



CARACTERÍSTICAS DE LAS PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA

1. Lanzamiento de balón medicinal

Objetivo: Medir la fuerza explosiva de la musculatura extensora del tren superior.

Desarrollo: El/la aspirante se colocará de pie, tras la línea de lanzamiento, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, sujetando un balón medicinal de 3 kg con ambas manos tras su cabeza. Desde esta posición, el/la aspirante realizará un lanzamiento del balón hacia delante intentando conseguir la mayor distancia posible. Los lanzamientos se realizarán procurando que el balón aterrice en un foso de arena o superficie similar para facilitar su medición.

Valoración: Se anotará en metros y centímetros la distancia resultante entre la línea de lanzamiento y la marca más cercana a ésta que haya dejado el balón en su caída, considerándose no aptos aquellos lanzamientos que no alcancen el mínimo exigido en estas bases.

Observaciones y penalizaciones: Se permitirán dos intentos. En caso de superar la prueba en el primer intento, se dará como apta y no será necesario un segundo intento. Estará permitido el balanceo de los pies, de talón a metatarso, sin perder en ningún momento el contacto con el suelo, siendo invalidado el intento en los siguientes casos:

- Lanzar con una mano o desde posición distinta a la descrita en el desarrollo.
- Realizar saltos, dar pasos, arrastrar los pies y/o cualquier movimiento que suponga perder el contacto con el suelo con cualquiera de los pies en los instantes previos al salto.
- Invadir la línea de lanzamientos antes, durante o después del lanzamiento.
- Realizar un lanzamiento fuera de los márgenes laterales del foso o zona de lanzamiento. Si se superara la longitud total del foso se daría por apta la prueba.

Material: Foso de arena o similar, línea de lanzamiento, balón medicinal de 3 kg y cinta métrica.

2. Velocidad en 50 metros

Objetivo: Medir la velocidad de reacción y desplazamiento de el/la aspirante.

Desarrollo: A la voz de “preparados” el/la aspirante se colocará de pie tras la línea de salida, sin apoyar las manos en el suelo, sin utilizar tacos de salida y con un pie ligeramente adelantado al otro. Desde esta posición y a la voz de “ya” o toque de silbato por parte del juez, iniciará una carrera de 50 metros hasta cruzar la línea de meta. Si la prueba se desarrolla al mismo tiempo para varios aspirantes, cada uno tendrá una calle o espacio de carrera asignado.

Valoración: Se anotará en segundos y centésimas el tiempo obtenido desde la voz de “ya” o el toque de silbato hasta que el/la aspirante sobrepase la línea de meta,

considerándose no aptos aquellos intentos que sobrepasen los tiempos estipulados en estas bases.

Observaciones y penalizaciones: Se permitirán dos intentos. En caso de superar la prueba en el primer intento, se dará como apta y no se permitirá un segundo intento. No está permitido el calzado con clavos, siendo invalidado el intento en los siguientes casos:

- Salirse de la calle adjudicada a el/la aspirante.
- Realizar saltos, dar pasos, arrastrar los pies y/o cualquier movimiento que suponga perder el contacto con el suelo con cualquiera de los pies en los instantes previos a la voz de “ya” o toque de silbato.

Material: Espacio llano de, al menos 50 metros de longitud (recomendable pista de atletismo con calles divididas), línea de salida, línea de meta, silbato y cronómetro.

3. Resistencia en 1.000 metros

Objetivo: Medir la capacidad de resistencia aeróbica de el/la aspirante en una distancia de 1.000 metros.

Desarrollo: A la voz de “preparados” el/la aspirante se colocará de pie tras la línea de salida, sin apoyar las manos en el suelo. Desde esta posición y a la voz de “ya” o toque de silbato por parte del juez, iniciará una carrera de 1.000 metros hasta cruzar la línea de meta. Si la prueba se desarrolla al mismo tiempo para varios aspirantes, no se asignará un espacio de salida sino que cada aspirante se colocará donde mejor le convenga a lo ancho de la línea de salida y a partir de ahí la carrera discurrirá por calle libre. Los aspirantes se organizarán en grupos no superiores a 10 miembros.

Valoración: Se anotará en minutos y segundos y centésimas el tiempo obtenido desde la voz de “ya” o el toque de silbato hasta que el/la aspirante sobrepase la línea de meta.

Observaciones y penalizaciones: Se permitirá un sólo intento. No está permitido el calzado con clavos, siendo invalidado el intento en los siguientes casos:

- Realizar saltos, dar pasos, arrastrar los pies y/o cualquier movimiento que suponga perder el contacto con el suelo con cualquiera de los pies en los instantes previos a la voz de “ya” o toque de silbato.
- Abandonar voluntariamente la pista o circuito establecido, no permitiéndose continuar la carrera.
- Cuando un mismo aspirante realice dos salidas falsas.
- Empujar, golpear o intervenir negativamente obstruyendo o impidiendo a otro aspirante su avance normal. Si durante la carrera se descalifica a un aspirante por alguno de estos motivos, el juez-árbitro tendrá el poder para disponer que se efectúe de nuevo, con la excepción de el/la aspirante descalificado/a.

Material: Pista de atletismo o superficie plana similar, línea de salida, línea de meta, cronómetro y silbato.



Ayuntamiento
SANTA LUCÍA
PROTECCIÓN CIVIL

OFICINAS MUNICIPALES

Avda. de las Tirajanas, 151 Tlfs.: 928 72 72 00 Fax: 928 72 72 35
35110 Santa Lucía - Gran Canaria N.I.F.: P-3502300-A N° Rgto.: 01350228

TABLA DE PUNTUACIONES DE CONDICIÓN FÍSICA

TABLA DE PUNTUACIONES DE CONDICIÓN FÍSICA				
PRUEBA	Menores de 40 años		A partir de 40 años	
	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES
Lanzamiento de balón medicinal de 3 kg (Longitud en metros y centímetros)	Más de 4,00 m	Más de 3,50 m	Más de 3,50 m	Más de 3,00 m
Velocidad en 50 m (Tiempo en segundos y centésimas)	Menos de 10''	Menos de 11''	Menos de 11''	Menos de 12''
Resistencia en 1.000 m (Tiempo en minutos y segundos)	Menos de 5'30''	Menos de 6'00''	Menos de 6'00''	Menos de 6'30''