasta sobrepasar con la barbilla la barra, teniendo los pies colgados y sin balancearse. A continuación descenderá el cuerpo mediante la extensión completa de los brazos y repetirá esta secuencia hasta llegar a las diez (10) flexiones en el caso de los hombres y siete (7) flexiones en el caso de las mujeres. No se permite el impulso con el cuerpo con el fin de evitar balanceos que permitan adquirir una inercia exagerada en el movimiento.

Intentos:

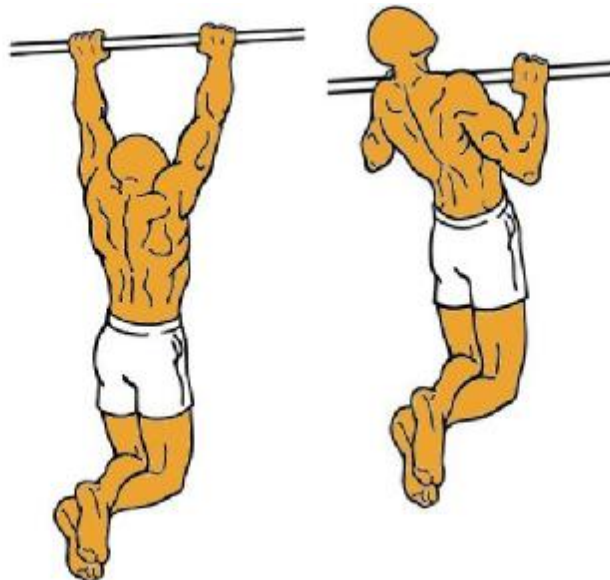
Se permitirá un único intento.

Unidad de medida:

Número de flexiones completadas de forma correcta, que será cuando la barbilla sobrepasa la barra horizontal.

Acciones descalificadoras:

Impulsarse con el cuerpo y / o piernas para realizar las flexiones.



Natación:

Lugar de realización:

Piscina.

Material necesario:

El / la participante deberá usar bañador corto o traje de baño y gorro de natación, siendo posible el uso de gafas de natación.

Posición Inicial:

El /la aspirante, partirá de pie desde fuera de la piscina a nivel de suelo y lo más cercano posible a la lámina de agua, sin tocarla. Tras la voz de «preparados» adoptará una posición previa al salto al agua. A una señal sonora, se lanzará al agua iniciando el recorrido de 100 metros.

Desarrollo de la prueba:

Deberá nadar cien (100) metros a estilo libre, sin apoyar los pies en el fondo de la piscina, ni asirse a la pared o corcheras para descansar, hasta haber tocado la pared con la mano, de forma visible para el/la examinador/a. La medición se realizará de forma manual.

Intentos:

Se permitirá un único intento, excepto en el caso de una salida nula donde se permitirán más intentos, quedando automáticamente eliminado el aspirante que realice la salida nula y/o sucesivas salidas nulas.

Unidad de medida:

Se medirá la prueba por el tiempo invertido en nadar cien (100) metros, valorando minutos y segundos.

El cronometraje será realizado de forma manual.

Acciones descalificadoras:

Realizar una salida nula por lanzarse al agua antes de la señal sonora.

Asirse a las corcheras o la pared para descansar.

Salirse de la calle destinada a el / la aspirante.

Puntuación	Hombres	Mujeres
10	1'20''	1'30''
9,5	1'22''	1'32''
9	1'24''	1'34''
8,5	1'26''	1'36''
8	1'28''	1'38''
7,5	1'30''	1'40''
7	1'32''	1'42''
6,5	1'34''	1'44''
6	1'36''	1'46''
5,5	1'38''	1'48''
Apto = 5	1'40''	1'50''

Carrera cincuenta (50) metros lisos:

Lugar de realización:

Pista de atletismo.

Material necesario:

El / la participante llevará cualquier tipo de prenda deportiva destinada a tal fin. Se utilizarán zapatillas deportivas o el uso de zapatillas de clavos.

Posición inicial:

El aspirante se colocará en la pista en la calle señalada, en bipedestación y detrás de la línea de salida o de los tacos de salida. Se podrá realizar la salida de pie o mediante tacos de salida.

El / la aspirante a la voz de "a sus puestos" se acercará a la línea de salida y adoptará una posición de salida, o bien se colocará en los tacos de salida. Una vez estén todos los / las aspirantes quietos, a la voz de "listos" adoptará la posición definitiva de salida. A la señal sonora se iniciará la carrera.

Desarrollo de la prueba:

El aspirante recorrerá cincuenta (50) metros dentro de la calle asignada, no pudiendo cambiar de calle. Cada serie constará de entre 6 y 8 participantes.

Intentos:

Se permitirá un único intento, excepto en el caso de una salida nula donde se permitirán dos intentos, quedando automáticamente eliminado el aspirante que realice la segunda salida nula y/o sucesivas salidas nulas.

Unidad de medida:

Se medirá la prueba por el tiempo invertido, valorando en segundos centésimas de segundo. El cronometraje será realizado por medio de chip o en su defecto por cronometraje manual.

Acciones descalificadoras:

Realizar una salida nula (previa a la señal sonora).

No adoptar la posición final de salida a las voces de "a sus puestos" o "listos" en un tiempo razonable.

Interferir a otro/a aspirante o invadir la calle adyacente. Se permite un intento adicional al interferido.

Puntuación	Hombres	Mujeres
10	6,30''	7,20''
9,5	6,40''	7,35''
9	6,50''	7,50''
8,5	6,60''	7,65''
8	6,80''	7,85''
7,5	6,90''	8,05''
7	7,00''	8,25''
6,5	7,10''	8,45''
6	7,20''	8,60''
5,5	7,30''	8,75''
Apto = 5	7,40''	8,90''

Carrera tres mil (3000) metros lisos:

Lugar de realización:

Pista de atletismo.

Material necesario:

El / la participante llevará cualquier tipo de prenda deportiva destinada a tal fin. Se utilizarán zapatillas deportivas o el uso de zapatillas de clavos.

Posición inicial:

El aspirante se colocará en la pista en la calle señalada o en el orden señalado, en bipedestación y detrás de la línea de salida. A la voz de " a sus puestos" se colocará detrás de la línea de salida sin rebasarla y adoptará la posición definitiva de salida. A la señal sonora iniciará la carrera por calle libre. La salida se realizará de pie.

Desarrollo de la prueba:

El aspirante recorrerá tres mil (3000) metros lisos sin calle asignada. Cada serie costará de entre 15 y 20 participantes. Se indicará con una señal sonora o visual el desarrollo de la última vuelta.

Intentos:

Se permitirá un único intento, excepto en el caso de una salida nula donde se permitirán dos intentos, quedando automáticamente eliminado el aspirante que realice la segunda salida nula y/o sucesivas salidas nulas.

Unidad de medida:

Se medirá la prueba por el tiempo invertido, valorando minutos y segundos.

El cronometraje será realizado por medio de chip o en su defecto por cronometraje manual.

Acciones descalificadoras:

Realizar una salida nula (antes de la señal sonora).

Abandonar la pista de atletismo durante la realización de la prueba.

Interferir sobre otro atleta para que éste abandone la pista.

Puntuación	Hombres	Mujeres
10	10'15''	10'36''
9,5	10'25''	10'47''
9	10'35''	10'59''
8,5	10'45''	11'10''
8	10'55''	11'21''
7,5	11'05''	11'33''
7	11'15''	11'45''
6,5	11'25''	11'57''
6	11'35''	12'09''
5,5	11'45''	12'21''
Apto = 5	11'55''	12'33''

Consideraciones generales:

Se admite el uso de guantes o magnesita para evitar que la sudoración dificulte el agarre en la barra o la cuerda.

Es obligatorio el uso de una camiseta de manga larga, corta o de tirantes (excepto natación)

Es obligatorio el uso de gorro y chanclas en la piscina. Se podrá utilizar cualquier tipo de traje de baño.

Se permite el uso de tacos de salida en la prueba de 50m.

Se permite el uso de zapatillas de clavos en las pruebas de 50m y 3000m.

No se considerará motivo para repetir las pruebas el hecho de que durante la ejecución de las pruebas, cualquier aspirante sufra una indisposición o lesión deportiva.

Calificación NO APTO

Se considerará "NO APTO" a un aspirante en los siguientes casos:

- Si no finaliza una prueba.
- Si incumple el reglamento de la misma.
- Cuando, la marca obtenida por el aspirante esté por debajo del 5 (ejemplo: será considerado NO APTO en la prueba de Natación cuando un aspirante tarde más de 100 seg. o 110 seg., según sea mujer u hombre.

La interpretación de las normas que rigen y aplican al desarrollo de las pruebas físicas será realizada por los controladores y el personal que ocupa la mesa de control. La decisión de la mesa prevalecerá sobre cualquier otra consideración o interpretación.