



EXCMO. AYUNTAMIENTO  
DE LAREDO  
ESTADÍSTICA

## ANEXO II

### PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA (SEGUNDO EJERCICIO).

Pruebas físicas.

Estas pruebas se realizarán siguiendo el orden que determine el Tribunal Calificador y por personal especializado en la materia.

1. Carrera de velocidad sobre 60 metros.

1.1. Disposición.

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

1.2. Ejecución.

La propia de una carrera de velocidad, adaptada a los requisitos mínimos en cuanto a condiciones del terreno especificadas en el Reglamento de la F.I.A.A.

1.3. Medición.

Será electrónica, duplicándose en este último caso los cronos por cada calle ocupada por un aspirante, tomándose el tiempo medio de las dos mediciones.

Los tiempos deberán leerse en décimas de segundo. Si se utilizan cronómetros de centésima de segundo, con lectura digital, todos los tiempos que terminen en más de cinco en el segundo decimal se convertirán a la próxima décima de segundo mayor.

1.4. Intentos.

Se efectuará un solo intento.

1.5. Invalidaciones.

a) Cuando realice un mismo aspirante dos salidas falsas.

b) Cuando obstaculice o moleste de cualquier forma a otro corredor cruzándose delante de él, pudiendo repetir la prueba el corredor obstaculizado.

c) Cuando no se mantenga desde la salida a la meta en la calle asignada, a excepción de cuando sea por causa ajena a su voluntad y no obtenga una ventaja material.

2. Salto de longitud desde la posición de parado.

2.1. Disposición.

El aspirante colocará la punta de ambos pies a la misma distancia del borde de una línea de un metro de largo por 0,05 metros de 35 ancho, marcada en el suelo, paralela al foso de salto y a una distancia de 0,50 metros del borde anterior al mismo.

2.2. Ejecución.

Cuando se halle dispuesto, el aspirante, con los dos pies apoyados en el suelo, flexionará y extenderá rápidamente el tren inferior, proyectando el cuerpo hacia delante, para caer al foso y abandonar el mismo por la parten delantera.

2.3. Medición.

Se efectuará desde la parte de la línea más alejada del foso hasta la huella del aspirante más cercano a la línea de partida, sobre la arena del foso.

2.4. Intentos.

Podrán realizarse tres intentos como máximo, puntuando el mejor.

2.5. Invalidaciones.

a) Es nulo el salto, en el que una vez separados totalmente los pies del suelo, vuelvan a apoyarse para el impulso definitivo.

b) Es nulo el salto en el que el aspirante pise la línea en el momento de impulsarse.



EXCMO. AYUNTAMIENTO  
DE LAREDO  
ESTADISTICA

c) Es nulo el salto en el que el aspirante no realice el primer apoyo en la caída con los pies.

d) Es nulo el salto cuando, antes de efectuar la medición, el aspirante no abandone el foso por la parte delantera.

3. Carrera de resistencia sobre 600 metros.

3.1. Disposición.

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

3.2. Ejecución.

La propia de este tipo de carreras, adaptada a los requisitos mínimos en cuanto a condiciones del terreno especificadas en el Reglamento de la F.I.A.A, corriendo desde la salida por calle libre.

3.3. Medición.

Será electrónica, duplicándose en este último caso los cronos por cada calle ocupada por un aspirante, tomándose el tiempo medio de las dos mediciones.

3.4. Intentos.

Un solo intento.

3.5. Invalidaciones.

a) Cuando se obstaculice, se impida el avance o se empuje intencionadamente a otro corredor.

b) Cuando se abandone voluntariamente la pista durante la carrera, no permitiéndose el continuar la prueba.

c) Cuando se realice por un mismo aspirante dos salidas falsas.

4. Lanzamiento de balón medicinal.

4.1. Disposición.

El aspirante se colocará frente a una línea marcada en el suelo de 1 metro de larga por 0,05 metros de ancho, paralela a la zona de lanzamiento, con la punta de ambos pies a la misma distancia de dicha línea.

4.2. Ejecución.

Cuando el aspirante esté dispuesto, tomará el balón medicinal con ambas manos y lanzará el mismo, sacándole desde atrás y por encima de la cabeza, enviándole lo más lejos posible.

4.3. Medición.

Se efectuará desde la parte anterior de la línea de lanzamiento hasta la marca más próxima a la misma de la primera huella que deje el balón en su caída.

4.4. Intentos.

Podrán realizarse tres intentos, como máximo, puntuando el mejor de los tres.

4.5. Invalidaciones.

Constituirán lanzamientos nulos:

a) Cuando el aspirante pise la línea.

b) Cuando el aspirante no tenga la punta de los pies a la misma distancia de la línea de lanzamiento.

c) Cuando el aspirante sobrepase la línea o caiga en ella, una vez ejecutado el lanzamiento, con cualquier parte del cuerpo.

d) Cuando el aspirante haga el lanzamiento saltando, despegando totalmente cualquiera de los dos pies, o arrastrando cualquiera de los mismos hacia atrás.

e) Cuando el aspirante efectúe el lanzamiento con una sola mano.



EXCMO. AYUNTAMIENTO  
DE LAREDO  
ESTADISTICA