



LAS PRUEBAS A SUPERAR

Los calificados “apto” en el reconocimiento médico deberán superar las pruebas de aptitud física que se determinan a continuación.

La calificación de esta prueba será de “apto”, en uno de los niveles establecidos o “no apto”.

Los que resulten “no apto”, causarán baja en el proceso selectivo, siendo notificada dicha calificación por el Gestor del Área de Reclutamiento donde hayan realizado las pruebas selectivas.

A. DIRECTRICES GENERALES

El participante deberá realizar todas las pruebas utilizando vestuario deportivo.

Las pruebas deberán efectuarse siguiendo el siguiente orden:

1. Salto de longitud sin carrera.- Potencia tren inferior.
2. Abdominales.- Resistencia muscular abdominal.
3. Flexo-extensiones de brazos.- Resistencia muscular tren superior.
4. Carrera de ida y vuelta.- Resistencia cardio-respiratoria.

Antes de dar comienzo las pruebas, se explicará a los participantes en qué consisten, con el fin de lograr la mayor objetividad posible en su ejecución.

1. SALTO DE LONGITUD SIN CARRERA.- Potencia tren inferior.

- **Descripción:** El participante se sitúa de pie, con los pies separados cómodamente de forma simétrica y colocados justo detrás de la línea de salida. Desde esa posición, flexiona las rodillas al tiempo que lleva los brazos atrás y ayudándose con los mismos, salta simultáneamente con ambos pies lo más lejos posible.
- **Detalles de la ejecución:** Se ha de caer con los dos pies a la vez. Antes del salto se permite realizar movimientos con cualquier parte del cuerpo, siempre que no se desplacen uno o ambos pies y se mantenga el contacto de los mismos con el suelo.
- **Valoración:** La distancia se medirá desde la línea de salida hasta el punto de contacto más próximo a la misma.

Se realiza la prueba dos veces y se contabiliza el mejor resultado obtenido.

2. ABDOMINALES.- Resistencia muscular abdominal.

- **Descripción:** El participante se coloca en posición de decúbito supino, con las piernas flexionadas 90°, los pies ligeramente separados y apoyados de plano en el suelo, los dedos de las manos entrelazados detrás del cuello y los codos atrás de manera que los antebrazos toquen el suelo. A la señal de “preparado ... ¡ya!” del examinador, el participante realiza el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera, tocando con los codos las rodillas en la flexión y volviendo a la posición inicial en la extensión.
- **Detalles de ejecución:** Un ayudante sujeta fuertemente por debajo de los tobillos y por encima de los pies para fijarlos al suelo. El examinador indicará el final de la prueba con la voz de “¡tiempo!”.
- **Valoración:** La duración de la prueba será de 1 minuto y se realizará una sola vez. El resultado será el número de ciclos completos efectuados correctamente.

3. FLEXO-EXTENSIONES DE BRAZOS.- Resistencia muscular tren superior.

- **Descripción:** El participante se coloca en posición de decúbito prono, con las palmas de las manos apoyadas cómodamente en el suelo a la altura de los hombros y brazos extendidos, formando con el tronco, cadera y piernas una línea recta. Desde esta posición, realiza el mayor número de veces posible el ciclo de flexión y extensión de brazos. En el suelo y a la altura de la barbilla del participante se colocará una almohadilla de 6 centímetros de grosor.
- **Detalles de ejecución:** En cada uno de los movimientos, la barbilla deberá tocar la almohadilla. Durante el ciclo de flexión y extensión de brazos, el participante deberá mantener la posición descrita. La prueba finalizará cuando el participante realice el máximo número posible de ciclos o no sea capaz de mantener la posición correcta.
- **Valoración:** El resultado será el número de ciclos completos efectuados correctamente.

4. CARRERA DE IDA Y VUELTA.- Resistencia cardio-respiratoria.

• **Descripción:** El participante, de pie, detrás de la línea de salida, al oír la señal de comienzo de la prueba, se desplazará hasta la línea contraria, situada a 20 metros de distancia, siguiendo la velocidad marcada. Ésta será lenta al principio e irá aumentando progresivamente cada periodo de 60 segundos. Hay que tocar la línea con el pie. Los virajes deben realizarse pivotando sobre un pie al cambiar de sentido, pisando la línea correspondiente. Se permitirá únicamente un desajuste de dos metros de adelanto o de retraso con respecto a la señal.

• **Detalles de ejecución:** El participante no podrá ir a la línea contraria hasta que no haya sonado la señal. El participante interrumpirá la carrera en el momento en que ya no sea capaz de seguir el ritmo que se impone, lo que ocurrirá cuando no sobrepase dos veces consecutivas la línea que delimita la distancia de 20 metros.

• **Valoración:** El resultado será el total de períodos realizados e indicados por la cinta sonora antes de pararse el participante.

B. MARCAS A OBTENER.

Para ser calificado apto en alguno de los niveles que se determinan, los participantes deberán alcanzar las marcas mínimas exigidas para cada una de las pruebas que se especifican en la siguiente tabla:

PRUEBA	Nivel A		Nivel B		Nivel C	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Salto de longitud sin carrera	145 cm.	121 cm.	163 cm.	145 cm.	187 cm.	163 cm.
Abdominales	15	10	24	15	27	24
Flexo-extensiones de brazos	4	3	7	4	9	7
Carrera de ida y vuelta	5 períodos	3,5 períodos	5,5 períodos	4,5 períodos	6,5 períodos	5,5 períodos



EL VALOR DE SERVIR