



**ANEXO I
PRIMERA PRUEBA: APTITUD FÍSICA.**

PRUEBAS FÍSICAS

1. Consistirán en la realización y superación de las cuatro pruebas siguientes:

- 1) Carrera de velocidad (60 metros).
- 2) Carrera de resistencia (1.000 metros).
- 3) Salto de longitud (pies juntos).
- 4) Lanzamiento de balón medicinal de 4 kg. para los hombres y 3 kg. para las mujeres.

2. Las pruebas se realizarán por el orden en que están relacionadas y cada una es eliminatoria para pasar a la siguiente.

3. Desarrollo de las pruebas:

3.1 Carrera de velocidad de 60 metros.

- 3.1.1. Disposición. El aspirante se colocará en la pista en el lugar señalado, pudiendo realizar la salida de pie o agachado, sin tacos.
- 3.1.2. Ejecución. La propia de una carrera de velocidad.
- 3.1.3. Medición. Deberá ser manual, con cronómetro.
- 3.1.4. Intentos. Se efectuará un sólo intento.
- 3.1.5. Invalidaciones. De acuerdo con el Reglamento de la FIAA.
- 3.1.6. Marcas mínimas. Según el cuadro indicado de pruebas y marcas mínimas.

3.2 Carrera de resistencia de 1.000 metros

- 3.2.1. Disposición. El aspirante se colocará en la pista en el lugar indicado.
- 3.2.2. Ejecución. La propia de este tipo de carrera.
- 3.2.3. Medición. Se tendrá en cuenta lo dicho para la carrera de velocidad.
- 3.2.4. Intentos. Un sólo intento.
- 3.2.5. Invalidaciones. De acuerdo con el Reglamento de la FIAA.
- 3.2.6. Marcas mínimas. Según el cuadro indicativo de pruebas y marcas mínimas.

3.3. Salto de longitud con los pies juntos.

- 3.3.1. Disposición. El aspirante se colocará entre la raya de un metro de larga y 0,05 metros de ancha marcada en el suelo paralela al foso de saltos y a una distancia de 0'05 metros al borde anterior del mismo.
- 3.3.2. Ejecución. Cuando esté dispuesto el aspirante flexionará y extenderá rápidamente el tren inferior para, apoyando los dos pies en el suelo, proyectar el cuerpo hacia adelante y caer en el foso.
- 3.3.3. Medición. Se efectuará desde la parte de la raya más alejada del foso hasta la última huella que deje el cuerpo del aspirante sobre la arena del foso.
- 3.3.4. Intentos. Puede realizar tres intentos. El tiempo mínimo de preparación entre cada uno de ellos será de dos minutos.
- 3.3.5. 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. - Es nulo el salto en el que el aspirante pise la raya en el momento de la impulsión.





**TABLÓN DE EDICTOS ELECTRÓNICO
PUBLICACIÓN OFICIAL**

- Es nulo el salto que se produce por el apoyo alternativo y no simultáneo de los pies sobre el suelo.
3.3.6. Marcas mínimas. - Según el cuadro indicativo de pruebas y marcas mínimas.

3.4 Lanzamiento de balón medicinal.

3.4.1. Disposición. Pies separados y simétricos, sosteniendo el balón con ambas manos por encima y detrás de la cabeza.

3.4.2. Ejecución. - Lanzarán el balón con fuerza por encima de la cabeza de forma que caiga dentro del sector de lanzamiento.

3.4.3. Medición. - Deberá ser manual.

3.4.4. Intentos. - Tres intentos. El tiempo mínimo de preparación entre cada uno de ellos será de dos minutos.

3.4.5. Invalidaciones. - Levantar los pies del suelo en su totalidad. Que el balón no caiga dentro de la zona de lanzamiento.

3.4.6. Marcas mínimas. - Según cuadro indicativo de pruebas y marcas mínimas.

4. Marcas mínimas.

CUADRO INDICATIVO DE PRUEBAS Y MARCAS MÍNIMAS

HOMBRES

PRUEBAS	Hasta 32 años	33-45 años	46-65 años
CARRERA DE VELOCIDAD (60 metros)	9"00	9"3	9"5
CARRERA RESISTENCIA (1000 metros)	4'00"	4'05"	4'10"
SALTO DE LONGITUD (pies juntos) (metros)	2,10	2,00	1,90
BALÓN MEDICINAL (4 kgs.) (metros)	7,80	7,60	7,50

MUJERES

PRUEBAS	Hasta 32 años	33-45 años	46-65 años
CARRERA DE VELOCIDAD (60 metros)	10"4	10"7	11"00
CARRERA RESISTENCIA (1000 metros)	4'40"	4'50"	5'00"
SALTO DE LONGITUD (pies juntos) (metros)	1,80	1,70	1,60
BALÓN MEDICINAL (3 kgs.) (metros)	5,70	5,50	5,30

