



## Prova 1. Course Navette

### 1.1 Objectiu de la prova

Recórrer de manera continuada trajectes de 20 metres, d'anada i de tornada, a una velocitat progressiva marcada per senyals acústics, fins assolir un nombre igual o superior de períodes (o "paliers") als assenyalats per obtenir la màxima qualificació possible. El desplaçament durant la prova s'haurà de fer d'acord amb l'indicat a l'apartat 1.2.

### 1.2 Descripció de la prova

Posició inicial. L'aspirant se situa dempeus, a la zona assignada, amb els peus al darrera de la línia de sortida.

*Desenvolupament de la prova.* L'aspirant corre en un traçat d'anada i tornada de 20 metres, d'acord amb la velocitat que s'imposa a través d'una banda sonora de senyals acústics emesos a intervals regulars, i que augmenta la velocitat progressivament, minut a minut. Cada minut equival a un període (o "palier"). L'instant precís de l'emissió del senyal acústic indica el moment en què l'aspirant s'ha de trobar a un extrem o en l'altre del traçat.

*Directrius.* L'aspirant ha de seguir el ritme imposat durant tot el temps que duri la prova, fins assolir la qualificació d'apte. Tenint ben present que la seva velocitat s'ha d'ajustar al senyal acústic, de manera que cada vegada que soni aquest es trobi exactament en un extrem o altre del traçat i hi pivoti. Quan l'aspirant no sigui capaç de seguir el ritme imposat pel senyal acústic, en aquest moment s'anotarà el darrer període (o "palier") que hagi completat. Aquest serà el resultat de la prova. La durada de la prova serà diferent segons la capacitat del subjecte.

*Directrius de sortida.* A l'inici de la prova, la banda sonora indicarà el següent: "La sortida s'efectuarà d'aquí a 30 segons. Col·locats sobre la línia de sortida, correu el màxim de temps possible mantenint-vos dins del vostre carrer. En arribar a l'altre extrem de la línia, pivoteu sobre un peu i canvieu de sentit. Els viratges no són permesos.

La prova començarà quan sentiu el senyal sonor, és a dir, en 5 segons, 4, 3, 2, 1, 'pip', senyal a partir de la qual l'aspirant podrà iniciar el seu desplaçament.

*Intents.* Els aspirants disposaran d'un sol intent per realitzar la prova.



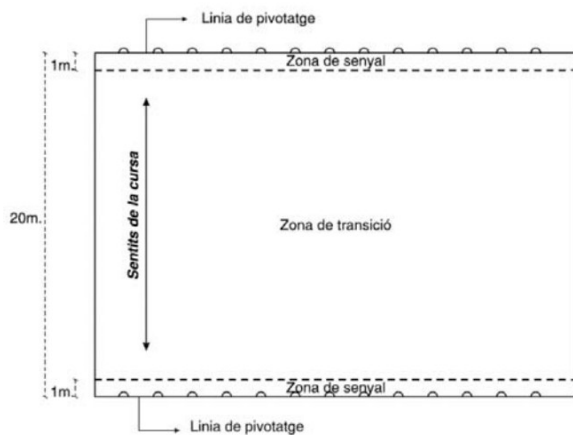
### 1.3 Avaluació

S'annotarà el darrer període (o "palier") completat, abans que el subjecte abandoni la prova o se li faci abandonar per no poder seguir el ritme imposat pel senyal acústic. En el moment de sonar el senyal acústic, caldrà estar situat amb tot el cos com a màxim a un metre de la línia de pivotar - dins la "zona de senyal" corresponent, marcada a terra (vegeu apartat 1.5) -, per tot seguit trepitjar-la. El/la jutge/jutgessa avaluador/a de la prova decidirà sobre qualsevol situació que es produeixi durant el desenvolupament de la prova, i no estigui contemplada en aquestes bases.

### 1.4 Observacions

No és permès l'ús de substàncies que millorin l'agafada del calçat al terra.

### 1.5. Representació gràfica





## **Prova 2. Llançament de pilota medicinal (3 quilograms)**

### 2.1 Objectiu de la prova

Assolir, mitjançant el llançament d'una pilota medicinal, la distància màxima per obtenir la màxima qualificació possible. El llançament s'haurà de realitzar d'acord amb el que s'indica a l'apartat 2.2.

### 2.2 Descripció de la prova

*Posició inicial.* L'aspirant s'ha de situar de forma que els peus estiguin dins de les línies de la zona de llançament delimitada (1 x 0,5 metres), amb els peus junts o separats a l'amplada dels malucs aproximadament i orientat de cara a la zona de caiguda de la pilota. Ambdós peus han de tenir contacte permanent amb el terra fins al moment del llançament. Després d'aquest preparatiu, cal llançar la pilota medicinal tan lluny com es pugui, emprant les dues mans simultàniament. La pilota medicinal ha de caure dins de la zona habilitada amb aquesta finalitat.

*Desenvolupament de la prova.* L'aspirant ha de llançar la pilota medicinal corresponent, simultàniament amb les dues mans, tan lluny com pugui. Els peus no poden sortir de la zona de llançament, quedant l'aspirant en una posició equilibrada.

*Directrius.* Tota la planta dels peus ha d'estar en contacte permanent amb el terra fins al moment del llançament (no es permetran les accions de balanceig de peus abans de l'execució del llançament).

*Intents.* Es podran realitzar un màxim de dos (2) intents per aspirant i s'anotarà la distància assolida.

### 2.3 Avaluació

La distància es mesura en centímetres, des de la part anterior de la zona de llançament, és a dir des de la línia més propera a la zona de caiguda de la pilota, fins a la marca més posterior feta per la pilota medicinal dins de la zona de caiguda del llançament, en contactar amb el terra. S'haurà d'abandonar la zona de llançament de forma equilibrada. El/la jutge/jutgessa



avaluador/a de la prova decidirà sobre qualsevol situació que es produeixi durant el desenvolupament de la prova, i no estigui contemplada en aquestes bases.

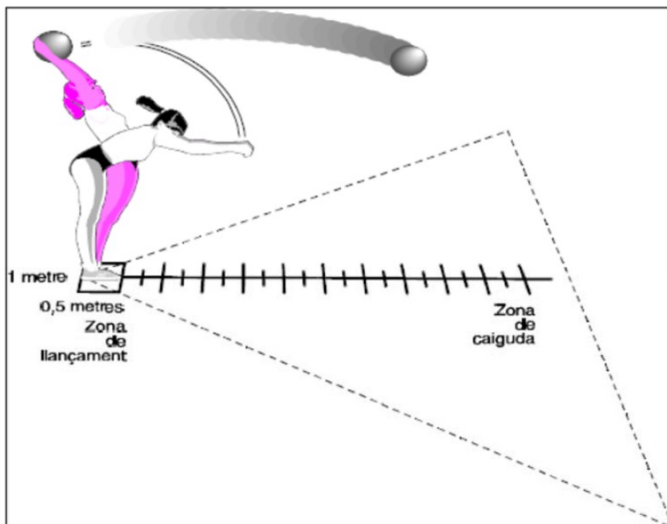
Validesa del llançament:

- Es considerarà nul qualsevol llançament en què la pilota medicinal no caigui dins la zona marcada a tal efecte (Zona de Caiguda).
- El/la jutge/jutgessa avaluador/a podrà decretar nul qualsevol intent que no s'ajusti a l'execució correcta de la prova.

#### 2.4 Observacions

- No és permès l'ús de substàncies que millorin l'agafada de la pilota amb les mans
- No és permès l'ús de substàncies que millorin l'agafada del calçat al terra.
- Es permet l'ús de cinturons per a la protecció de la zona lumbar.

#### 2.5 Representació gràfica





### **Prova 3. Abdominals en 1 minut**

#### 3.1 Objectiu de la prova

Fer el màxim nombre d'encongiments de tronc amb cames flexionades i mans entrelligades al clatell segons s'indica a l'apartat 3.2.

#### 3.2. Descripció de la prova

*Posició inicial.* L'aspirant s'ha de situar estirat a terra mirant amunt, amb les cames flexionades (entre 45º i 90º d'angle de flexió del genoll) i amb els peus col·locats a sota d'una espatllera. Les mans han d'estar col·locades darrera el cap i els dits completament entrelligats al clatell i els colzes oberts tocant el terra.

*Desenvolupament de la prova.* L'aspirant ha de realitzar encongiments de tronc durant un minut de temps, des de la posició inicial fins a que els dos colzes (o la part del tríceps) toquin els genolls simultàniament.

*Directrius.* L'esquena s'ha d'aixecar progressivament, des del cap fins al coxis.

*Intents.* Es podrà realitzar un únic intent i s'anotaran les repeticions correctes que s'hagin realitzat en un minut.

#### 3.3 Avaluació

Només es comptabilitzaran les repeticions realitzades correctament. Una repetició incompleta o mal realitzada no es comptabilitzarà. Les repeticions inicien a la Posició Inicial, i finalitza amb els colzes tocant els genolls.

Al finalitzar el minut de temps s'han de comptabilitzar totes les repeticions completes que l'aspirant hagi realitzat correctament.

Validesa de les repeticions:

- El/la jutge/jutgessa avaluador/a podrà decretar nul·la qualsevol repetició que no s'ajusti a l'execució correcta de la prova.



## Prova 4. Salt vertical

### 4.1 Objectiu de la prova

Assolir, mitjançant un salt vertical, la distància màxima per obtenir la millor qualificació possible. El salt s'haurà de realitzar d'acord amb el que s'indica a l'apartat 4.2.

### 4.2 Descripció de la prova

*Posició inicial.* L'aspirant s'ha de col·locar dempeus amb els peus separats a l'alçada del maluc, al costat de la paret i a sota del mesurador d'alçada, i amb el braç estirat en prolongació vertical al cos.

*Desenvolupament de la prova.* L'aspirant ha de fer un salt vertical màxim per tal d'arribar amb la mà i moure el màxim nombre de barilles possibles del mesurador. El salt es fa des de la posició inicial i es poden flexionar les cames per saltar.

*Directrius.* Les cames es flexionen, l'extensió d'aquestes permeten el salt, que ha de ser amb les dues cames alhora. No es permeten rebots ni passes prèvies, només hi ha d'haver una fase de vol, que serà l'intent que es comptabilitzi.

*Intents.* Es podran realitzar un màxim de dos (2) intents per aspirant. I s'annotarà el millor dels dos salts.

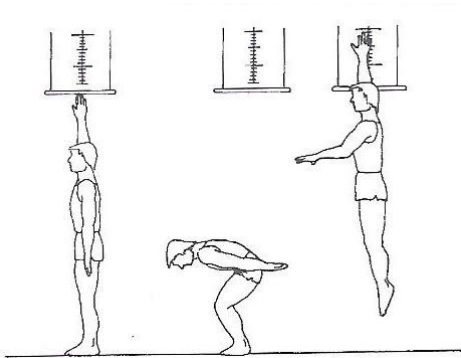
### 4.3 Avaluació

La distància es mesura en centímetres, i serà la diferència entre l'alçada màxima del salt i l'alçada que s'assoleix amb la posició inicial.

Validesa del salt: - El/la jutge/jutgessa avaluador/a podrà decretar nul qualsevol salt que no s'ajusti a l'execució correcta de la prova.



#### 4.4 Representació gràfica





## **Prova 5. Velocitat**

### 5.1 Objectiu de la prova

Córrer 50 metres en el menor temps per tal d'aconseguir la millor qualificació possible. La prova s'haurà de realitzar d'acord amb el que s'indica a l'apartat 5.2.

### 5.2 Descripció de la prova

*Posició inicial.* L'aspirant s'ha de col·locar dempeus per darrera de la línia de sortida, sense trepitjar-la.

*Desenvolupament de la prova.* L'aspirant ha de recórrer 50 metres en el menor temps possible, des de la línia de sortida fins a la línia d'arribada, que està situada a 50 metres de la de sortida en línia recta.

*Directrius.* L'aspirant haurà de sortir després que el jutge/jutgessa avaluador/a doni el senyal sonor.

*Intents.* L'aspirant realitzarà un (1) únic intent, exceptuant que la sortida sigui considerada nul·la, només en aquest cas es farà un segon intent.

### 5.3 Avaluació

El temps es mesurarà en segons i dècimes de segon, transcorregut el temps des de la senyal acústica fins que l'aspirant traspassi la línia d'arribada.

Validesa de la prova:

- El/la jutge/jutgessa avaluador/a podrà decretar nul·la la sortida que es produeixi abans de la senyal acústica.

- En el cas de sortida nul·la es permetrà un segon intent.