

ANEXO I

PRUEBAS FÍSICAS (Aspirantes turno libre)

Estas pruebas se realizarán siguiendo el orden que determine el Tribunal Calificador y por personal especializado en la materia. Cada una será eliminatoria para pasar a la siguiente.

1. CARRERA DE VELOCIDAD SOBRE 60 METROS

1.1. DISPOSICIÓN.

El aspirante se colocará en la pista en el lugar señalado al efecto, pudiendo realizar la salida de pie o agachado, sin tacos de salida.

1.2. EJECUCIÓN.

La propia de una carrera de velocidad, adaptada a los requisitos mínimos en cuanto a condiciones del terreno especificadas en el Reglamento de la F.I.A.A. (Federación Internacional de Atletismo Aficionado).

1.3. MEDICIÓN.

Podrá ser manual, duplicándose en este caso los cronos por cada calle ocupada por un aspirante, tomándose el tiempo medio de las dos mediciones.

Los tiempos deberán leerse en décimas de segundo. Si se utilizan cronómetros de centésima de segundo, con lectura digital, todos los tiempos que terminen en más de cinco en el segundo decimal se convertirán a la próxima décima de segundo mayor.

Ejemplos:

10" 05 centésimas se convierte en 10" 0 décimas.

10" 06 centésimas se convierte en 10" 1 décimas.

1.4. INTENTOS.

Se efectuará un solo intento.

1.5. INVALIDACIONES.

- Cuando realice un mismo aspirante dos salidas falsas.

- Cuando obstaculice o moleste de cualquier forma a otro corredor cruzándose delante de él, pudiendo repetir la prueba el corredor obstaculizado.
- Cuando no se mantenga desde la salida a la meta en la calle asignada, a excepción de cuando se deba a causa ajena a su voluntad y no obtenga una ventaja material.

1.6. MARCAS Y PUNTUACIONES

Las establecidas en el cuadro indicativo de pruebas y marcas, según la edad y sexo del aspirante. Las mediciones intermedias, que no figuran en el baremo, se puntuarán con los decimales correspondientes.

2. CARRERA DE RESISTENCIA SOBRE 800 METROS

2.1. DISPOSICIÓN.

El aspirante se colocará en el lugar señalado al efecto, pudiendo realizar la salida de pie o agachado, sin tacos de salida.

2.2. EJECUCIÓN.

La propia de este tipo de carreras, adaptada a los requisitos mínimos en cuanto a condiciones del terreno especificadas en el Reglamento de la F.I.A.A. corriéndose desde la salida por calle libre.

2.3. MEDICIÓN.

Podrá ser manual duplicándose, en este caso, los cronos por cada calle ocupada por un aspirante, tomándose el tiempo medio de las dos mediciones.

Los tiempos deberán leerse en minutos y segundos.

2.4. INTENTOS.

Un solo intento.

2.5. INVALIDACIONES.

- Cuando realice un mismo aspirante dos salidas falsas.
- Cuando obstaculice, se impida el avance o se empuje intencionadamente a otro corredor.
- Cuando se abandone voluntariamente la pista durante la carrera, no permitiéndose el continuar la prueba.

2.6. MARCAS Y PUNTUACIONES.

Las establecidas en el cuadro indicativo de pruebas y marcas, según la edad y sexo del aspirante. Las mediciones intermedias, que no figuran en el baremo, se puntuarán con los decimales correspondientes.

3. LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

3.1. DISPOSICIÓN.

El aspirante se colocará frente a una línea marcada en el suelo, de 1 metro de larga por 0,05 metros de ancha, paralela a la zona de lanzamiento, con la punta de ambos pies a la misma distancia de dicha línea.

3.2. EJECUCIÓN.

Cuando esté dispuesto el aspirante, tomará el balón medicinal con ambas manos y lanzará el mismo, sacándole desde atrás y por encima de la cabeza, enviándole lo más lejos posible.

3.3. MEDICIÓN.

Se efectúa desde la parte anterior de la línea de lanzamiento hasta la marca más próxima a la misma de la primera huella que deje el balón sobre la zona de caída.

La medición será en metros y centímetros.

3.4. INTENTOS.

Podrán realizarse tres intentos como máximo, puntuando el mejor de los tres.

3.5. INVALIDACIONES.

Serán lanzamientos nulos:

- Cuando el aspirante pise la línea..
- Cuando el aspirante no tenga la punta de los pies a la misma distancia de la línea de lanzamiento.
- Cuando el aspirante sobrepase la línea o caiga en ella, con cualquier parte del cuerpo, una vez ejecutado el lanzamiento.
- Cuando el aspirante haga el lanzamiento saltando, despegando totalmente cualquiera de los dos pies, o arrastrando cualquiera de los mismos hacia atrás
- Cuando el aspirante efectúe el lanzamiento con una sola mano.

3.6. MARCAS Y PUNTUACIONES.

Las establecidas en el cuadro indicativo de pruebas y marcas, según la edad y sexo del aspirante. Las mediciones intermedias, que no figuran en el baremo, se puntuarán con los decimales correspondientes.

4. SALTO DE LONGITUD DESDE LA POSICIÓN DE PARADO

4.1. DISPOSICIÓN.

El aspirante colocará la punta de ambos pies a la misma distancia del borde de una línea marcada en el suelo, de un metro de larga y 0,05 metros de ancha, paralela al foso de salto y a una distancia de 0,50 metros del borde anterior al mismo.

4.2. EJECUCIÓN.

Cuando se halle dispuesto, el aspirante, con los dos pies apoyados en el suelo, flexionará y extenderá rápidamente el tren inferior, proyectando el cuerpo hacia delante, para caer al foso y abandonar el mismo por la parte delantera.

4.3. MEDICIÓN.

Se efectuará desde la parte de la línea más alejada del foso hasta la huella del aspirante más cercana a la línea de partida, sobre la arena del foso.

La medición será en metros y centímetros.

4.4. INTENTOS.

Podrán realizarse tres intentos como máximo, puntuándose el mejor.

4.5. INVALIDACIONES.

Serán saltos nulos:

- Cuando una vez separados totalmente los pies del suelo, vuelvan a apoyarse para el impulso definitivo.
- Cuando el aspirante pise la línea en el momento de impulsarse.
- Cuando el aspirante no realice el primer apoyo en la caída con los pies.
- Cuando antes de efectuar la medición, el aspirante no abandone el foso por la parte delantera.

4.6. MARCAS Y PUNTUACIONES.

Las establecidas en el cuadro indicativo de pruebas y marcas, según la edad y sexo del aspirante. Las mediciones intermedias, que no figuran en el baremo, se puntuarán con los decimales correspondientes.

5. NATACIÓN (25 METROS)

5.1. DISPOSICIÓN.

El aspirante podrá colocarse para la salida, sobre la plataforma, en el borde de la piscina o en el interior de la pileta, teniendo en este caso contacto con la pared de la misma.

5.2. EJECUCIÓN.

Dada la salida, los participantes según la disposición adoptada, bien por zambullida o por impulsión sobre la pared, iniciarán la prueba, empleando cualquier estilo para su progresión.

5.3. MEDICIÓN.

Podrá ser manual duplicándose, en este caso, los cronos por cada calle ocupada por un aspirante, tomándose el tiempo medio de las dos mediciones.

Los tiempos deberán leerse en segundos.

5.4. INTENTOS.

Se efectuará un solo intento.

5.5. INVALIDACIONES,

Se considerará que no es válida la realización:

- Cuando realice un mismo aspirante dos salidas falsas.
- Cuando en algún momento del recorrido, el aspirante se apoye para descansar o tomar impulso en algún lugar de la pileta tales como corcheras o bordes.
- Cuando en algún momento del recorrido, el aspirante toque o descanse con los pies en el fondo de la piscina.
- El realizar en su totalidad la prueba en inmersión.
- No finalizar la prueba en la misma calle de salida.
- Utilizar cualquier elemento auxiliar que aumente su velocidad, flotabilidad, etcétera, tales como manoplas, aletas, flotadores, etc., admitiéndose gafas y gorros de baño.

5.6. MARCAS Y PUNTUACIONES.

Las establecidas en el cuadro indicativo de pruebas y marcas, según la edad y sexo del aspirante. Las mediciones intermedias, que no figuran en el baremo, se puntuarán con los decimales correspondientes.

ANEXO I (cont.)

A) CUADRO INDICATIVO DE LOCALIZACIÓN ANATÓMICA Y VALOR DE LAS PRUEBAS FÍSICAS.

DENOMINACIÓN	LOCALIZACIÓN ANATOMICA PREFERENTE	VALOR DE LA PRUEBA
Carrera de velocidad (60 metros)	Tren inferior	Capacidad de respuesta al estímulo y de Aceleración, Velocidad de Reacción, Frecuencial y de Locomoción.
Carrera de resistencia (800 metros)	Tren inferior	Capacidad de resistencia muscular cardiovascular y cardiorrespiratoria. Capacidad de lucha y sufrimiento. Resistencia Aeróbica y Anaeróbica.
Lanzamiento de balón medicinal	Tren superior, musculatura del tronco	Potencia muscular general y condiciones biomecánicas de las palancas óseas. Equilibrio y coordinación.
Salto de longitud (desde parado)	Tren inferior, tronco, brazos	Capacidad extensora del tren inferior, capacidad de coordinación y explosiva. Potencia.
Natación 25 Mts (estilo libre)	General	Capacidad global de desenvolvimiento en el medio (coordinación relajación y serenidad)

ANEXO I

CUADRO DE PRUEBAS Y MARCAS OFICIAL POLICIA MUNICIPAL Tabla 1 MUJERES

PRUEBAS	PUNTOS	EIDADES							
		Hasta 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60
CARRERA DE VELOCIDAD (60 METROS)	10	8"4	8"6	8"8	9"0	9"2	9"4	9"6	9"8
	9	8"8	9"0	9"2	9"4	9"6	9"8	10"0	10"2
	8	9"2	9"4	9"6	9"8	10"0	10"2	10"4	10"6
	7	9"6	9"8	10"0	10"2	10"4	10"6	10"8	11"0
	6	10"0	10"2	10"4	10"6	10"8	11"0	11"2	11"4
	5	10"4	10"6	10"8	11"0	11"2	11"4	11"6	11"8
	4	10"8	11"0	11"2	11"4	11"6	11"8	12"0	12"2
	3	11"2	11"4	11"6	11"8	12"0	12"2	12"4	12"6
	2	11"6	11"8	12"0	12"2	12"4	12"6	12"8	13"0
	1	12"0	12"2	12"4	12"6	12"8	13"0	13"2	13"4
	0	12"4	12"6	12"8	13"0	13"2	13"4	13"6	13"8
CARRERA DE RESISTENCIA (800 METROS)	10	2'40	2'46	2'52	2'58	3'04	3'10	3'16	3'12
	9	2'50	2'56	3'02	3'08	3'14	3'20	3'26	3'22
	8	3'00	3'06	3'12	3'18	3'24	3'30	3'36	3'32
	7	3'10	3'16	3'22	3'28	3'34	3'40	3'46	3'52
	6	3'20	3'26	3'32	3'38	3'44	3'50	3'56	4'02
	5	3'30	3'36	3'42	3'48	3'54	4'00	4'06	4'12
	4	3'40	3'46	3'52	3'58	4'04	4'10	4'16	4'22
	3	3'50	3'56	4'02	4'18	4'24	4'30	4'36	4'42
	2	4'00	4'06	4'12	4'28	4'34	4'40	4'46	4'52
	1	4'10	4'16	4'22	4'38	4'44	4'50	4'56	5'02
	0	4'20	4'26	4'32	4'48	4'54	5'00	5'06	5'12
SALTO DE LONGITUD (DESDE PARADO)	10	2'85	2'80	2'75	2'70	2'65	2'60	2'55	2'50
	9	2'65	2'60	2'55	2'50	2'45	2'40	2'35	2'30
	8	2'45	2'40	2'35	2'30	2'25	2'20	2'15	2'10
	7	2'25	2'20	2'15	2'10	2'05	2'00	1'95	1'90
	6	2'05	2'00	1'95	1'90	1'85	1'80	1'75	1'70
	5	1'85	1'80	1'75	1'70	1'65	1'60	1'55	1'50
	4	1'65	1'60	1'55	1'50	1'45	1'40	1'35	1'30
	3	1'45	1'40	1'35	1'30	1'25	1'20	1'15	1'10
	2	1'25	1'20	1'15	1'10	1'05	1'00	0'95	0'90
	1	1'05	1'00	0'95	0'90	0'85	0'80	0'75	0'70
	0	0'85	0'80	0'75	0'70	0'65	0'60	0'55	0'50
LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL DE 5 Kg.	10	10,50	10,25	10,00	9,75	9,50	9,25	9,00	8,75
	9	9,50	9,25	9,00	8,75	8,50	8,25	8,00	7,75
	8	8,50	8,25	8,00	7,75	7,50	7,25	7,00	6,75
	7	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,75
	6	6,50	6,25	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75
	5	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75
	4	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75
	3	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25	2,00	1,75
	2	2,50	2,25	2,00	1,75	1,50	1,25	1,00	0,75
	1	1,50	1,25	1,00	0,75	0,50	0,25	0,00	0,00
	0	0,50	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NATACION (25 METROS)	10	11"	13"	15"	17"	19"	21"	23"	25"
	9	14"	16"	18"	20"	22"	24"	26"	28"
	8	17"	19"	21"	23"	25"	27"	29"	31"
	7	20"	22"	24"	26"	28"	30"	32"	34"
	6	23"	25"	27"	29"	31"	33"	35"	37"
	5	26"	28"	30"	32"	34"	36"	38"	40"
	4	29"	31"	33"	35"	37"	39"	41"	43"
	3	32"	34"	36"	38"	40"	42"	44"	46"
	2	35"	37"	39"	41"	43"	45"	47"	49"
	1	38"	40"	42"	44"	46"	48"	50"	52"
	0	41"	43"	45"	47"	49"	51"	53"	55"

A N E X O I

CUADRO DE PRUEBAS Y MARCAS OFICIAL POLICIA MUNICIPAL Tabla 2 HOMBRES

PRUEBAS	PUNTOS	EDADES							
		Hasta 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60
CARRERA DE VELOCIDAD (60 METROS)	10	7"1	7"3	7"5	7"7	7"9	8"1	8"3	8"5
	9	7"5	7"7	7"9	8"1	8"3	8"5	8"7	8"9
	8	7"9	8"1	8"3	8"5	8"7	8"9	9"1	9"3
	7	8"3	8"5	8"7	8"9	9"1	9"3	9"5	9"7
	6	8"7	8"9	9"1	9"3	9"5	9"7	9"9	10"1
	5	9"1	9"3	9"5	9"7	9"9	10"1	10"3	10"5
	4	9"5	9"7	9"9	10"1	10"3	10"5	10"7	10"9
	3	9"9	10"1	10"3	10"5	10"7	10"9	11"1	11"3
	2	10"3	10"5	10"7	10"9	11"1	11"3	11"5	11"7
	1	10"7	10"9	11"1	11"3	11"5	11"7	11"9	12"1
	0	11"1	11"3	11"5	11"7	11"9	12"1	12"3	12"5
CARRERA DE RESISTENCIA (800 METROS)	10	2'00	2'06	2'12	2'18	2'24	2'30	2'36	2'42
	9	2'10	2'16	2'22	2'28	2'34	2'40	2'46	2'52
	8	2'20	2'26	2'32	2'38	2'44	2'50	2'56	3'02
	7	2'30	2'36	2'42	2'48	2'54	3'00	3'06	3'12
	6	2'40	2'46	2'52	2'58	3'04	3'10	3'16	3'22
	5	2'50	2'56	3'02	3'08	3'14	3'20	3'26	3'32
	4	3'00	3'06	3'12	3'18	3'24	3'30	3'36	3'42
	3	3'10	3'16	3'22	3'28	3'34	3'40	3'46	3'52
	2	3'20	3'26	3'32	3'38	3'44	3'50	3'56	4'02
	1	3'30	3'36	3'42	3'48	3'54	4'00	4'06	4'12
	0	3'40	3'46	3'52	3'58	4'04	4'10	4'16	4'22
SALTO DE LONGITUD (DESDE PARADO)	10	3,15	3,10	3,05	3'00	2,95	2,90	2,85	2,80
	9	2,95	2,90	2,85	2,80	2,75	2,70	2,61	2,60
	8	2,75	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50	2,42	2,40
	7	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,23	2,20
	6	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,04	2,00
	5	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80
	4	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60
	3	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50	1,45	1,40
	2	1,55	1,50	1,45	1,40	1,35	1,30	1,25	1,20
	1	1,35	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00
	0	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80
LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL DE 5 Kg.	10	10,50	10,25	10,00	9,75	9,50	9,25	9,00	8,75
	9	9,50	9,25	9,00	8,75	8,50	8,25	8,00	7,75
	8	8,50	8,25	8,00	7,75	7,50	7,25	7,00	6,75
	7	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,75
	6	6,50	6,25	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75
	5	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75
	4	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	3,00	2,75
	3	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25	2,00	1,75
	2	2,50	2,25	2,00	1,75	1,50	1,25	1,00	0,75
	1	1,50	1,25	1,00	0,75	0,50	0,25	0,00	0,00
	0	0,50	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NATACION (25 METROS)	10	9"	11"	13"	15"	17"	19"	21"	23"
	9	12"	14"	16"	18"	20"	22"	24"	26"
	8	15"	17"	19"	21"	23"	25"	27"	29"
	7	18"	20"	22"	24"	26"	28"	30"	32"
	6	21"	23"	25"	27"	29"	31"	33"	35"
	5	24"	26"	28"	30"	32"	34"	36"	38"
	4	27"	29"	31"	33"	35"	37"	39"	41"
	3	30"	32"	34"	36"	38"	40"	42"	44"
	2	33"	35"	37"	39"	41"	43"	45"	47"
	1	36"	38"	40"	42"	44"	46"	48"	50"
	0	39"	41"	43"	45"	47"	49"	51"	53"

TÍTULO DE APTITUD FÍSICA

CUADRO INDICATIVO DE LOS GRUPOS DE PRUEBAS Y CATEGORÍAS CORRESPONDIENTES SEGÚN LAS MARCAS

HOMBRES

G R A D O S		A			B			C			D			E			F			G			H			I		
GRUPO	CATEGORÍA PRUEBAS	HASTA 25			26 A 30			31 A 35			36 A 40			41 A 45			46 A 50			51 A 55			56 A 60			61 A 65		
		O	P	B	O	P	B	O	P	B	O	P	B	O	P	B	O	P	B	O	P	B	O	P	B	O	P	B
1º	CARRERA DE VELOCIDAD 60 METROS	8"0	8"4	9"0	8"2	8"6	9"2	8"4	8"8	9"4	8"6	9"0	9"6	8"9	9"3	9"9	9"2	9"6	10"2	9"5	9"9	10"5	9"8	10"2	10"8	10"2	10"6	11"2
2º	CARRERA DE RESISTENCIA 800 METROS	2"38	3"02	3"28	2"42	3"08	3"34	2"48	3"14	3"40	2"54	3"20	3"48	3"02	3"28	3"54	3"10	3"36	4"02	3"18	3"44	4"10	3"28	3"52	4"18	3"36	4"02	4"28
3º	SALTO DE LONGITUD (Pies Juntos) Metros	2,45	2,25	2,00	2,40	2,20	1,95	2,35	2,15	1,90	2,30	2,10	1,85	2,20	2,00	1,75	2,10	1,90	1,65	2,00	1,80	1,55	1,90	1,70	1,45	1,75	1,55	1,30
4º	LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL 5 Kg	6	5,50	4,50	6	5,50	4,50	5,50	5	4	5,50	5	4	5	4,50	3,50	5	4,50	3,50	4,50	4	3	4,50	4	3	4	3	2
5º	NATACIÓN 25 MTS (Estilo libre)	18"	20"	ST	20"	22"	ST	22"	24"	ST	24"	26"	ST	27"	29"	ST	30"	32"	ST	33"	35"	ST	36"	38"	ST	40"	42"	ST

MUJERES

G R A D O S		A			B			C			D			E			F			G			H			I		
GRUPO	CATEGORÍA PRUEBAS	HASTA 25			26 A 30			31 A 35			36 A 40			41 A 45			46 A 50			51 A 55			56 A 60			61 A 65		
		O	P	B	O	P	B	O	P	B	O	P	B	O	P	B	O	P	B	O	P	B	O	P	B	O	P	B
1º	CARRERA DE VELOCIDAD 60 METROS	9"4	9"8	10"4	9"8	10"0	10"6	9"8	10"2	10"8	10"1	10"5	11"1	10"4	10"8	11"4	10"7	11"1	11"7	11"1	11"5	12"1	11"5	11"9	12"5	11"9	12"3	12"9
2º	CARRERA DE RESISTENCIA 800 METROS	3"21	3"47	4"13	3"27	3"53	4"19	3"33	3"58	4"25	3"41	4"07	4"33	3"49	4"15	4"41	3"57	4"23	4"49	4"07	4"33	4"59	4"17	4"43	5"09	4"27	4"53	5"19
3º	SALTO DE LONGITUD (Pies Juntos) Metros	2,00	1,85	1,80	1,95	1,80	1,55	1,90	1,75	1,50	1,80	1,65	1,40	1,70	1,55	1,30	1,60	1,45	1,20	1,45	1,30	1,05	1,30	1,15	0,90	1,15	1,00	0,75
4º	LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL 3 Kg	6	5,50	4,50	6	5,50	4,50	5,50	5	4	5,50	5	4	5	4,50	3,50	5	4,50	3,50	4,50	4	3	4,50	4	3	4	3	2
5º	NATACIÓN 25 MTS (Estilo libre)	20"	22"	ST	22"	24"	ST	24"	26"	ST	27"	29"	ST	30"	32"	ST	33"	35"	ST	37"	39"	ST	41"	43"	ST	45"	47"	ST