



ANEXO II - PRUEBAS FÍSICAS

Estas pruebas se realizarán por el orden en que están relacionadas y cada una será eliminatoria para pasar a realizar la siguiente.

1. Carrera de velocidad sobre 60 metros.

1.1 Disposición: El aspirante se colocará 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).

1.3 Medición: Manual con cronometro, duplicándose 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 segundos 05 centésimas se convierte en 10 segundos 0 décimas.
- 10 segundos 06 centésimas se convierte en 10 segundos 1 décimas.

1.4 Intentos: Se efectuará un solo intento.

1.5 Invalidaciones:

- a. Cuando realice un mismo aspirante dos salidas falsas.
- b. Cuando obstaculice o moleste de cualquier forma a otro corredor, pudiendo repetir la prueba el corredor obstaculizado.
- c. 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 que seguidamente se detalla:

Medición: Segundos y centésimas de segundo.

Puntos	TIEMPOS	
	Hombres	Mujeres
5	9"10	10"40
6	8"68	9"98
7	8"26	9"56
8	7"84	9"14
9	7"42	8"72
10	7"00 o menos	8"30 o menos



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 FIAA (Federación Internacional de Atletismo), corriéndose desde la salida por calle libre.

2.3 Medición: Manual con cronometro.

2.4 Intentos: un solo intento.

2.5 Invalidaciones:

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

2.6 Marcas y puntuaciones: Las establecidas en el cuadro que seguidamente se detalla:

Medición: Minutos y segundos.

Puntos	Hombres	Mujeres
5	2'50"	3'30"
6	2'39"	3'19"
7	2'28"	3'08"
8	2'17"	2'57"
9	2'06"	2'46"
10	1'55" o menos	2'35" o menos

3 Salto de longitud desde la posición de parado.

3.1 Disposición: el aspirante colocará la punta de ambos pies a la misma distancia del borde de una línea de 1 metro de largo por 0,05 metros de ancho, marcada en el suelo, paralela al foso de salto y a una distancia de 0,50 metros del borde anterior al mismo.

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

3.3 Medición: se efectuará desde la parte de la línea más alejada del foso hasta la huella del aspirante más cercano a la línea de partida, sobre la arena del foso.

3.4 Intentos: se podrán realizar tres intentos como máximo, puntuando el mejor.

3.5 Invalidaciones:

- El salto debe realizarse con un solo impulso de los pies, contabilizándose como nulo aquel en el que una vez separados los pies del suelo, vuelvan a apoyarse de nuevo para la impulsión definitiva.



- b. Es nulo el salto en el que el aspirante pise la raya en el momento de la impulsión.
- c. Es nulo el salto que se produce por el apoyo alternativo y no simultáneo de los pies sobre el suelo.

3.6 Marcas y puntuaciones: Las establecidas en el cuadro que seguidamente se detalla:

Medición: Metros y centímetros.

Puntos	Hombres	Mujeres
5	2,15m	1,85m
6	2,35 m	2,05 m
7	2,55 m	2,25m
8	2,75 m	2,45m
9	2,95 m	2,65m
10	3,15 m o más	2,85 m o más

4 Lanzamiento del balón medicinal.

4.1 Disposición: el aspirante colocará la punta de ambos pies a la misma distancia del borde de una línea de 1 metro de largo por 0,05 metros de ancho, marcada en el suelo, paralela al foso de salto y a una distancia de 0,50 metros del borde anterior al mismo.

4.2 Ejecución: cuando el aspirante esté dispuesto, tomará el balón medicinal con ambas manos y lanzará el mismo, sacándolo desde atrás y por encima de la cabeza, enviándolo lo más lejos posible.

4.3 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 en su caída.

4.4 Intentos: podrán realizarse tres intentos, como máximo, puntuando el mejor de los tres.

4.5 Invalidaciones: constituirán lanzamientos nulos:

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

4.6 Marcas y puntuaciones: Las establecidas en el cuadro que seguidamente se detalla:

Medición: Metros y centímetros.



Puntos	Hombres	Mujeres
5	5,50	5,50
6	6,50	6,50
7	7,50	7,50
8	8,50	8,50
9	9,50	9,50
10	10,50 o más	10,50 o más

Mujeres:
Con balón de
3 kilogramos.

Hombres:
Con balón de
5 kilogramos.

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

5.4 Intentos: Se efectuará un solo intento.

5.5 Invalidaciones: Se considera que no es válida la realización:

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

5.6 Marcas y puntuaciones: Las establecidas en el cuadro que seguidamente se detalla:

Medición: Segundos y centésimas de segundo.

Puntos	Hombres	Mujeres
5	24"0	26"0
6	21"2	23"2
7	18"4	20"4
8	15"6	17"6
9	12"8	14"8
10	10"0 o menos	12"0 o menos