

REGLAMENTO DE LAS PRUEBAS ESPECÍFICAS DE ACCESO A LOS ESTUDIOS DE GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. UDC

1. NORMATIVA GENERAL.

1.1. Pruebas a realizar.

BLOQUE I:

Prueba número 1: Adaptación al medio acuático

BLOQUE II: (elegir una de las tres siguientes)

Prueba número 2: Agilidad en el suelo

Prueba número 3: Carrera con obstáculos

Prueba número 4: Agilidad con el balón

BLOQUE III

Prueba número 5: Resistencia cíclica

1.2. Requisitos para ser declarado apto:

Se considerará apto aquel aspirante que obtenga tres puntuaciones “A” o bien dos “A” y una “B”, indistintamente.

1.3. Todas las pruebas tienen un único intento. Salvo las excepciones señaladas en la convocatoria.

2. **NORMATIVA ESPECÍFICA.**

2.1. **PRUEBA NÚMERO 1**

2.1.1. DENOMINACIÓN: "Adaptación al medio acuático".

2.1.2. DESCRIPCIÓN:

- Recorrer en el menor tiempo posible una distancia de cincuenta metros, los primeros veinticinco metros con nado ventral, incluidas las fases optativas de vuelo y sub-acuática en la salida, y en los últimos veinticinco metros con nado dorsal, incluida la fase optativa sub-acuática en el viraje.
- El aspirante deberá realizar la prueba obligatoriamente con gorro de baño y opcionalmente con gafas.

2.1.3. NORMATIVA GENERAL DE LA PRUEBA:

2.1.3.1. El juez de salida indicará mediante un silbido largo la fase previa a la salida.

2.1.3.2. El cronometraje se realizará manualmente.

2.1.3.3. El juez cronometrador previene del momento de salida de forma individualizada.

2.1.3.4. El juez cronometrador pondrá en marcha el cronómetro en el momento que el aspirante pierda el contacto con la banqueta de salida.

2.1.3.5. El juez cronometrador parará el cronómetro en el momento en el que el aspirante toque la pared en posición dorsal.

2.1.3.6. Una vez que el último aspirante de la serie concluya el recorrido de nado ventral y dorsal, el juez de salida, mediante otro silbido largo indicará que los aspirantes deben abandonar sus respectivas calles y salir del vaso.

2.1.3.7. La prueba termina cuando el juez de salida ordena salir del vaso.

2.1.4. NORMATIVA ESPECÍFICA PARA EL DESARROLLO DE LA PRUEBA.

2.1.4.1. CONDICIONES:

- a.-** La distancia se cubrirá en la primera mitad a nado ventral (decúbito prono) y la segunda mitad a nado dorsal (decúbito supino).
- b.-** El aspirante permanece sentado frente a la banqueta de salida correspondiente, cuando el juez de salida dé un silbido largo, los aspirantes subirán a la parte de atrás de la banqueta de salida, con ambos pies a la misma distancia del frontal, allí permanecerán en espera de la voz preventiva del juez-cronometrador correspondiente. A la voz del juez-cronometrador de "preparado", el aspirante dispone de cinco segundos para iniciar la prueba. El juez-cronometrador permanece en el momento de anunciar "preparado" próximo y lateralmente al aspirante (a la derecha del aspirante).
- c.-** En el viraje el aspirante debe tocar la pared del vaso con alguna parte de su cuerpo.

- d.- Después del viraje, el aspirante se impulsará con la pared del vaso y nadará sobre la espalda al abandonar la pared. A la posición normal de la espalda puede incluir un movimiento de balanceo del cuerpo hasta, pero no más, de 90 grados desde la horizontal.
- e.- Permitirá al candidato estar completamente sumergido durante el viraje y durante una distancia de no más de 15 metros después de la misma; en dicho punto, la cabeza deberá romper la superficie del agua.

2.1.4.2. PENALIZACIONES:

2.1.4.2.1. Se penalizará con descalificación:

- a.- Caminar por el fondo del vaso o ayudarse de las corcheras en cualquier momento de la prueba.
- b.- Avanzar en nado ventral o dorsal en un trayecto que no corresponda.
- c.- Molestar a otro aspirante, al nadar por otra calle o obstaculizarle de cualquier forma.
- d.- No seguir las indicaciones del juez de salida o del juez cronometrador.
- e.- No realizar la prueba completamente (incluida la salida del vaso).
- f.- Utilizar medios auxiliares de propulsión (aletas, etc.).
- g.- No realizar de forma continuada la prueba.

2.1.4.2.2. Se penalizará con cinco segundos:

- a.- Cada vez que el aspirante cambia de posición ventral o dorsal y viceversa (sin avanzar) en un trayecto que no corresponda.

2.1.4.3. ZONA DE TRABAJO:

- Un vaso de veinticinco metros.
- Ocho calles y sus correspondientes banquetas de salida.

2.1.4.4. BAREMO:

El tiempo de ejecución para ser declarado "apto" en esta prueba será:

	A	B
HOMBRES	46 s	48.53 s
MUJERES	53.40 s	56 s

2.2. PRUEBA NÚMERO 2

2.2.1. DENOMINACIÓN: "Agilidad en el suelo"

2.2.2. DESCRIPCIÓN: Ejecutar de forma continua las siguientes habilidades:

- volteo lateral en apoyo de manos (rueda lateral);
- equilibrio invertido extendido (equilibrio de brazos);
- flexión de caderas con piernas separadas y rodillas extendidas (sapo);
- equilibrio de hombros y brazos (vela);
- con el tronco horizontal al suelo, equilibrio sobre un pie (plancha facial);
- salto carpa, rodillas extendidas y piernas separadas (carpa piernas separadas);
- volteo sobre la espalda adelante lanzado (voltereta lanzada).

2.2.3. NORMATIVA GENERAL DE LA PRUEBA:

2.2.3.1. Consiste en ejecutar de forma "correcta" y "continua" una serie de habilidades motrices y enlaces a manos libres, que se puedan identificar como destrezas deportivas específicas de la gimnasia deportiva.

2.2.3.2. La valoración de la ejecución de cada aspirante será realizada, al menos, por dos jueces.

2.2.3.3. La nota final correspondiente se obtiene al promediar las notas de los jueces.

2.2.3.4. Se debe realizar con el atuendo deportivo siguiente:

Vestuario: Camiseta sin mangas y pantalón corto o el atuendo característico de gimnasia (maillot).

Calzado: Calzados con zapatillas de gimnasia o descalzos (sin calcetines).

2.2.4. NORMAS ESPECÍFICAS PARA EL DESARROLLO DE LA PRUEBA.

2.2.4.1. CONDICIONES:

a. Comienzo de la prueba:

El aspirante permanece situado próximo al practicable hasta que el juez más próximo al aspirante por medio de una señal (levantar una mano por encima de la cabeza) indica que puede entrar en el practicable, a partir de ese momento el aspirante dispone de cinco segundos para iniciar la prueba.

b. Finalización de la prueba:

Se considera que el aspirante concluyó la prueba cuando:

b.1. Abandona voluntaria (o involuntariamente) el practicable antes de realizar las tres partes de la prueba.

b.2. Una vez rematadas las tres partes de la prueba adopta la posición final y abandona el practicable.

2.2.4.2. DESARROLLO, VALOR, FALTAS TÍPICAS DE LOS ELEMENTOS Y SUS PENALIZACIONES

2.2.4.2.1. Primera parte: (4 puntos)

DESARROLLO:

- Firmes (A), elevar los talones llevando los brazos atrás, efectuar un salto adelante coordinando con la acción de los brazos que van de atrás hacia delante, recepcionar en dos tiempos situando el segundo pie de apoyo adelantado para, mediante un giro de 90° sobre el eje longitudinal, voltear lateralmente apoyando alternativamente en la dirección del movimiento: la mano del mismo lado del pie adelantado, la mano contraria, el pie correspondiente a esta mano y, por último, el otro pie (rueda lateral).

VALOR: 1,5 puntos

FALTAS TÍPICAS

PENALIZACIONES ESPECÍFICAS

- Situar los apoyos de volteo lateral fuera de la línea imaginaria que marca la dirección del movimiento	0.20
- Voltearse lateralmente sin llegar a la vertical	0.20
- Rodillas flexionadas en la rueda lateral	0.20
- Desequilibrio final	0.20
- Desde la posición de recepción de volteo lateral (B) realizar un giro de 90° alrededor del eje longitudinal, en sentido contrario al de la rueda lateral; pivotando sobre ambos pies; los brazos descienden por detrás y se dirigen por delante en dirección al suelo, apoyar ambas manos en el suelo, para establecerse en un apoyo invertido, extendiendo con las piernas juntas (C) (mantener dos segundos).	

VALOR: 1.5 puntos

FALTAS TÍPICAS

PENALIZACIONES ESPECÍFICAS

- Desplazar el apoyo de pies durante el pivote de 90°	0.20
- Apoyo invertido extendido no mantenido	0.20
- Mover las manos durante el mantenimiento del apoyo invertido extendido.	0.20

- No adoptar la posición de extensión (rodillas, caderas)..... 0.20
- No mantener las piernas juntas en la vertical 0.20
- Desde el apoyo invertido con las piernas juntas voltear adelante flexionando tronco, caderas y rodillas para quedar en posición de sentado con piernas separadas y rodillas extendidas, con los brazos en prolongación del tronco; flexionar las caderas y el tronco hasta contactar el suelo con el pecho, los brazos hacia delante en prolongación del tronco (D) (mantener dos segundos).

VALOR: 1 punto

FALTAS TÍPICAS

PENALIZACIONES ESPECÍFICAS

- No flexionar el tronco, caderas o rodillas durante el volteo 0.20
- Apoyar la cabeza durante el volteo .. 0.20
- No extender las rodillas durante la posición D 0.20
- No contactar el pecho con el suelo dos segundos en la posición D 0.20

2.4.2.2. Segunda parte: (3.5 puntos)

- DESARROLLO:

- Desde la posición (D), extender el tronco y las caderas para volver a la posición de sentado, con el tronco vertical, al suelo; al tiempo que se juntan las piernas y los brazos se sitúan horizontalmente al suelo; voltereta hacia atrás sobre la espalda o apoyo de brazos, antebrazos, hombros, zona posterior del cuello y cabeza, elevando muslos, piernas y tronco hasta la vertical (E) (posición vela) (mantener dos segundos)

- VALOR: 0.5 puntos

FALTAS TÍPICAS

PENALIZACIONES ESPECÍFICAS

- Posición de vela no vertical 0.20
- No mantener la posición E 0.20
- Desde la posición anterior (E) voltear hacia delante sobre la espalda, flexionando tronco, caderas y rodillas para apoyar los pies en el suelo e incorporarse dando un salto vertical con un giro de 180° alrededor del eje longitudinal, brazos en la vertical en prolongación del tronco, recepcionando con los pies juntos en posición semiflexionada de cadera, rodillas y tronco; extender cadera, rodillas e tronco para alcanzar la posición de firmes cos brazos en prolongación del tronco en la vertical.

- VALOR: 1.00 punto

FALTAS TÍPICAS

PENALIZACIONES
ESPECÍFICAS

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| - No flexionar el tronco, las caderas y las rodillas durante el volteo | 0.20 |
| - Ayudarse apoyando las manos en el suelo para incorporarse después del volteo | 0.20 |
| - No completar los 180° de giro longitudinal durante el salto vertical | 0.20 |
| - Desequilibrio en la recepción del salto | 0.20 |
| - Realizar un paso al frente con la rodilla extendida, descender el tronco adelante, brazos en prolongación del tronco y elevar la pierna atrasada con la rodilla extendida para situarse en posición de plancha facial sobre una pierna (F) (mantener dos segundos). | |
| - <u>VALOR:</u> 0.5 puntos | |

FALTAS TÍPICAS

PENALIZACIONES
ESPECÍFICAS

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| - Plancha facial no horizontal..... | 0.20 |
| - Plancha facial no mantenida | 0.20 |
| - Desde la plancha facial (F) realizar un giro de 180° sobre el eje longitudinal pivotando sobre la palanca de apoyo en el sentido de la pierna elevada que desciende hasta situarse junto al de apoyo. Bajar brazos (extender los hombros) por delante, flexionar tronco y caderas seguido de un desequilibrio hacia atrás para descender con las rodillas extendidas hasta el apoyo de manos en el suelo y voltear atrás sobre la espalda, con el tronco, las caderas y las rodillas flexionadas hasta el apoyo de los pies en el suelo. Incorporarse realizando un salto vertical con un giro de 180° sobre el eje longitudinal, brazos en la vertical en prolongación del tronco, recepcionando con pies juntos en posición semiflexionada de cadera, rodillas y tronco; extender cadera, rodillas y tronco para alcanzar la posición de firmes con los brazos en prolongación del tronco en la vertical (G). | |
| - <u>VALOR:</u> 1.5 puntos | |

FALTAS TÍPICAS

PENALIZACIONES
ESPECÍFICAS

- No completar los 180° de giro antes de Apoyar la pierna elevada en la plancha 0.20
- Flexionar rodillas en la bajada del volteo atrás 0.20
- No flexionar el tronco, las caderas y las rodillas durante el volteo atrás 0.20
- No completar los 180° de giro longitudinal durante el salto vertical 0.20
- Desequilibrio en la recepción del salto..... 0.20

2.2.4.2.3. Tercera parte (2.5 puntos)

DESARROLLO:

- Desde la posición anterior (G), bajar los brazos por detrás a la posición de firmes, efectuar tres pasos de carrera recepcionando el tercer paso con ambos pies para saltar verticalmente. Durante la fase aérea flexionar caderas y separar piernas con las rodillas extendidas hasta alcanzar la horizontal con las piernas, llevando tronco e brazos adelante para tocar las puntas de los pies con las manos (H), "salto carpa con piernas separadas". Recepcionar en el suelo con los pies juntos.

VALOR: 1 punto

FALTAS TÍPICAS

PENALIZACIONES
ESPECÍFICAS

- Realizar más de tres pasos de carrera . 0.20
- No extender completamente las rodillas .. 0.20
- No separar las piernas durante la carga .. 0.20
- No alcanzar la horizontal las pernas duran- te la carpa 0.20

- Desde la recepción del salto anterior, efectuar inmediatamente un salto adelante para apoyar manos en el suelo volteando sobre la espalda con tronco y las rodillas flexionadas (voltereta lanzada) hasta incorporarse a la posición de firmes. (I)

VALOR: 1.5 puntos

FALTAS TÍPICAS

PENALIZACIONES ESPECÍFICAS

- Desequilibrio en la recepción del salto carpa.	0.20
- No realizar fase de vuelo en el volteo adelante.	0.20
- No flexionar el tronco, las caderas y las rodillas durante el volteo	0.20
- Ayudarse con las manos para incorporarse después del volteo	0.20

2.2.4.3. PENALIZACIONES GENERALES:

- a.-** No seguir las indicaciones de los jueces se penaliza con descalificación. También será motivo de descalificación si el Tribunal no identifica al menos cinco (5) de los elementos gimnásticos que componen la prueba.
- b.-** Cada falta de continuidad en el ejercicio se penaliza con 0.20 puntos.
- c.-** No realizar algún elemento se penaliza con el valor del elemento en cuestión:

Rueda lateral (1)	1 punto
Equilibrio voltereta (1)	2 puntos
Flexión de cadera (sapo) (1)	1 punto
Vela (1)	1 punto
Plancha (1)	1 punto
Voltera atrás (1)	1 punto
Salto 1/2 giro (2)	0,5 puntos
Carpa (1)	1 punto
Voltereta lanzada (1)	1,5 puntos

2.2.4.4. ZONA DE TRABAJO:

La prueba se realizará en un practicable (colchoneta de alta densidad), de longitud y anchura suficiente que permita realizar la prueba sin abandonar el practicable.

2.2.4.5. BAREMO:

La puntuación mínima de ejecución para ser declarado apto en esta prueba será:

	A	B
HOMBRES	7	6.7
MUJERES	7	6.7

2.3. PRUEBA NÚMERO 3

2.3.1. DENOMINACIÓN: Carrera de obstáculos

2.3.2. DESCRIPCIÓN:

Los aspirantes deberán recorrer en el menor tiempo posible una distancia de 50 m a la vez que deben superar por arriba unos obstáculos, vallas de atletismo, de igual altura, forma y tamaño.

2.3.3. NORMATIVA GENERAL DE LA PRUEBA:

2.3.3.1. El aspirante puede realizar la prueba descalzo o con calzado deportivo sin clavos.

2.3.3.2. La prueba se realizará individualmente.

2.3.4. NORMATIVA ESPECÍFICA DE LA PRUEBA PARA EL DESARROLLO DE LA MISMA.

2.3.4.1. CONDICIONES:

a.- El cronometraje se realizará automáticamente o manualmente.

b.- La prueba se inicia cuando el juez de salida pronuncia la siguiente voz y presenta la señal de salida:

Voz preventiva: "**Preparado**"

Señal de salida: "**Golpe de placas u otra señal sonora**"

La voz de "preparado" el aspirante se aproxima la línea de salida, sin pisarla, y se sitúa frente a la hilera formada por las vallas, adopta una posición de salida y permanece inmóvil hasta la señal de salida.

El juez estará situado lateralmente al aspirante en el momento de salida (a dos metros).

c.- El juez de salida anunciará mediante la voz "nula" en el caso de producirse salida nula y amonestará verbalmente al aspirante infractor.

d.- La prueba finaliza cuando el aspirante cruza la línea de llegada.

e.- El aspirante deberá pasar las vallas que forman la hilera.

2.3.5. PENALIZACIONES:

Será motivo de descalificación:

a.- Dos salidas nulas del mismo aspirante.

b.- Tirar las vallas intencionadamente.

c.- Pasar algunas vallas por debajo.

- d.- Eludir el paso de alguna valla.
- e.- No realizar la prueba completa.
- f.- No seguir las indicaciones del juez de salida.
- g.- Pasar alguno de los pies por debajo de la horizontal prolongada de los extremos de la valla.

2.3.6. ZONA DE TRABAJO:

Distancias, alturas y número de obstáculos.

a. HOMBRES:

Número de obstáculos	4
Altura de los obstáculos	0.84 m
Distancia desde la salida hasta el 1ºobst..	12 m
Distancia entre obstáculos	8 m
Distancia desde el último obst. a la meta.	14 m

b. MUJERES:

Número de obstáculos	4
Altura de los obstáculos	0.762 m.
Distancia desde la salida hasta el 1ºobst..	11.50 m.
Distancia entre obstáculos	7.50 m.
Distancia desde el último obst. a la meta	16 m.

La prueba se realizará en pista cubierta.

2.3.7. BAREMO:

El tiempo de ejecución máximo para ser declarado "apto" en esta prueba es de:

	A	B
HOMBRES	9.20 s	9.80 s
MUJERES	11.28 s	11.88 s

2.4. PRUEBA NÚMERO 4

2.4.1. DENOMINACIÓN: Agilidad con el balón.

2.4.2. DESCRIPCIÓN GENERAL:

Ejecutar de forma continúa las siguientes tareas:

- 1.** Golpear alternativamente con los dos pies, control, lanzamiento y recepción de un balón de fútbol.
- 2.** Golpear y autopasarse de antebrazos y de dedos, un balón de voleibol contra una pared.
- 3.** Autopasarse y recepcionar con las manos un balón de balonmano, coordinando desplazamientos laterales.
- 4.** Desplazarse frontalmente hacia delante sorteando unos postes, botando continuamente un balón de baloncesto, alternando la mano de bote; entrada a la canasta, recepción de balón y botar de forma continua con la misma mano en desplazamiento frontal hacia adelante.

2.4.3. NORMATIVA GENERAL DE LA PRUEBA:

2.4.3.1. CONDICIONES:

- a.-** Consiste en realizar, en el menor tiempo (tiempo empleado en la transición entre tareas y las tareas de la prueba) posible, una serie de desplazamientos y de tareas motrices, inspiradas en los elementos técnicos propios de deportes que reúnen las siguientes características:
 - Colectivos en los que se utiliza un móvil.
- b.-** El aspirante puede elegir, para realizar la prueba, entre dos zonas de trabajo idénticas, separadas por un aro en el que se encuentran cuatro balones (fútbol, voleibol, balonmano y baloncesto). Una vez iniciada la prueba en una zona de trabajo, no puede cambiar de zona.
- c.-** El aspirante puede repetir las veces que considere oportunas, las diferentes secuencias de las diferentes tareas con el objeto de cumplir con los requisitos de la prueba (completar la prueba).
- d.-** Fases de la prueba:
 - d.1.** Fase inicial:
 - d.1.1.** Posición de salida: El aspirante adopta l posición que le resulte más cómoda, teniendo en cuenta que los dos pies deben de estar en contacto con el suelo.
 - d.1.2.** Situación inicial: El aspirante se sitúa, sin pisar las líneas de demarcación en el interior del cuadrado (rojo) de cuatro por cuatro metros.
 - d.1.3.** Comienzo de la prueba: La prueba dará comienzo y el cronómetro se pondrá en marcha, posteriormente a la voz

preventiva del juez de la prueba de "**preparado**" y simultáneamente a la voz ejecutiva del mismo "**ya**".

d.1.4. El juez de la prueba estará situado: Próximo aro (1 mt.) dando frente al aro y al aspirante.

d.1.5. El juez de la prueba anunciará mediante la voz "**nula**" en el caso de producirse salida nula y amonestará verbalmente al aspirante infractor.

d.1.6. El aspirante coge el balón de fútbol con una o dos manos y vuelve al interior del cuadrado rojo.

d.1.7. En este momento ya puede dar comienzo a la primera tarea de prueba de agilidad con el balón.

d.2.Fase final:

d.2.1. La prueba combinada se considera terminada cuando el aspirante, después de realizar las cuatro partes (tareas motrices y sus desplazamientos) de las que consta dicha prueba, deposita el último balón (de baloncesto) en el aro del suelo. En ese preciso instante o examinador para el cronómetro.

e.- La valoración de la ejecución de cada aspirante será realizada por el juez de la prueba, lo que deberá ir contando en voz alta las acciones válidas (golpeos, lanzamientos, etc.) Una vez el juez considere concluida la tarea, levantará una mano por encima de la cabeza (dos segundos).

f.- El cronometraje lo realizará manualmente el juez de la prueba.

g.- Las penalizaciones las registrará un juez anotador.

h.- Las penalizaciones de tiempo, una vez contabilizadas, se añaden al tiempo empleado por el aspirante en realizar la prueba. Si la penalización es descalificación deberá comunicarse inmediatamente al aspirante.

i.- Características del material:

i.1.- Un aro de gimnasia rítmica.

i.2.- Una canasta de baloncesto (tablero tipo americano)

i.3.- 5 pivotes y 5 picas

i.4.- 4 balones de las siguientes características:

MUJERES

	<u>Dimensiones</u>	<u>Peso</u>
Balonmano	54-56 cm perímetro	325-400 g
Baloncesto	Balón categoría junior	
Voleibol	65-67 cm perímetro	260-280 g
Fútbol	71-68 cm perímetro	453-396 g

HOMBRES

	<u>Dimensiones</u>	<u>Peso</u>
Balonmano	58-60 cm perímetro	425-475 g
Baloncesto	74.9-78 cm perímetro	567-650 g
Voleibol	65-67 cm perímetro	260-280 g
Fútbol	71-68 cm perímetro	453-396 g

- j.** El aspirante antes de iniciar la prueba, podrá si lo desea, situar los balones en el interior del aro.

2.4.3.2. ZONA DE TRABAJO GENERAL

Las líneas no forman parte de la superficie que delimitan. Dichas líneas miden 5 centímetros de ancho.

2.4.3.2.1. En el suelo:

- a.** Dos zonas de trabajo iguales de las siguientes características cada una:
- b.** Un cuadrado (líneas rojas) de cuatro por cuatro metros de la pared (borde interior del cuadrado a la pared), uno de los lados del cuadrado está orientado paralelamente a la pared.
- c.** Un pasillo (líneas amarillas) superpuesto al cuadrado anterior formado por dos líneas paralelas entre si de siete metros de largo y perpendiculares a la pared, unidas por la parte más próxima a la pared por una línea de dos metros. El pasillo está separado de la pared por la parte más próxima (borde interior de la zona que delimita). dos metros y cincuenta centímetros.
- d.** Entre las zonas de trabajo delimitadas anteriormente, se encuentra un aro de gimnasia rítmica con cuatro balones (baloncesto, balonmano, voleibol y fútbol), situado el centro del aro equidistante a las dos zonas de trabajo, a una distancia de tres metros del medio de las líneas paralelas más próximas entre si de los cuadrados.
- e.** Perpendicularmente a la pared y, en línea con el centro del aro, se encuentra una hilera de postes (conos y picas). La distancia del poste más próximo al centro del aro es de tres metros y del centro del aro a la pared es de seis metros. La distancia del último cono a la vertical del tablero de una canasta de baloncesto es de seis metros y treinta centímetros. La distancia de los conos entre si es de 1.5 metros.

2.4.3.2.2. En la pared:

- a.** Alineadas con las zonas de trabajo del suelo se encuentran en la pared dos zonas iguales de las siguientes características:
- b.** Cada zona de la pared está formada por un cuadrado (líneas azules) de cuatro por cuatro metros siendo el lado más próximo al

suelo paralelo al suelo. A una altura de 2,35 metros estará situada una línea amarilla, de lado a lado del cuadrado, para delimitar la zona de trabajo de voleibol.

- c. Las líneas perpendiculares al suelo están en prolongación a las líneas del cuadrado del suelo perpendiculares a la pared.
- d. En frente a la pared donde se encuentran las zonas de trabajo mencionadas anteriormente, se encuentra una canasta de baloncesto (tablero tipo americano).

2.4.3.3. PENALIZACIONES GENERALES:

Será penalizado con tres segundos:

- a. Cada vez que alguno de los balones abandone el aro del suelo, en la transición de las tareas.
- b. Si el aspirante desplaza el aro.

Será motivo de descalificación:

- a. Si el aspirante realiza dos salidas nulas.
- b. No seguir las indicaciones del juez de prueba.
- c. No realizar la prueba en su totalidad.
- d. No realizar la prueba en el orden establecido.

2.4.4. NORMATIVA ESPECÍFICA PARA EL DESARROLLO DE LAS PRUEBAS

2.4.4.1. Primera tarea

2.4.4.1.1. DESCRIPCIÓN:

Golpear cinco veces con el pie derecho (excluyendo la planta) y cinco veces con el pie izquierdo, de forma alternativa el balón de fútbol, situado el ejecutante al interior del cuadrado rojo, sin que el balón esté en el contacto con el suelo. A continuación control del balón (parar totalmente el balón) con la planta del pie contra el suelo; a continuación realizar un autopase (desplazando o sin desplazar previamente el balón) contra el cuadrado azul de la pared y recepción directa o indirecta (con bote o sin bote) en el interior del cuadrado rojo (en contacto con el suelo) con las manos (simultáneamente).

2.4.4.1.2. CONDICIONES:

- a.- Inicio de la tarea, una vez en el interior del cuadrado con el balón entre las manos, dejar caer el balón para iniciar la serie de golpes con los pies.
- b.- El aspirante puede elegir el pie de inicio (derecho o izquierdo).

- c.- No se puede coger ni tocar el balón con el antebrazo/s, el brazo/s o la/s mano/s desde que se realiza el primer golpeo, hasta que se realice correctamente el lanzamiento (autopase) contra la pared y la recepción con las manos (simultáneamente), en el interior del cuadrado rojo.
- d.- Cada vez que se pierda el control del balón y resulte necesario levantarlo del suelo, se podrá realizar con cualquiera de los pies, esta acción se computará como un golpe, siempre que se cumpla el apartado siguiente (e).
- e.- Se contabilizarán los golpes que alternen ambos pies.
- f.- Cuando se realice la parada de balón previa al autopase está debe ser controlada, total y durante dos segundos.
- g.- Antes de realizar el autopase contra la pared, el balón puede desplazarse e incluso perder el contacto con el suelo en el interior del cuadrado rojo.
- h.- Si no golpea el balón en el interior (las líneas se consideran fuera) del cuadrado azul (autopase) o la recepción del balón no se realiza en el interior del cuadrado rojo, la tarea resulta incompleta y el aspirante puede repetir el ciclo lanzamiento-recepción, el número de veces que considere oportunas; solamente podrá recepcionar el balón con las manos una vez que éste golpee el interior del cuadrado azul.

2.4.4.1.3. ZONA DE TRABAJO:

En el suelo:

- Interior del cuadrado delimitado por líneas rojas.

En la pared:

- Interior del cuadrado delimitado por líneas azules.

2.4.4.1.4. PENALIZACIONES ESPECÍFICAS:

Será penalizado con tres segundos:

- a.- Cada vez que se interrumpa la secuencia de golpes, por medio de uno o varios botes de balón.
- b.- No controlar (parar totalmente el balón) el balón con la planta del pie.
- c.- No recepcionar el balón con las dos manos simultáneamente, después del lanzamiento (autopase) y contra la pared.
- d.- No recepcionar el balón en contacto con el suelo.

Será penalizado con 10 segundos:

- a.- Si el aspirante toca el balón con los miembros superiores (mano/s, brazo/s, antebrazo/s) exceptuando el inicio y la conclusión correcta (recepción del balón en el interior del cuadrado rojo, una vez golpeó en el interior del cuadrado azul) de la tarea.

2.4.4.1.5. TRANSICIÓN:

Después de dejar el balón de fútbol en el interior del aro del suelo, coger el de voleibol.

2.4.4.2. Segunda tarea

2.4.4.2.1. DESCRIPCIÓN:

Lanzar diez veces un balón de voleibol contra una pared por encima de la línea inferior y por debajo de la línea superior del cuadrado azul.

Las cinco primeras veces, golpeando el balón con los dos antebrazos, simultáneamente y las cinco últimas golpeando con los dedos de las manos simultáneamente (toque de dedos). Los diez golpes se realizarán de forma continuada desde el pasillo amarillo.

2.4.4.2.2. CONDICIONES:

- a.- Una vez que el aspirante deposite el balón de fútbol debe coger el balón de voleibol y dirigirse al pasillo delimitado por líneas amarillas.
- b.- Cuando el aspirante se encuentre en el interior del pasillo mencionado anteriormente, puede comenzar la segunda tarea.
- c.- El inicio de esta segunda tarea consiste en lanzar, con una y las dos manos, el balón contra la pared entre la línea superior azul e inferior amarilla, del cuadrado azul.
- d.- Proseguir la acción de forma continuada golpeando con los antebrazos, una vez concluido, iniciar el segundo ciclo de golpes con los dedos (toque de dedos).
- e.- Si se interrumpe la acción hay que reanudarla, lanzando (con una o dos manos) de nuevo el balón, contra la pared entre las líneas superior azul e inferior amarilla, citadas en el punto "c".

Ejemplos del interrupción:

- Cuando el balón no llega directamente a la pared después de un golpe.
- Cuando el balón no llega directamente al aspirante después de golpear la pared.
- Interrupción de secuencia.

- f.- El golpe que, ejecutado con la técnica correcta (de acuerdo con el reglamento de voleibol), desde el pasillo amarillo y que consiga tocar el cuadrado azul por encima de la línea de 2,35 m. de color amarillo, se considerará válido. Si falta alguna de estas condiciones se considerará no válido.

2.4.4.2.3. ZONA DE TRABAJO:

En el suelo:

- Interior del pasillo delimitado por líneas de color amarillo.

En la pared:

- Superficie comprendida entre la línea superior del cuadrado de color azul y la línea inferior de color amarillo situada a 2.35 m de altura.

2.4.4.2.4. PENALIZACIONES ESPECÍFICAS:

Será penalizado con tres segundos:

- a.- Si se interrumpe la secuencia de las acciones, al no iniciar el proceso correctamente.

2.4.4.2.5. TRANSICIÓN:

Después de dejar el balón de voleibol en el interior del aro del suelo, coger el balón de balonmano.

2.4.4.3. Tercera tarea

2.4.4.2.5.1. DESCRIPCIÓN:

A cuatro metros, como mínimo de la pared, lanzar cinco veces con la mano derecha y cinco con la mano izquierda, al interior del cuadrado de color azul, alternando con los lanzamientos diez recepciones y sus correspondientes desplazamientos, sobre una distancia, como mínimo, de dos metros, delimitada por el pasillo de color amarillo.

2.4.4.2.5.2. CONDICIONES:

- a. Una vez que el aspirante depositó el balón de voleibol en el aro, debe coger el de balonmano y dirigirse al pasillo formado por líneas de color amarillo, situándose en un lateral fuera del pasillo, para dar comienzo a la tercera tarea.
- b. Cada lanzamiento debe realizarse desde fuera del pasillo, delimitado por las líneas paralelas de color amarillo.
- c. Los lanzamientos deben de ser realizados alternando la zona de lanzamiento.

- d. De frente a la pared, cuando se ocupe la zona de la derecha se realizará el lanzamiento con la mano derecha.
- e. De frente a la pared, cuando se ocupe la zona de la izquierda se realizará el lanzamiento con la izquierda.
- f. Cada vez que la pared devuelva el balón, éste debe ser recepcionado directamente (sin bote) y con una o las dos manos; a partir de este momento se puede botar (no es obligatorio botar). La recepción del balón puede efectuarse en cualquier sitio.
- g. En el momento del lanzamiento, el balón debe estar por encima del hombro ejecutor.
- h. Si el ciclo de lanzamiento-recepción se ejecuta incurriendo en alguna de las condiciones anteriores y/o el aspirante no consigue el objetivo del lanzamiento (golpear el interior del cuadrado azul), se considera la tarea incompleta y el aspirante puede repetir el ciclo de lanzamiento-recepción el número de veces que considere oportunas.
- i. El balón puede (no es obligatorio botar) botarse las veces que se considere necesario (una vez recepcionado) en los desplazamientos del aspirante.

2.4.4.3.3. ZONA DE TRABAJO:

En el suelo:

La superficie delimitada por:

- La línea (y su prolongación) del cuadrado rojo más próxima a la pared.
- Y las líneas amarillas que cortan el borde citado anteriormente.

En la pared:

- Interior del cuadrado delimitado por líneas azules.

2.4.4.3.4. PENALIZACIONES ESPECÍFICAS:

Será penalizado con tres segundos:

- a. Cada vez que el ejecutante realice falta de recepción (cuando el balón contacta con el suelo o con cualquier parte del cuerpo por debajo de las rodillas).

2.4.4.3.5. TRANSICIÓN:

Después de dejar el balón de balonmano en el interior del aro del suelo, coger el balón de baloncesto.

2.4.4.4. Cuarta tarea

2.4.4.4.1. DESCRIPCIÓN:

1. Recorrer el espacio que dista a la canasta situada enfrente de la hilera de postes, de la manera siguiente:
 - a.- Botando de forma continua un balón de baloncesto, alternando la mano derecha y la izquierda en cada bote, desde el primer instante hasta que concluya el recorrido entre los postes, pudiendo botar con la mano que se desee a partir de entonces.
 - b.- Realizando el desplazamiento, sorteando todos los postes consecutivamente.
 - c.- Describiendo una trayectoria (slalom) que de forma alternativa sitúa unos postes a la derecha del aspirante y otros a la izquierda o viceversa.
 - d.- Una vez concluido el recorrido entre los postes, aproximarse a la canasta sin hacer pasos (reglamento del baloncesto) para realizar una entrada (dos pasos alternativos) a la canasta (dejada, tiro o mate) e introducir el balón en la misma.
2. A continuación:
 - a.- Recepcionar el balón de nuevo y dirigirse botando (pudiendo botarse con la misma mano) el balón, en dirección al aro del suelo, donde se cogió el balón y depositando en el interior del mismo.

2.4.4.4.2. CONDICIONES:

- a. Una vez que el aspirante dejó el balón de balonmano en el interior del aro, debe coger el de baloncesto y dirigirse hacia la hilera de postes.
- b. El aspirante puede elegir el lado para iniciar el slalom.
- c. Una vez realizado el slalom, el aspirante debe aproximarse a la canasta (sin realizar pasos) controlar el balón para ejecutar dos pasos para desprenderse del balón e introducirlo en la canasta, de no conseguirlo deberá intentarlo de nuevo, para lo que deberá pasar entre los dos últimos conos.
- d. Debe repetir la entrada a canasta hasta conseguir encestar.
- e.- Cuando progresa hacia canasta, en sucesivo/s intento/s por encestar, o hacia el aro situado en el suelo, debe botar el balón de forma continuada.

2.4.4.4.3. ZONA DE TRABAJO:

En el suelo:

- Una hilera formada por cinco postes.

En la pared:

- Una canasta de baloncesto (tablero tipo americano).

2.4.4.4. PENALIZACIONES ESPECÍFICAS:

Será penalizado con tres segundos:

- a. Cada bote de balón con una mano que no corresponda.
- b. Progresar, sin botar, el balón (salvo los dos pasos de entrada a canasta), se penaliza con dos segundos cada paso.
- c. No realizar la entrada (dos pasos) a canasta correctamente.
- d. Por cada poste desplazado.
- e. Por cada acción doble.

2.4.4.5. TRANSICIÓN:

Simultáneamente, al depositar el balón de baloncesto, la prueba combinada de agilidad con balón concluye. El cronómetro se para en el mismo instante en el que el balón de baloncesto conecta con el suelo en el interior del aro.

2.4.5. BAREMO:

El tiempo de ejecución máximo para ser declarado "**apto**" en esta prueba es de:

	A	B
HOMBRES	100 s	114 s
MUJERES	155 s	196 s

2.5. PRUEBA NÚMERO 5

2.5.1. DENOMINACIÓN: "Resistencia cíclica".

2.5.2. DESCRIPCIÓN:

Consiste en correr, lo más rápidamente posible, la distancia de 2.400 metros (test de Cooper).

2.5.3. NORMATIVA GENERAL DE LA PRUEBA:

2.5.3.1. El aspirante puede realizar la prueba descalzo o con calzado deportivo sin clavos.

2.5.3.2. La prueba se realizará siempre al aire libre.

2.5.4. NORMATIVA ESPECÍFICA PARA EL DESARROLLO DE LA PRUEBA.

2.5.4.1. CONDICIONES:

a.- El cronometraje se realizará manualmente.

b.- La prueba se inicia cuando el juez de salida pronuncia las siguientes voces:

Voz preventiva: **"Preparados"**

Voz ejecutiva: **"Ya"**

A la voz de "Preparados", los aspirantes se aproximan a la línea de salida, sin pisarla, adoptan una posición de salida, permanecen inmóviles hasta la señal de salida.

El juez de salida estará situado lateralmente a los aspirantes en el momento de la salida.

d.- El juez de la salida anunciará mediante la voz "nula" en el caso de producirse salida nula y amonestará verbalmente a los aspirantes infractor/es.

e.- La prueba finaliza cuando el último aspirante en carrera cruza la línea de llegada.

2.5.4.2. PENALIZACIONES:

Será motivo de descalificación:

a. Dos salidas nulas del mismo aspirante.

b. Molestar a otro aspirante u obstaculizarle de cualquier forma, con intención de perjudicarlo.

c. No seguir las indicaciones del juez de salida.

- d. No completar la prueba.

2.5.4.3. ZONA DE TRABAJO:

- Pista de atletismo de 400 metros de cuerda.

2.5.4.4. BAREMO:

El tiempo de ejecución máximo para ser declarado "**apto**" en esta prueba es de:

	A	B
HOMBRES	9 min 44 s	10 min 16 s
MUJERES	13 min 01 s	13min 58 s

A Coruña 3 de marzo de 2017