

ANEXO I PRUEBAS FISICAS

Las pruebas se realizarán siguiendo el orden que determine el Tribunal Calificador, y por personal especializado en la materia.

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

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, 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 que seguidamente se detalla:

Medición: Segundos y centésimas de segundo.

Puntos	TIEMPOS	
	Hombres	Mujeres
0	11"20 o más	12"50 o más
1	10"78	12"08
2	10"36	11"66
3	9"94	11"24
4	9"52	10"82
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. Salto de longitud desde la posición de parado

2.1. Disposición: El aspirante colocará la punta de ambos pies a la misma distancia del borde de una línea de un 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.

2.2. 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.

2.3. 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.

2.4. Intentos: Se podrán realizar tres intentos como máximo, puntuando el mejor.

2.5. Invalidaciones:

- a) Es nulo el salto, en el que una vez separados totalmente los pies del suelo, vuelvan a apoyarse para el impulso definitivo.
- b) Es nulo el salto en el que el aspirante pise la línea en el momento de impulsarse.
- c) Es nulo el salto en el que el aspirante no realice el primer apoyo en la caída con los pies.

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

Medición: Metros y centímetros.

Puntos	Hombres	Mujeres
0	1,15 m o menos	0,85 m o menos
1	1,35 m	1,05m
2	1,55 m	1,25m
3	1,75 m	1,45m
4	1,95 m	1,65m
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

3. Carrera de resistencia sobre 800 metros.

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

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

3.3. 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.

3.4. Intentos: Un solo intento.

3.5. Invalidaciones:

- Cuando se realice por un mismo aspirante dos salidas falsas.
- Cuando se 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.

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

Medición: Minutos y segundos.

Puntos	Hombres	Mujeres
0	3'45" o más	4'25" o más
1	3'34"	4'14"
2	3'23"	4'03"
3	3'12"	3'52"
4	3'01"	3'41"
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

4. Lanzamiento del balón medicinal

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

4.2. Ejecución: Cuando el aspirante esté dispuesto, 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.

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
0	0,50 o menos	0,50 o menos
1	1,50	1,50
2	2,50	2,50
3	3,50	3,50
4	4,50	4,50
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:

- a) Cuando 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.
- b) Cuando en algún momento del recorrido, el aspirante toque o descansa con los pies en el fondo.
- c) El realizar en su totalidad la prueba en inmersión.
- d) Cuando realice un mismo aspirante dos salidas falsas.
- e) No finalizar la prueba en la misma calle de salida.
- f) 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 mínimas y puntuaciones: Las establecidas en el cuadro que seguidamente se detalla:

Medición: Segundos y décimas de segundo.

Puntos	Hombres	Mujeres
0	38"0 o más	40"0 o más
1	35"2	37"2

2	32"4	34"4
3	29"6	31"6
4	26"8	28"8
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