

CONVOCATORIA 15 PUESTOS DEL GRUPO O AUXILIAR

PRUEBAS FISICAS: NORMAS Y MARCAS

Día: 17 de julio de 2013

Hora: 8,30 h.

Lugar: Sede de SESTISAN

CARRERA DE VELOCIDAD 50 METROS LISOS

1.1. DISPOSICION.

El aspirante se colocará en el lugar señalado al efecto, pudiendo realizar la salida de pié o agachado.

1.2. EJECUCION.

Las voces serán: “a sus puestos” y a la voz de “ya” o de un disparo se pondrá en movimiento, hasta completar totalmente la distancia requerida.

El tiempo máximo establecido es de 10 segundos.

1.3. INTENTOS.

Se dispondrá, si fuese el caso, de dos intentos.

Si se produjese una salida antes de la voz de “ya” o del disparo, se efectuaría otro disparo, y como consecuencia de ello, el o los participantes, deberán detenerse y efectuar una nueva salida .

Se podrá efectuar una salida nula, sin tener consecuencias para el desarrollo de la carrera, siendo la siguiente salida nula, descalificante para el participante que la efectúe.

LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

2.1. DISPOSICION.

Desde detrás de una línea, con los pies juntos y sosteniendo un balón medicinal de 3 kilos, para lanzarlo con ambas manos por encima de su cabeza.

2.2. EJECUCION.

Lanzará el balón, sin separar los pies, a una distancia mínima de 4,75 m. que serán medidos, desde detrás de la línea de lanzamiento y la parte del suelo donde caiga el balón en el primer contacto

2.3. INTENTOS.

Dispondrá de dos intentos

SALTO A PIES JUNTOS

3.1. DISPOSICION.

El aspirante se colocará detrás de una línea con los pies juntos.

3.2. EJECUCION.

Efectuará un salto sin separar los pies, alcanzando la distancia mínima de 1,60 m. que serán medidos desde detrás de la línea de inicio y la parte de su cuerpo (manos, pies, tronco etc...) que toque el suelo en la caída, más cercana a dicha línea.

3.3. INTENTOS.

Dispondrá de dos intentos.