

## APÉNDICE II

### Pruebas físicas

Las pruebas se realizarán en el orden que, en cada momento, determine el Tribunal de Selección.

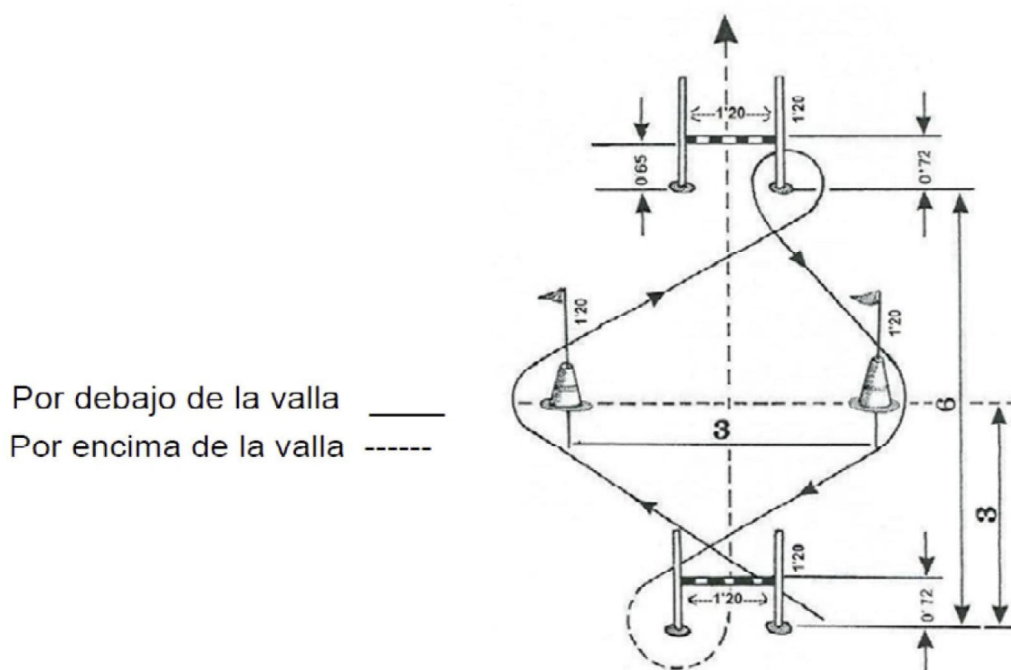
1. Prueba de resistencia (R2): carrera de 2000 metros lisos. La salida se realizará en pie. Dicha distancia se cubrirá en tiempo no superior los expresados en la tabla. Un único intento.
2. Circuito de agilidad y coordinación (C1): consistirá en completar el recorrido que figura en el siguiente gráfico representativo. La salida será de pie, detrás de la línea de partida, pudiendo iniciarse el recorrido desde cualquiera de los lados de la valla de inicio.

En caso de iniciarse desde el lado izquierdo de la valla de inicio, el recorrido deberá realizarse de igual modo que se muestra en el gráfico, pero invirtiendo el orden, derecha e izquierda, de los banderines, así como de las bases de cada una de las vallas. Se medirá el tiempo transcurrido desde el inicio hasta que la persona que realiza la prueba toca el suelo con uno o con ambos pies, tras superar su cuerpo totalmente la última valla. Deberá cubrirse dicho recorrido en un tiempo no superior a los expresados en la tabla.

Se permitirán dos intentos, espaciados para facilitar la recuperación del aspirante, en el caso de que el primer intento se declare nulo o se supere el tiempo máximo establecido.

Será nulo todo intento en el que el aspirante:

- Modifique el recorrido señalado en el gráfico.
- Derribe o desplace cualquiera de los elementos.



3. Prueba de potencia del tren superior (extensiones de brazos) (P3): consistirá en la realización de extensiones de brazos desde la posición de tierra inclinada. Colocará las palmas de las manos en el suelo manteniendo los brazos perpendiculares al suelo y con la anchura de los hombros. Desde esta posición se realizarán todas las flexiones-extensiones de brazos sin detención, teniendo en cuenta que se contabilizará como efectuada una flexión-extensión cuando se toque con la barbilla en el suelo y se vuelva a la posición de partida, manteniendo en todo momento la cabeza, hombros, espalda y piernas en prolongación y no tomándose como válida toda flexión-extensión de brazo que no sea simultánea o en la que se apoye en el suelo parte distinta de la barbilla, punta de los pies y manos. La zona de contacto de la barbilla con el suelo podrá almohadillarse con un grosor máximo de 6 centímetros.

Durante el ejercicio se permite un descanso, en cualquier momento, siempre que éste se realice en posición de tierra inclinada hacia delante, sin poderse realizar movimientos o separar las partes del cuerpo en contacto con el suelo.

El número de flexiones-extensiones que se realicen no será inferior a los expresados en la tabla. Se permitirán dos intentos espaciados para permitir la recuperación del ejecutante.

4. Prueba de soltura acuática (O1): consistirá en completar 50 metros de natación estilo libre en piscina en un tiempo no superior a los expresados en la tabla. No se permitirá el contacto con cualquiera de los elementos que delimiten la calle, salvo el imprescindible para realizar el viraje cuando éste sea necesario. Un único intento.

Prueba	Sexo	Menor de 35 años	Igual o mayor de 35 años y menor de 40 años	Igual o mayor de 40 años
Resistencia (R2).	H	9 m., 25 s.	9 m., 48 s.	10 m., 33 s.
	M	11 m., 14 s.	11 m., 35 s.	12 m., 49 s.
Coordinación (C1).	H	14,00 s.	14,40 s.	15,10 s.
	M	16,00 s.	16,40 s.	17,90 s.
Potencia tren superior (P3).	H	16	16	14
	M	11	11	9
Soltura acuática (O1).	H	70,00 s.	71,00 s.	73,00 s.
	M	81,00 s.	83,00 s.	88,00 s.