Las personas aspirantes deberán superar con el resultado de APTO la totalidad de las pruebas. El resultado de NO APTO en cualquiera de ellas significará su exclusión en dicho proceso de selección.

NADAR EN ESTILO LIBRE UNA DISTANCIA DE 50 METROS

Descripción: Test para valorar la aptitud global respecto al medio acuático en la que los aspirantes deben demostrar habilidades de nado y resistencia en una piscina. El objetivo de esta prueba consiste en medir la velocidad de desplazamiento en el medio acuático de la persona aspirante.

Desarrollo: La prueba consiste en nadar 50 metros en estilo libre, lo más rápido posible y sin salirse de su calle.

Posición inicial: La persona aspirante se colocará de pie en posición de salida, fuera del vaso de la piscina, con al menos un pie en la parte delantera del borde de la piscina o del poyete de salida si existiese.

Ejecución: A la señal de "Preparados, listos… ya" u otra indicación o instrucción acústica o visual determinada de antemano por el equipo de evaluadores, la persona aspirante iniciará la prueba. Una vez en el agua deberán nadar por su calle un tramo de 50 metros, en estilo libre. La prueba concluirá cuando la persona aspirante toque la pared de llegada de la piscina con cualquier parte del cuerpo, de forma visible para el evaluador. En el caso de las piscinas de 25 metros, se deberá tocar la pared del otro lado del vaso de la piscina y regresar. En estos casos, está permitido realizar viraje.

Observaciones e invalidaciones: Se efectuará un solo intento, admitiendo una salida nula.

Tendrá lugar una salida nula cuando un aspirante empiece la prueba, es decir, comience un movimiento de salida hacia delante, antes de que se dé la señal de salida. En el caso de una salida nula, el segundo intento se realizará al final del resto de aspirantes, garantizando siempre un mínimo de 3 minutos de recuperación entre ambos intentos.

La prueba será invalidada en los siguientes casos, cuando:

- La persona aspirante utilice cualquier elemento auxiliar que el tribunal considere que ayuda en el nado o aumenta la flotabilidad y/o velocidad durante el desplazamiento acuático.
- La persona aspirante se impulse en algún lugar o elemento de la piscina tales como corcheras, bordes o fondo, a excepción del impulso en la pared durante el viraje, si lo hubiese.
- En algún momento del recorrido la persona aspirante toque o descanse con los pies en el fondo.
- Si la persona aspirante se cambia de calle o no toca la pared de llegada.
- Si la persona aspirante realiza 2 salidas nulas.

Valoración: El tiempo que la persona aspirante tarde en recorrer la distancia estipulada se medirá manualmente con cronómetro, en segundos y centésimas, considerándose no aptas aquellas que realicen la prueba en un tiempo superior a 45 segundos 00 centésimas para los hombres y 50 segundos 00 centésimas para las mujeres. Las personas aspirantes dispondrán de un solo intento dentro de la realización prevista del ejercicio, sin perjuicio de la repetición prevista en caso de producirse una primera salida nula.

Instalación y recursos: La prueba se realizará en una piscina de 25 o 50 metros. **Será obligatorio** el uso **de ropa y gorro** de baño, así como el **uso de chancletas** para poder acceder al recinto de la piscina. Se admitirán gafas de baño. Durante todo el desarrollo de la prueba estará presente un socorrista.

SALTO DE ALTURA EN VERTICAL CON LOS PIES JUNTOS

Descripción: Test que evalúa la fuerza de la musculatura extensora del tren inferior mediante la realización de un salto vertical. El objetivo de esta prueba consiste en alcanzar una diferencia de al menos 50,00 centímetros para hombres y 40,00 centímetros para mujeres entre la posición inicial y la altura de salto alcanzada.

Desarrollo

Posición inicial: La persona aspirante se colocará de pie lateralmente a la superficie vertical habilitada para la realización de la prueba, con los pies juntos y el brazo más cercano a dicha superficie completamente extendido en vertical hacia arriba, realizando con los dedos, previamente impregnados de magnesio, una marca que permita determinar la altura alcanzada en esta posición inicial.

Ejecución: Tras la indicación o instrucción acústica determinada de antemano por el equipo de evaluadores, la persona aspirante podrá iniciar su salto vertical, desde una posición de reposo con pies paralelos y con la superficie plantar en contacto con el suelo, a base de un movimiento explosivo de extensión de caderas, rodillas y tobillos. Se permite coger impulso o realizar balanceos las veces que se considere necesario, pero sin despegar los talones del suelo. La persona aspirante deberá alcanzar la mayor altura de salto vertical posible, y, en el punto de máxima altura, realizará con los dedos impregnados de magnesio una segunda marca sobre la superficie vertical habilitada. La distancia alcanzada en el salto se determinará mediante un listón de medición, calculándose la diferencia vertical entre la marca correspondiente a la posición inicial y la marca más alta conseguida durante el salto.

Observaciones o invalidaciones: Se dispondrá de 3 intentos dentro de la realización prevista del ejercicio. En el caso de tener que repetir la prueba, el resto de los intentos se llevarán a cabo al final del resto de aspirantes, y en todo caso con una diferencia de 3 minutos de recuperación entre un intento y otro.

La prueba será invalidada en los siguientes casos, cuando:

- La persona aspirante utilice algún elemento auxiliar que el tribunal considere que mejore el rendimiento del aspirante en la prueba.
- La persona aspirante inicie la prueba antes de la indicación o instrucción de comienzo por parte del evaluador.
- La persona aspirante no inicie el salto desde una posición de reposo con pies paralelos y con la superficie plantar en contacto con el suelo.

Valoración: La distancia existente entre la marca realizada con el brazo completamente extendido en la posición inicial y la marca más alta conseguida durante el salto será determinada mediante un listón de medición, considerándose no aptos aquellos que no alcancen una diferencia de altura vertical de al menos 50,00 centímetros para hombres y 40,00 centímetros para mujeres. Se dispondrá de 3 intentos dentro de la realización prevista del ejercicio.

Instalación y recursos: La prueba deberá realizarse en una pista deportiva con superficie llana y lisa (antideslizante). Será obligatorio realizar la prueba con ropa y calzado deportivo.

LEVANTAMIENTO DE PESO CON LAS DOS MANOS DESDE EL SUELO A LA VERTICAL POR ENCIMA DE LA CABEZA

Descripción: Test que evalúa la fuerza de la musculatura extensora del tren inferior y superior. El objetivo de esta prueba es que la persona aspirante levante un peso de 40 kilogramos para hombres y 30 kilogramos para mujeres (más las anillas de fijación) con las dos manos desde el suelo a la vertical por encima de la cabeza, con los brazos completamente extendidos y por 3 veces consecutivas.

Desarrollo

Posición inicial: La persona aspirante se colocará de pie y de frente a la barra, con los pies paralelos y separados a una anchura de las caderas aproximadamente.

Ejecución: Tras la indicación o instrucción acústica determinada de antemano por el equipo de evaluadores, la persona aspirante podrá iniciar el levantamiento de la barra. La persona aspirante debe agacharse y coger la barra con agarre prono y cerrado, y con las manos ligeramente más separadas que la anchura de los hombros. Una vez en esta posición, deberá elevar la barra explosivamente desde la posición inicial hasta llevarla por encima de la cabeza con los brazos completamente extendidos. Se permite realizar el empuje con pies paralelos flexionando las rodillas o con Split o Tijera. Igualmente, la persona aspirante podrá realizar, si lo desea, el levantamiento en dos tiempos. La fase de bajada del movimiento se realizará de forma controlada sin soltar la barra hasta depositarla en la superficie de partida, abriendo las manos el ejecutante para evitar rebotes y volviéndolas a cerrar sin dilación para iniciar la siguiente repetición. No existirá parada entre repeticiones, se abren y se cierran las manos rápidamente y se continúa, evitando inercias. Se realizarán tres repeticiones consecutivas con un peso de 40 kilogramos para hombres y 30 kilogramos para mujeres.

Observaciones o invalidaciones: Se dispondrá de 3 intentos dentro de la realización prevista del ejercicio. En el caso de tener que repetir la prueba, el resto de los intentos se llevarán a cabo al final del resto de aspirantes, y en todo caso, asegurando una recuperación mínima de 3 minutos entre intentos.

La prueba será invalidada en los siguientes casos, cuando:

- La persona aspirante utilice algún elemento auxiliar que el tribunal considere que mejore el rendimiento del este en la prueba.
- La persona aspirante inicie la prueba antes de la indicación o instrucción de comienzo por parte del evaluador.
- La persona aspirante no extienda completamente ambos brazos por encima de la cabeza en alguna de las tres repeticiones.
- La persona aspirante realice alguna parada entre repeticiones.

Valoración: La persona aspirante será considerada “no apta” si no realiza tres levantamientos consecutivos de la barra de forma válida, cumpliendo todas las normas de ejecución anteriormente expuestas.

Instalación y recursos: La prueba deberá realizarse en una pista deportiva con superficie llana y lisa (antideslizante). Será obligatorio realizar la prueba con ropa y calzado deportivo.

CARRERA DE 1500 METROS LISOS SOBRE PISTA

Descripción: Test que evalúa la capacidad aeróbica y la resistencia cardiovascular. El objetivo de esta prueba es realizar una carrera de 1.500 metros en un tiempo máximo de 6 minutos y cero segundos para hombres (06´00") y 6 minutos y 40 segundos para mujeres (06´40").

Desarrollo

Posición inicial: La persona aspirante se colocará de pie y de frente ante la línea de salida, con el dorsal o distintivo otorgado a los aspirantes previamente a la realización de la prueba perfectamente visible.

Ejecución: Tras la indicación o instrucción acústica determinada de antemano por el equipo de evaluadores, la persona aspirante podrá iniciar su carrera. Tras la salida, los aspirantes que salgan de los carriles exteriores pueden optar por invadir los carriles interiores. La persona aspirante deberá recorrer 1.500 metros en el tiempo estipulado.

Observaciones o invalidaciones: Se dispondrá de un solo intento dentro de la realización prevista del ejercicio.

La prueba será invalidada en los siguientes casos, cuando:

- La persona aspirante utilice algún elemento auxiliar que el tribunal considere que mejore el rendimiento del aspirante en la prueba.
- La persona aspirante inicie la prueba antes de la indicación o instrucción de comienzo de la misma.
- Se descalificará a todo aspirante que lleve a cabo cualquier contacto físico deliberado para obstruir, empujar o bloquear a otro aspirante.
- Cualquier aspirante será descalificado si realiza de manera intencionada algún apoyo en cualquier superficie fuera de la pista.

Valoración: La persona aspirante será considerado "no apta" si no logra recorrer 1.500 metros en un tiempo máximo de 6 minutos y cero segundos para hombres (06´00") y 6 minutos y 40 segundos para mujeres (06´40").

Instalación y recursos: La prueba deberá realizarse en una pista de atletismo.

SALTO DE LONGITUD CON CARRERA PREVIA

Descripción: Test que evalúa la fuerza de la musculatura del tren inferior a través de la realización de un salto horizontal con carrera previa. El objetivo de esta prueba consiste en saltar lo máximo posible a partir de un impulso generado por una carrera previa, considerándose aptos los hombres que alcancen una distancia mínima de 4,00 metros, y 3,50 metros para las mujeres.

Desarrollo

Antes del comienzo de la prueba se habilitará un periodo de talonamiento común para los aspirantes de cada grupo, durante el cual podrán ajustar y señalizar individualmente la distancia de carrera que consideren necesaria para realizar su salto. El talonamiento se realizará de forma grupal al inicio de la prueba y no de manera individual inmediatamente antes de cada intento.

Cada persona aspirante deberá disponer de los elementos que considere necesarios para señalizar su talonamiento, siempre que estos no alteren ni dañen la superficie de la pista ni interfieran en la ejecución del resto de aspirantes.

Posición inicial: La persona aspirante se colocará en una posición de pie en una pista de aceleración que tiene una longitud indefinida, permitiendo que cada persona aspirante elija la distancia necesaria para su impulso.

Ejecución: Tras la indicación o instrucción acústica determinada de antemano por el equipo de evaluadores, la persona aspirante podrá iniciar su carrera de aceleración. La carrera culmina en una tabla de batida que está a nivel del suelo y se encuentra entre 1 y 3 metros del borde más próximo al foso de arena o zona de caída. Esta tabla marca la línea de batida, la cual indica el punto límite para realizar el impulso y no puede ser pisada. La caída tiene lugar sobre un foso de arena. La distancia del salto se mide desde la marca más retrasada hecha en la zona de caída, por cualquier parte del cuerpo del aspirante, hasta la línea de batida. La medición se efectúa de manera perpendicular a la línea de batida.

Una vez realizado el salto, la persona aspirante deberá abandonar obligatoriamente el foso por el extremo opuesto a la tabla de batida. Una vez fuera del foso, la persona aspirante podrá permanecer en la zona de la prueba hasta que el evaluador le comunique la distancia obtenida

Observaciones o invalidaciones: Se dispondrá de 3 intentos dentro de la realización prevista del ejercicio. En el caso de tener que repetir la prueba, el resto de los intentos se llevarán a cabo al final del resto de aspirantes, y en todo caso, asegurando una recuperación mínima de 3 minutos entre intentos.

La prueba será invalidada en los siguientes casos, cuando:

- La persona aspirante utilice algún elemento auxiliar que el tribunal considere que mejore el rendimiento del aspirante en la prueba.
- La persona aspirante inicie la prueba antes de la indicación o instrucción de comienzo.
- La persona aspirante pise la línea de batida o toque el suelo más allá de ella con cualquier parte del cuerpo, bien sea durante la carrera de impulso sin saltar, o en el acto del salto.
- La persona aspirante bata desde el exterior de cualquiera de los extremos de la tabla, tanto si es por delante como por detrás de la prolongación de la línea de batida.
- Durante la caída, la persona aspirante toca el suelo fuera de la zona de caída.

- Si tras caer, la persona aspirante marca en la arena un punto más atrasado del registrado en el salto o abandona el foso por un lugar distinto del extremo opuesto a la tabla de batida.

Valoración: La persona aspirante será considerada “no apta” si no logra alcanzar la distancia mínima establecida de 4,00 metros para los hombres, y de 3,50 metros para las mujeres.

Instalación y recursos: La prueba se realizará en un área especializada para la realización de saltos de longitud, que tenga una pista o carril de aceleración, una tabla de batida y un foso de arena. El foso estará relleno de arena fina y será revisado por el equipo evaluador antes del inicio de la prueba, comprobándose que se encuentra en condiciones adecuadas para permitir una correcta recepción del salto, la identificación clara de la marca producida por la persona aspirante y su posterior medición. Una vez comprobadas dichas condiciones, no se procederá a humedecer la arena durante el desarrollo de la prueba, manteniéndose las mismas condiciones de ejecución para todos los aspirantes.

TREPA DE CUERDA LISA

Descripción: Test que evalúa la fuerza de la musculatura del tren superior a través de la trepa de una cuerda. El objetivo de esta prueba consiste en trepar una cuerda lisa hasta una altura de 6 metros desde la superficie de salida (quitamiedos) hasta el extremo inferior del badajo de la campana, en un tiempo máximo de 25 segundos 00 centésimas para hombres y 30 segundos 00 centésimas para mujeres.

Desarrollo

Posición inicial: La persona aspirante se colocará en una posición de pie, agarrando la cuerda con ambas manos y con los pies en contacto con la superficie de salida (quitamiedos).

Ejecución: Tras la indicación o instrucción acústica determinada de antemano por el equipo de evaluadores, la persona aspirante podrá iniciar la trepa de cuerda considerándose superada la prueba cuando los aspirantes logren tocar con la mano y hacer sonar claramente la campana situada en la parte superior de la cuerda. Para ello, se permite el uso de manos y pies.

Observaciones o invalidaciones: Se dispondrá de 3 intentos dentro de la realización prevista del ejercicio. En el caso de tener que repetir la prueba, el resto de los intentos se llevarán a cabo al final del resto de aspirantes, y en todo caso, asegurando una recuperación mínima de 3 minutos entre intentos.

La persona aspirante podrá optar por realizar la prueba utilizando el arnés de seguridad dispuesto por la organización o sin hacer uso del mismo. La utilización del arnés será, por tanto, voluntaria y quedará a su elección.

La prueba será invalidada en los siguientes casos, cuando:

- La persona aspirante utilice algún elemento auxiliar que el tribunal considere que mejore el rendimiento del aspirante en la prueba.
- La persona aspirante inicie la prueba antes de la indicación o instrucción de comienzo.
- La persona aspirante inicie la prueba sin estar en la posición inicial correcta.
- La persona aspirante no toque con la mano y haga sonar claramente la campana dentro del tiempo máximo establecido.

Valoración: La persona aspirante será considerada “no apta” si no logra tocar con la mano y hacer sonar claramente la campana, cuyo extremo inferior del badajo se encuentra situado a una altura de 6 metros medida desde la superficie de salida (quitamiedos), en un tiempo máximo de 25 segundos 00 centésimas para hombres y 30 segundos 00 centésimas para mujeres.

Instalación y recursos: La prueba se realizará con una cuerda que se encuentra colgada de manera vertical. Se utilizará un quitamiedos (inicio de la prueba sobre él) para seguridad de los aspirantes durante la prueba y se dispondrá de un arnés de seguridad, cuyo uso será opcional para el aspirante, para garantizar la seguridad de los aspirantes durante la realización de la prueba.