

PRUEBAS FÍSICAS PARA ACCESO A LA FCAFD



CONDICIONES GENERALES:

Los aspirantes deberán realizar las dos pruebas obligatorias y una de las pruebas optativas, que será elegida previamente en el momento de formalizar la matrícula a las pruebas.

Para superar las pruebas específicas de aptitud, los aspirantes habrán de obtener la calificación de APTO en las dos pruebas obligatorias y en la prueba optativa elegida.

NO SE PERMITE LA ASISTENCIA DE PÚBLICO DURANTE EL DESARROLLO DE LAS PRUEBAS

LESIONES:

- Si un aspirante llega a la convocatoria lesionado, aunque presente un certificado médico oficial que así lo indique, que le impida iniciar su turno, no tiene derecho a aplazar su convocatoria y recibe la calificación de NO PRESENTADO.
- El hecho de que un aspirante se lesione durante la realización de las pruebas no da lugar al aplazamiento de su convocatoria ni a la repetición de ninguna prueba. En las pruebas que no pueda realizar, recibe la calificación de NO PRESENTADO y, por tanto, la calificación final de NO APTO.

PRUEBAS FÍSICAS PARA ACCESO A LA FCAF



Resistencia Aeróbica

Descripción de la prueba.

Correr durante un periodo de doce (12) minutos la mayor distancia posible en un espacio plano y con una distancia delimitada (pista de atletismo o similar).

Su desarrollo tendrá lugar en grupos de 15 a 20 participantes (en todo caso dependerá de la configuración numérica de los grupos participantes) que saldrán desde la posición de salida en iguales condiciones que los corredores de fondo y el recorrido será por calle libre.

Cuando falte un minuto para concluir los doce de que consta la prueba, el director de la misma avisará de tal circunstancia a los participantes.

El final de la prueba será indicado por el controlador de la misma y, cuando esto ocurra, los participantes deberán permanecer inmóviles en el lugar en que están hasta que se les indique que pueden abandonarlo.

El hecho de abandonar la prueba, sin que el anotador autorice el abandono de la pista al participante, aunque haya anotado su registro, conlleva la anulación de esta prueba.

Puntuación Apto:

Hombres (2.900m ó superior)

Mujeres (2.400m ó superior)



Adaptación al Medio Acuático



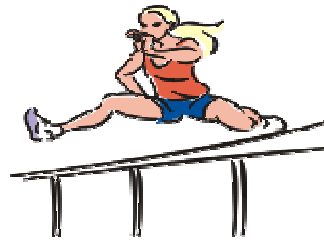
Descripción de la Prueba (Ver Grafico).

La prueba consiste en realizar distintos desplazamientos y paradas en un tramo de 25 mts. de agua. Posición de partida: de pie, en la cabecera de la piscina.

1. Entradas de pies. La entrada en el agua ha de ser "limpia" (no se deben separar piernas y/o brazos para frenar el descenso), dentro de la Zona A (2 mts.).
2. Sacar completamente la cabeza por encima de la superficie dentro de la misma Zona A.
3. Nadar por debajo del agua dentro de la Zona B (4 mts.). Se ha de emerger justo después de la corchera número 2.
4. Desplazamiento en posición supino libre durante toda la Zona C (9 mts.).
5. Parada en posición vertical durante 10 segundos con las manos, codos y antebrazos fuera del agua, justo debajo de los banderines, Zona D, mirando al examinador.
6. Tanto la parada como la salida se efectuará en el momento en que el tribunal examinador lo indique mediante señal sonora.
7. La salida se iniciará 10 segundos después de haber empezado la posición vertical y se indicará mediante la señal sonora indicada.
8. Desplazamiento en posición de prono libre dentro de la Zona E (10 mts.) hasta la llegada.

PRUEBAS FÍSICAS PARA ACCESO A LA FCAF

Evaluación.



Cada aspirante realizará dos intentos, puntuándose el mejor. Se anotará el tiempo realizado en el recorrido, además de todas las penalizaciones que se cometan por infracciones en la ejecución de la prueba.

Cada penalización equivaldrá a 3 segundos de suma en el tiempo final.

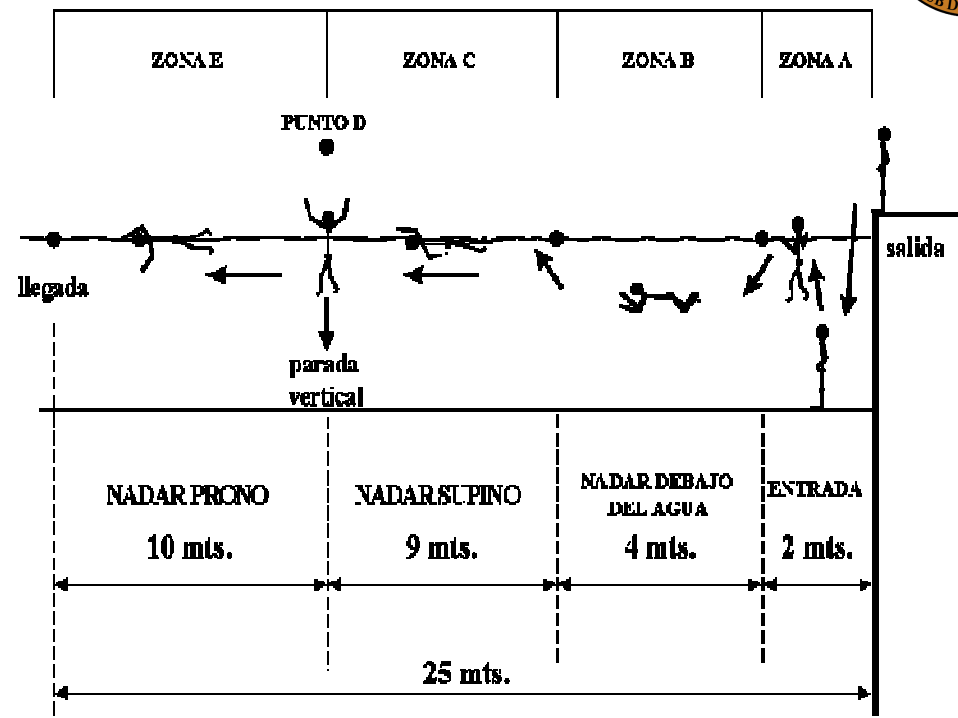
El Tribunal examinador podrá anular la prueba de aquellos aspirantes que dejen de realizar alguna de las partes que la constituyen.

Puntuación Apto:

Hombres (38,0 seg o inferior)

Mujeres (41,5 seg o inferior)

NOTA: Es obligatorio el uso de gorro y zapatillas de piscina en esta prueba.





Agilidad

Descripción de la prueba (Ver Gráfico).

La prueba consiste en realizar un circuito de cuatro elementos, dos veces seguidas. La relación secuencial de lo que hay que realizar es la siguiente:

1. Desde la posición de salida (S), a la voz del juez, se pone en marcha el cronómetro para indicar el comienzo de la prueba.
2. Dirigirse hacia los conos situados delante de la colchoneta (C).
3. Desde los dos conos (entre los elementos verticales que marcan y sin derribarlas), realizar una voltereta sobre la colchoneta (C) sin derribar la banderola (B).
4. Dirigirse hacia la valla (V1) rodeándola en sentido contrario a las agujas del reloj y pasándola por debajo.
5. A la salida de la valla dirigirse hacia el plinton (P) para franquearlo libremente entre los planos imaginarios de sus dos extremos.
6. Dirigirse a continuación a la valla (V2) rodeándola en el sentido de las agujas del reloj y pasándola por debajo.
7. Dirigirse a continuación a la valla V1 franqueándola de salto.
8. Volver a repetir el circuito dirigiéndose a la colchoneta (C) rodeando el plinton (P). A partir de aquí se repite el orden

PRUEBAS FÍSICAS PARA ACCESO A LA FCAFD

secuencial antes señalado en los puntos 3,4,5,6 y 7.

9. Una vez franqueado por segunda vez de salto la valla V1, dirigirse a la línea de meta (M). El cronómetro se parará cuando se pise detrás de la línea de meta.

Distancias.

6 metros entre ambas vallas.

4 metros entre colchoneta y plinton.

0.85 mts. de altura de la valla para chicos.

0.75 mts. de altura de la valla para chicas

86 cms. de altura en el plinton para chicos.

71 cms. de altura en el plinton para chicas.

Evaluación.

Se realizarán dos intentos anotándose el mejor de los dos en segundos y décimas. Desechándose las centésimas.

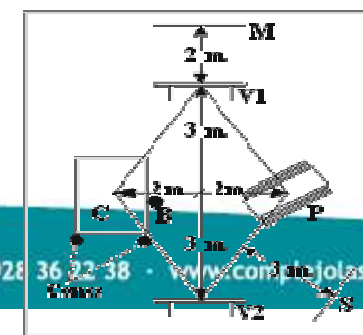
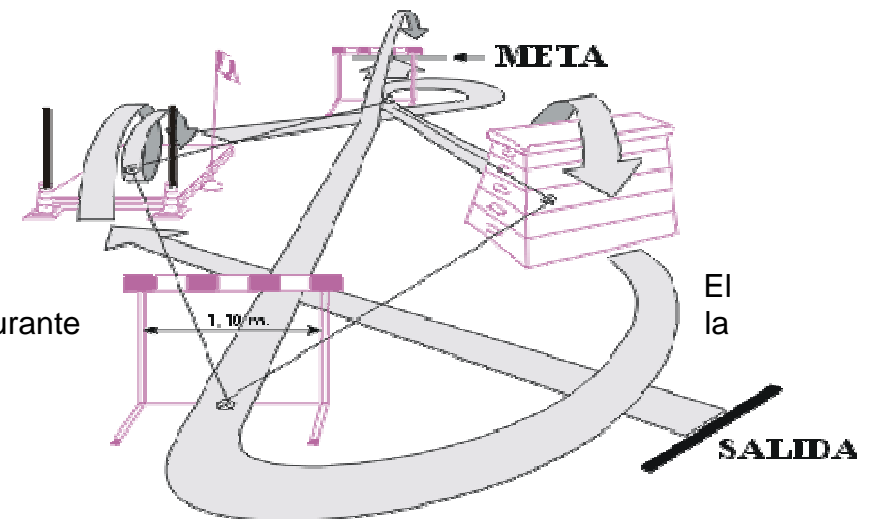
Penalizaciones.

tribunal podrá anular la prueba a aquellos que efectúen incorrecciones durante realización que anteriormente se ha señalado.

Puntuación Apto:

Hombres (23.0 seg. ó inferior)

Mujeres (26.0 seg. ó inferior)





Lucha Canaria



Descripción de la prueba.

1. La prueba consiste en realizar una competición de tal forma que cada aspirante pueda realizar hasta un máximo de tres agarradas.
 2. La determinación de los emparejamientos para la realización de las agarradas será mediante sorteo de entre los aspirantes incluidos en las listas de cada grupo de prueba elaboradas por el Tribunal.
- El desarrollo de la prueba para cada grupo tendrá tres fases.

Primera.- Realización de todos los componentes del grupo de la primera agarrada. Los enfrentamientos se determinarán por sorteo en el momento previo al inicio de la primera agarrada.

PRUEBAS FÍSICAS PARA ACCESO A LA FCAFD



Segunda.- Realización de la segunda agarrada con los aspirantes que no hayan vencido en la primera.

Tercera.- Realización de la tercera agarrada y última con los aspirantes que hasta entonces no hayan vencido anteriormente.

Los enfrentamientos en la segunda y tercera agarrada se determinarán por sorteo en la misma forma descrita anteriormente para la primera.

No obstante y al objeto de garantizar que cada aspirante pueda realizar un máximo de tres agarradas, el Tribunal podrá determinar el emparejamiento por sorteo con el listado general de aspirantes.



3. Los aspirantes que consigan ganar una agarrada no vuelven a competir, al haber superado el requisito mínimo para el APTO de la prueba.
4. Las Reglas por las que se rigen el desarrollo de las agarradas son las contenidas en el Reglamento de Lucha Canaria.
5. La duración de cada agarrada será por el tiempo límite de un minuto.
6. Los varones compiten entre sí y las mujeres entre ellas.

Valoración.

Para determinar el resultado de la prueba será necesario que los dos miembros del Tribunal calificador reconozcan la validez de cada caída, conforme a lo establecido al efecto en el Reglamento.

PRUEBAS FÍSICAS PARA ACCESO A LA FCAF



Puntuación mínima.

Para obtener la calificación de APTO en la prueba, los aspirantes han de obtener una victoria.

Examinadores.

Para la realización de dicha prueba existirán dos miembros del Tribunal, quienes mediante resolución conjunta tendrán todas las competencias para dictaminar el desarrollo y resultado de cada agarrada.

Para el ejercicio de sus competencias podrán contar con un árbitro que dirigirá el desarrollo de cada agarrada, pero que en ningún caso dictaminará sobre la resolución de las mismas.

