

## APÉNDICE 7

## PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

Para la realización de las pruebas de aptitud física será precisa la presentación de un certificado médico oficial, expedido dentro de los treinta (30) días naturales anteriores al día de inicio de las pruebas físicas, en el que se haga constar expresamente que la persona aspirante reúne las condiciones físicas precisas para la realización de las mismas.

La descripción de las pruebas físicas viene reflejada en el ANEXO I de la Orden Ministerial 54/2014, de 11 de noviembre, por la que se establecen las pruebas físicas periódicas a realizar por el personal de las Fuerzas Armadas.

**1. Flexiones de tronco (abdominales) en tres minutos (3 min).**

## 1.1. Finalidad.

Medir la capacidad de repetir un esfuerzo de mediana intensidad durante un tiempo (Fuerza-Resistencia de las sinergias músculo-articulares de tronco, cintura pélvica y cintura escapulo-humeral).

## 1.2. Instalación y material.

- Sobre una superficie plana y consistente (cemento, madera, tartán, asfalto, tierra...), se colocará una colchoneta semirrígida o superficie acolchada, no deslizante.
- Cronómetro.
- Dorsales.

## 1.3. Ejecución.

Se adoptará la posición de partida en tendido supino; las piernas estarán flexionadas formando un ángulo de 90° en las rodillas y con los talones apoyados y fijados en el suelo, sujetos por un auxiliar o un dispositivo adecuado. Los brazos estarán flexionados y cruzados sobre el pecho, apoyando las manos en los hombros opuestos y con el pulgar apoyado en el hueco de la clavícula.

A la voz de «ya» se elevará el tronco, sentándose y tocando con los codos en los muslos o en las rodillas de forma que los brazos se mantengan horizontales y volviendo a la posición de tendido con el apoyo lumbar en la colchoneta (sin ser necesario apoyar los hombros), lo que constituye una repetición. El ejercicio consiste en realizar el mayor número de repeticiones ininterrumpidas en el tiempo máximo de tres minutos, contado a partir de la primera repetición.

## 1.4. Reglas.

- No se permite ningún descanso.
- El ejercicio ha de ser continuo.
- Los pies podrán separarse a la anchura de los hombros.
- Los glúteos se mantendrán, en todo momento, en contacto con la colchoneta y sin desplazamientos respecto a la posición inicial.
- Las manos se mantendrán apoyadas en los hombros durante todo el ejercicio.
- El ejercicio se realizará sobre una colchoneta semirrígida, esterilla o moqueta antideslizantes.
- Se considera que la prueba ha finalizado cuando el ejecutante abandone el ejercicio voluntariamente o se detenga o transcurran tres minutos.
- Se anotará, para cada ejecutante, el total de repeticiones efectuadas correctamente.
- Se realizará un solo intento.

Flexión de tronco nula: Será considerada nula toda aquella que vulnere lo dispuesto en estas reglas o lo indicado por los jueces.

## 2. Flexo-extensiones de brazos en suelo en un tiempo máximo de dos minutos (2 min).

### 2.1. Finalidad.

Medir la fuerza-resistencia de los principales músculos extensores de los miembros superiores.

### 2.2. Instalación y material.

- Sobre una superficie plana y consistente (cemento, madera, tartán, asfalto, tierra...).
- Almohadilla de un grosor de 10 cm.
- Dorsales.

### 2.3. Ejecución.

Situado en la posición de «tendido prono», se colocará el aspirante correctamente:

- Almohadilla bajo la barbilla,
- Manos apoyadas en el suelo, con una separación entre ellas igual a la anchura de los hombros.
- Piernas juntas.

A la voz del juez «adopte la posición», el aspirante se pondrá en la posición de partida «tierra», con el único apoyo de manos y punta de los pies, de tal manera que el cuerpo formará una línea desde la cabeza a los talones, manteniendo bloqueada la articulación del cuello, cadera y rodillas, y los brazos totalmente estirados y perpendiculares al suelo.

Adoptada la posición inicial de «tierra», el juez indicará el inicio de la prueba, realizándose de forma continuada todas las flexiones-extensiones de brazos posibles en un tiempo máximo de dos minutos, no teniendo en cuenta como efectuada una flexión-extensión cuando no se toque con la barbilla la almohadilla o no se vuelva a la posición de partida, manteniendo en todo momento los hombros, espalda y piernas en prolongación, formando una línea recta.

### 2.4. Reglas.

- Se permite, durante la realización del ejercicio, hacer un descanso, en cualquier momento, siempre que se realice en posición de «tierra». Esta parada será indicada por el juez como «descanso». La continuación del ejercicio será decisión del aspirante, y ya hasta el final de la prueba.
- La zona de contacto de la barbilla con el suelo se almohadillará.
- Se realizará un solo intento.

Flexo-extensión de brazos nula: Será considerada nula toda aquella que vulnere lo dispuesto en estas reglas o lo indicado por los jueces. No se considerará como válida toda flexión-extensión de brazos que no sea completa y simultánea o cuando se apoye en el suelo (consiguiendo ventaja), parte distinta a la barbilla, manos o punta de los pies.

## 3. Circuito de Agilidad-Velocidad (CAV).

### 3.1. Finalidad.

Medir la capacidad de realizar cambios de dirección y posición, coordinados y con rapidez (velocidad, agilidad y coordinación).

### 3.2. Instalación y material.

- Calle o superficie asfaltada (4 mx 40 m) regular y no deslizante. Cronómetro.
- Siete conos de señalización (base cuadrada entre 20 y 25 cm y con una altura entre 25 y 40 cm por cada circuito).
- Cinta métrica.
- Tiza blanca.
- Una pelota de tenis.
- Dorsales.

### 3.3. Ejecución.

Adoptada la posición de salida, a la señal determinada del juez, el aspirante se desplazará a la máxima velocidad posible para completar el recorrido.

El recorrido finalizará cuando se supere con el pecho la línea de meta o se supere el tiempo exigido a superar en la prueba.

### 3.4. Reglas.

- Se puede elegir el sentido de salida. En cualquier caso, se iniciará el esalon por el cono más próximo y por su exterior.
- Los conos deberán ser superados de forma que ambos pies pasen por su lado exterior y no por encima.
- Se debe disponer un circuito a disposición de los concurrentes para su ensayo y calentamiento previo.
- El tiempo se registrará aproximado a la décima de segundo inferior, eliminando las centésimas.
- El ejecutante deberá, al finalizar, colocar la pelota en la posición de partida.
- Se considera motivo de repetición de la prueba: el derribo o desplazamiento de algún cono, la caída de la pelota, la equivocación en el recorrido o cualquier otra causa que distorsione el resultado. Sólo en estos casos se anulará el resultado del intento fallido y se permitirá la realización de otro intento.

Salida nula: Será considerada salida nula aquella que vulnere lo dispuesto en estas reglas o lo indicado por los jueces. Se permite una salida falsa en cada intento.

## 4. Carrera de 2.000 metros.

### 4.1. Finalidad.

Medir la resistencia orgánica.

### 4.2. Instalación y Material.

- Superficie plana y consistente (cemento, madera, tartán, asfalto, tierra...), con la longitud suficiente para la realización de las pruebas.
- Banderines.
- Silbato o pistola de señales.
- Cronómetros.
- Dorsales.

### 4.3. Posición inicial.

De pie, detrás de la línea de salida.

### 4.4. Ejecución.

Adoptada la posición de salida, a la señal determinada del juez, se iniciará el recorrido hasta completar los 2.000 m o hasta superar el tiempo exigido en la prueba.

### 4.5. Reglas.

- La prueba se realizará en grupo.
- Se autorizará una sola salida nula.
- El tiempo invertido se medirá en minutos y segundos.
- Se realizará un solo intento.
- No está permitido llevar cascos o auriculares.

Salida nula: Será considerado nulo el intento que vulnere lo dispuesto en estas reglas o lo indicado por el juez de salida o el juez de llegada.

El orden de realización de los ejercicios será determinado por el Órgano de Selección a propuesta de la Junta de Educación Física, y permitirá, en todo caso, la recuperación del ejercicio anterior y el calentamiento necesario para la realización del ejercicio siguiente.

La puntuación de cada uno de los ejercicios físicos será la siguiente:

Valor	Fuerza. Flexo- extensiones de brazos en suelo en 2 minutos		Fuerza. Flexiones de tronco (abdominales) en 3 minutos		Resistencia. 2.000 metros lisos		Velocidad. Circuito de Agilidad-Velocidad (CAV)					
	H	M	H	M	H	M	H	M				
5	56 o +	38 o +	75 o +		06' 50" o -		07' 54" o -		12,7" o -		14" o -	
4	44-55	30-37	59-74		De 06' 51" a 08' 10"		De 07' 55" a 09' 14"		De 12,8" a 13,7"		De 14,1" a 14,8"	
3	34-43	22-29	44-58		De 08' 11" a 09' 30"		De 09' 15" a 10' 34"		De 13,8" a 14,8"		De 14,9" a 15,8"	
2	24-33	14-21	29-43		De 09' 31" a 10' 50"		De 10' 35" a 11' 54"		De 14,9" a 15,2"		De 15,9" a 16,8"	
1	11-23	6-13	17-28		De 10' 51" a 12' 10"		De 11' 55" a 13' 54"		De 15,3" a 16,2"		De 16,9" a 17,8"	
0	0-10	0-5	0-16		12' 11" o +		13' 55" o +		16,3" o +		17,9" o +	
<b>Máximo 15 puntos</b>												