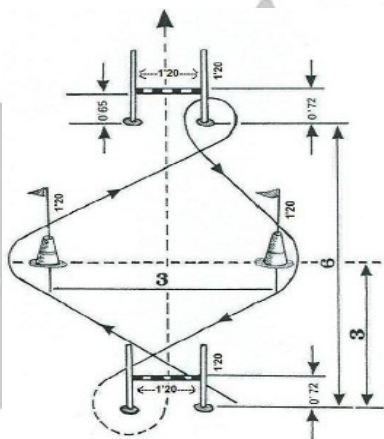


PRUEBAS FÍSICAS (DESDE PROMOCIÓN XXXIII)

Primer ejercicio (hombres y mujeres): Con la salida de pie, detrás de la línea de partida, el opositor debe realizar el recorrido que figura en el siguiente gráfico representativo. Es nulo todo intento en el que el candidato derribe alguno de los banderines o vallas que delimitan el recorrido o se equivoque en el mismo. Se permiten dos intentos sólo a los opositores que hagan nulo el primero.



Por debajo de la valla _____
Por encima de la valla -----

SISTEMA DE CALIFICACIÓN

Tiempo-Puntos	
Hombres	Mujeres
11,7" o + = 0	12,8" o + = 0
11,6" a 11,5" = 1	12,7" a 12,6" = 1
11,4" a 11,3" = 2	12,5" a 12,4" = 2
11,2" a 11,0" = 3	12,3" a 12,1" = 3
10,9" a 10,6" = 4	12,0" a 11,7" = 4
10,5" a 10,2" = 5	11,6" a 11,3" = 5
10,1" a 9,8" = 6	11,2" a 10,9" = 6
9,7" a 9,4" = 7	10,8" a 10,4" = 7
9,3" a 8,9" = 8	10,3" a 9,9" = 8
8,8" a 8,3" = 9	9,8" a 9,4" = 9
8,2" o - = 10	9,3" o - = 10

Segundo ejercicio:

Hombres: Desde la posición de suspensión pura con palmas al frente, total extensión de brazos, se realizarán flexiones rebasando totalmente la barbilla por encima de la barra y extendiendo en su totalidad los brazos sin que se permita el balanceo del cuerpo o ayudarse con movimientos de piernas. Un intento.



SISTEMA DE CALIFICACIÓN

Flexiones-Puntos
Hombres
0 a 4 = 0
5 = 1
6 = 2
7 = 3
8 y 9 = 4
10 y 11 = 5
12 y 13 = 6
14 = 7
15 = 8
16 = 9
17 = 10

Mujeres: El ejercicio consiste en quedar, el mayor tiempo posible, en la posición que se describe: desde la posición de suspensión con palmas hacia atrás, brazos flexionados, barbilla por encima de la barra y piernas completamente extendidas y sin tocar el suelo, la opositora deberá mantenerse el mayor tiempo posible. Se da por finalizado el ejercicio en el momento que la barbilla se sitúe por debajo de la barra o se tenga contacto con ella. Un intento.



Tiempo-Puntos	
Mujeres	
0" a 35" =	0
36" a 40" =	1
41" a 45" =	2
46" a 51" =	3
52" a 56" =	4
57" a 62" =	5
63" a 69" =	6
70" a 77" =	7
78" a 85" =	8
86" a 94" =	9
95" o +"	10

Tercer ejercicio (hombres y mujeres): Carrera de 1.000 metros sobre superficie lisa, plana y dura. Un intento.

Tiempo-Puntos	
Hombres	Mujeres
3,49' o + ' = 0	4,46' o + ' = 0
3,48' a 3,43' = 1	4,45' a 4,37' = 1
3,42' a 3,37' = 2	4,36' a 4,28' = 2
3,36' a 3,31' = 3	4,27' a 4,19' = 3
3,30' a 3,25' = 4	4,18' a 4,10' = 4
3,24' a 3,19' = 5	4,09' a 4,01' = 5
3,18' a 3,13' = 6	4,00' a 3,52' = 6
3,12' a 3,07' = 7	3,51' a 3,43' = 7
3,06' a 3,01' = 8	3,42' a 3,34' = 8
3,00' a 2,55' = 9	3,33' a 3,25' = 9
2,54' o - ' = 10	3,24' o - ' = 10