



C) Tercer ejercicio: Ejercicio de aptitud física.

Consistirá en realizar cuatro pruebas físicas, que no tendrán carácter eliminatorio.

El ejercicio se calificará de 0 a 10 puntos. La puntuación total del ejercicio se determinará por la media aritmética de las puntuaciones alcanzadas en cada una de las pruebas de que consta. La puntuación parcial de las diferentes pruebas se determinará en la forma que se expresa en cada una de ellas.

Primera prueba: Press de banca.

Finalidad: Extensiones (codo) para medir la potencia de los músculos pectorales.

Descripción: Sobre el banco en decúbito supino, agarre dígito palmar poco más abierto de la anchura de los hombros sobre la barra, se contarán el número de extensiones efectuadas con una resistencia de 40 kg sin tiempo.

Ejecución: Para que puedan considerarse válidas las extensiones de codo deber ser completas (máxima amplitud dependiendo del sujeto) y cuando se efectúe la flexión del codo, la barra debe tocar el pecho.

Posición inicial: Flexión hombros (90 grados). Extensión del codo.

Posición final: La inicial. El aspirante deberá haber extendido totalmente el codo para que se contabilice cada repetición.

Tabla de calificaciones

Repeticiones	Edad	Puntos	Repeticiones	Edad	Puntos
Menos de 15	Todas	0	20	20-25	8
16	20-25	6	20	26-30	8,30
16	26-30	6,30	20	31-35	9
16	31-35	7	20	36-40	9,30
16	36-40	7,30	20	41-45	10
16	41-45	8	20	46-50	10
16	46-50	8,30	20	51-55	10
16	51-55	9	20	56-60	10
16	56-60	9,30	20	61-65	10
16	61-65	10	21	20-25	8,30
17	20-25	6,30	21	26-30	9
17	26-30	7	21	31-35	9,30
17	31-35	7,30	21	36-40	10
17	36-50	8	21	41-45	10
17	40-45	8,30	21	46-50	10
17	46-50	9	21	51-55	10
17	51-55	9,30	21	56-60	10
17	56-60	10	21	61-65	10
17	61-65	10	22	20-25	9
18	20-25	7	22	26-30	9,30
18	26-30	7,30	22	31-35	10
18	31-35	8	22	36-40	10
18	36-40	8,30	22	41-45	10
18	41-45	9	22	46-50	10
18	46-50	9,30	22	51-55	10
18	51-55	10	22	56-60	10
18	56-60	10	22	61-65	10
18	61-65	10	23	20-25	9,30
19	20-25	7,30	23	26-30	10
19	26-30	8	23	31-35	10
19	31-35	8,30	23	36-40	10
19	36-40	9	23	41-45	10
19	41-45	9,30	23	46-50	10
19	46-50	10	23	51-55	10
19	51-55	10	23	56-60	10
19	56-60	10	23	61-65	10
19	61-65	10	Más de 23	Todas	10

**Segunda prueba: Dominadas en escala.**

Finalidad: Flexiones de codo para medir la potencia de los músculos dorsales.

Descripción: Suspendido en el borde lateral de la escala con agarre dígito palmar hacia el frente, un poco más abierto que la anchura de los hombros.

Posición inicial: Flexión hombros (180º). Extensión de codo.

Posición final: Abducción de hombros. Flexión del codo.

Ejecución: Se contarán el número de esfuerzos en flexión o número de veces que pase la barbilla sobre el borde lateral de la escala en su parte superior sin límite de tiempo y habrá que realizar el mínimo de repeticiones que corresponda. No se iniciará ninguna flexión hasta que el juez dé la indicación con la voz de "ya", acompañada de una señal con sus manos en las caderas del opositor. Será motivo de eliminación descolgarse de la escala, aunque sólo sea de una mano, sin haber realizado el mínimo de repeticiones que corresponda, o tocar con el pie o cualquier otra parte del cuerpo el suelo o las paredes.

Validación: No serán validas las flexiones que:

- a) No se inicien con la extensión total de los brazos, como en posición de arrancada.
- b) La barbilla no sobrepase el plano horizontal que forman los dos largueros de la parte superior de la escala.
- c) Se inicie sin respetar la indicación ni orden del juez.

Repeticiones	Edad	Puntos	Repeticiones	Edad	Puntos
Menos de 8	Todas	0	13	20-25	8
9	20-25	6	13	26-30	8,30
9	26-30	6,30	13	31-35	9
9	31-35	7	13	36-40	9,30
9	36-40	7,30	13	41-45	10
9	41-45	8	13	46-50	10
9	46-50	8,30	13	51-55	10
9	51-55	9	13	56-60	10
9	56-60	9,30	13	61-65	10
9	61-65	10	14	20-25	8,30
10	20-25	6,30	14	26-30	9
10	26-30	7	14	31-35	9,30
10	31-35	7,30	14	36-40	10
10	36-50	8	14	41-45	10
10	40-45	8,30	14	46-50	10
10	46-50	9	14	51-55	10
10	51-55	9,30	14	56-60	10
10	56-60	10	14	61-65	10
10	61-65	10	15	20-25	9
11	20-25	7	15	26-30	9,30
11	26-30	7,30	15	31-35	10
11	31-35	8	15	36-40	10
11	36-40	8,30	15	41-45	10
11	41-45	9	15	46-50	10
11	46-50	9,30	15	51-55	10
11	51-55	10	15	56-60	10
11	56-60	10	15	61-65	10
11	61-65	10	16	20-25	9,30
12	20-25	7,30	16	26-30	10
12	26-30	8	16	31-35	10
12	31-35	8,30	16	36-40	10
12	36-40	9	16	41-45	10
12	41-45	9,30	16	46-50	10
12	46-50	10	16	51-55	10
12	51-55	10	16	56-60	10
12	56-60	10	16	61-65	10
12	61-65	10	Más de 16	Todas	10


Tercera prueba: Carrera de 400 metros.

Finalidad: Velocidad mantenida. Resistencia anaeróbica.

Descripción: Recorrer la distancia de 400 metros en pista y sin salirse de las calles.

Intentos: Se efectuará un solo intento.

Ejecución: El ejecutante, a la voz de "a sus puestos", se colocará en la línea de salida sin sobrepasar ésta. A la voz de "listos", inclinará el tronco hacia delante y flexionará la pierna adelantada, los talones no tocan el suelo, se inspira profundamente y se retiene la respiración. A la voz de "ya" o disparo o pitido, salir impulsando al máximo y elevando la rodilla de la pierna libre. La salida se puede realizar de pie o agachados, sin tacos de salida.

Tiempo	Edad	Puntos	Tiempo	Edad	Puntos
Más de 1'40"00	Todas	0	Entre 1'16" y 1'20"	20-25	8
Entre 1'36" y 1'40"	20-25	6	Entre 1'16" y 1'20"	26-30	8,30
Entre 1'36" y 1'40"	26-30	6,30	Entre 1'16" y 1'20"	31-35	9
Entre 1'36" y 1'40"	31-35	7	Entre 1'16" y 1'20"	36-40	9,30
Entre 1'36" y 1'40"	36-40	7,30	Entre 1'16" y 1'20"	41-45	10
Entre 1'36" y 1'40"	41-45	8	Entre 1'16" y 1'20"	46-50	10
Entre 1'36" y 1'40"	46-50	8,30	Entre 1'16" y 1'20"	51-55	10
Entre 1'36" y 1'40"	51-55	9	Entre 1'16" y 1'20"	56-60	10
Entre 1'36" y 1'40"	56-60	9,30	Entre 1'16" y 1'20"	61-65	10
Entre 1'36" y 1'40"	61-65	10	Entre 1'11" y 1'15"	20-25	8,30
Entre 1'31" y 1'35"	20-25	6,30	Entre 1'11" y 1'15"	26-30	9
Entre 1'31" y 1'35"	26-30	7	Entre 1'11" y 1'15"	31-35	9,30
Entre 1'31" y 1'35"	31-35	7,30	Entre 1'11" y 1'15"	36-40	10
Entre 1'31" y 1'35"	36-50	8	Entre 1'11" y 1'15"	41-45	10
Entre 1'31" y 1'35"	40-45	8,30	Entre 1'11" y 1'15"	46-50	10
Entre 1'31" y 1'35"	46-50	9	Entre 1'11" y 1'15"	51-55	10
Entre 1'31" y 1'35"	51-55	9,30	Entre 1'11" y 1'15"	56-60	10
Entre 1'31" y 1'35"	56-60	10	Entre 1'11" y 1'15"	61-65	10
Entre 1'31" y 1'35"	61-65	10	Entre 1'06" y 1'10"	20-25	9
Entre 1'26" y 1'30"	20-25	7	Entre 1'06" y 1'10"	26-30	9,30
Entre 1'26" y 1'30"	26-30	7,30	Entre 1'06" y 1'10"	31-35	10
Entre 1'26" y 1'30"	31-35	8	Entre 1'06" y 1'10"	36-40	10
Entre 1'26" y 1'30"	36-40	8,30	Entre 1'06" y 1'10"	41-45	10
Entre 1'26" y 1'30"	41-45	9	Entre 1'06" y 1'10"	46-50	10
Entre 1'26" y 1'30"	46-50	9,30	Entre 1'06" y 1'10"	51-55	10
Entre 1'26" y 1'30"	51-55	10	Entre 1'06" y 1'10"	56-60	10
Entre 1'26" y 1'30"	56-60	10	Entre 1'06" y 1'10"	61-65	10
Entre 1'26" y 1'30"	61-65	10	Entre 1'00" y 1'05"	20-25	9,30
Entre 1'21" y 1'25"	20-25	7,30	Entre 1'00" y 1'05"	26-30	10
Entre 1'21" y 1'25"	26-30	8	Entre 1'00" y 1'05"	31-35	10
Entre 1'21" y 1'25"	31-35	8,30	Entre 1'00" y 1'05"	36-40	10
Entre 1'21" y 1'25"	36-40	9	Entre 1'00" y 1'05"	41-45	10
Entre 1'21" y 1'25"	41-45	9,30	Entre 1'00" y 1'05"	46-50	10
Entre 1'21" y 1'25"	46-50	10	Entre 1'00" y 1'05"	51-55	10
Entre 1'21" y 1'25"	51-55	10	Entre 1'00" y 1'05"	56-60	10
Entre 1'21" y 1'25"	56-60	10	Entre 1'00" y 1'05"	61-65	10
Entre 1'21" y 1'25"	61-65	10	Menos de 1'00"00	Todas	10

**Cuarta prueba: Natación 50 metros estilo libre.**

Finalidad: Soltura acuática, natación elemental.

Descripción: El ejecutante se situará al borde de la piscina o bien dentro de ella, con una mano agarrada al poyete de salida; a la voz de "ya" o de un pitido de silbato, recorrerá la distancia de 50 metros, sin apoyarse en el suelo ni agarrarse en parte alguna. En piscina de 25 metros se permite cualquier tipo de vuelta siempre que el aspirante toque con las manos o/y los pies en la pared de la piscina.

Tiempo	Edad	Puntos	Tiempo	Edad	Puntos
Más de 1'15"	Todas	0	Entre 51" y 55"	20-25	8
Entre 1'11" y 1'15"	20-25	6	Entre 51" y 55"	26-30	8,30
Entre 1'11" y 1'15"	26-30	6,30	Entre 51" y 55"	31-35	9
Entre 1'11" y 1'15"	31-35	7	Entre 51" y 55"	36-40	9,30
Entre 1'11" y 1'15"	36-40	7,30	Entre 51" y 55"	41-45	10
Entre 1'11" y 1'15"	41-45	8	Entre 51" y 55"	46-50	10
Entre 1'11" y 1'15"	46-50	8,30	Entre 51" y 55"	51-55	10
Entre 1'11" y 1'15"	51-55	9	Entre 51" y 55"	56-60	10
Entre 1'11" y 1'15"	56-60	9,30	Entre 51" y 55"	61-65	10
Entre 1'11" y 1'15"	61-65	10	Entre 46" y 50"	20-25	8,30
Entre 1'06" y 1'10"	20-25	6,30	Entre 46" y 50"	26-30	9
Entre 1'06" y 1'10"	26-30	7	Entre 46" y 50"	31-35	9,30
Entre 1'06" y 1'10"	31-35	7,30	Entre 46" y 50"	36-40	10
Entre 1'06" y 1'10"	36-50	8	Entre 46" y 50"	41-45	10
Entre 1'06" y 1'10"	40-45	8,30	Entre 46" y 50"	46-50	10
Entre 1'06" y 1'10"	46-50	9	Entre 46" y 50"	51-55	10
Entre 1'06" y 1'10"	51-55	9,30	Entre 46" y 50"	56-60	10
Entre 1'06" y 1'10"	56-60	10	Entre 46" y 50"	61-65	10
Entre 1'06" y 1'10"	61-65	10	Entre 41" y 45"	20-25	9
Entre 1'01" y 1'05"	20-25	7	Entre 41" y 45"	26-30	9,30
Entre 1'01" y 1'05"	26-30	7,30	Entre 41" y 45"	31-35	10
Entre 1'01" y 1'05"	31-35	8	Entre 41" y 45"	36-40	10
Entre 1'01" y 1'05"	36-40	8,30	Entre 41" y 45"	41-45	10
Entre 1'01" y 1'05"	41-45	9	Entre 41" y 45"	46-50	10
Entre 1'01" y 1'05"	46-50	9,30	Entre 41" y 45"	51-55	10
Entre 1'01" y 1'05"	51-55	10	Entre 41" y 45"	56-60	10
Entre 1'01" y 1'05"	56-60	10	Entre 41" y 45"	61-65	10
Entre 1'01" y 1'05"	61-65	10	Entre 35" y 40"	20-25	9,30
Entre 56" y 1'00"	20-25	7,30	Entre 35" y 40"	26-30	10
Entre 56" y 1'00"	26-30	8	Entre 35" y 40"	31-35	10
Entre 56" y 1'00"	31-35	8,30	Entre 35" y 40"	36-40	10
Entre 56" y 1'00"	36-40	9	Entre 35" y 40"	41-45	10
Entre 56" y 1'00"	41-45	9,30	Entre 35" y 40"	46-50	10
Entre 56" y 1'00"	46-50	10	Entre 35" y 40"	51-55	10
Entre 56" y 1'00"	51-55	10	Entre 35" y 40"	56-60	10
Entre 56" y 1'00"	56-60	10	Entre 35" y 40"	61-65	10
Entre 56" y 1'00"	61-65	10	Menos de 35"	Todas	10