

PRUEBAS FÍSICAS

1.- **Prueba de velocidad:** Carrera de 50 metros en pista con salida en pie. Deberá cubrirse dicha distancia en tiempo no superior a 8 segundos 30 centésimas para hombres y a 9 segundos 40 centésimas para mujeres. Un único intento.

2.- **Prueba de resistencia muscular:** Carrera de 1.000 metros en pista con salida en pie. Dicha distancia se cubrirá en tiempo no superior a 4 minutos 10 segundos para hombres y a 4 minutos 50 segundos para mujeres. Un único intento.

3.- **Prueba extensora del tren superior:** Se realizará situándose el ejecutante en tierra inclinado hacia delante. Colocará las manos en la posición más cómoda manteniendo los brazos perpendiculares al suelo. 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 los hombros, espalda y piernas en prolongación. El número de flexiones que se realicen no será inferior a dieciocho para hombres y a catorce para mujeres.

4.- **Prueba de natación:** Recorrido de 50 metros en piscina. Tiempo no superior a 70 segundos para hombres y a 75 segundos para mujeres. Un único intento.