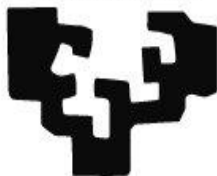


eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

REGLAMENTO PRUEBAS FISICAS DE ACCESO 2012



Jarduera Fisikoaren eta
Kirolaren Zientzien Fakultatea
Facultad de Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte



PROCEDIMIENTO

1. Las pruebas físicas tendrán una sola calificación de «apto» o «no apto», sin valoración numérica, debiendo obtenerse la calificación de «apto» para poder acceder.
2. Sin perjuicio de la única calificación final de las pruebas físicas como «apto» o «no apto», será imprescindible obtener una nota promedio de cinco puntos entre todas las pruebas (que hacen un mínimo de 30 puntos en total), si bien la no obtención de al menos cuatro puntos en la prueba de Natación será considerado como «no apto».
3. Para aquellos aspirantes de más de 45 años, la calificación de las pruebas físicas como «apto» se obtendrá alcanzando una puntuación de 20 puntos o más, no siendo, requisito imprescindible obtener una puntuación mínima de cuatro puntos en la prueba de natación, aunque deberá ser, al menos, capaz de finalizarla conforme al reglamento de dicha prueba.

ORDEN DE EJECUCION DE LAS PRUEBAS

1. Natación (Eliminatoria)
2. Lanzamiento de balón medicinal
3. Salto vertical
4. Velocidad
5. Carrera de obstáculos
6. *Course Navette*



1.- PRUEBA DE NATACION

Objetivo

Pretende medir la aptitud global respecto al medio acuático.

Instalación

Piscina de 25 m de largo y profundidad máxima de 1,80 m.

Material

* Corchera * Anilla * Silbato * Cronómetro

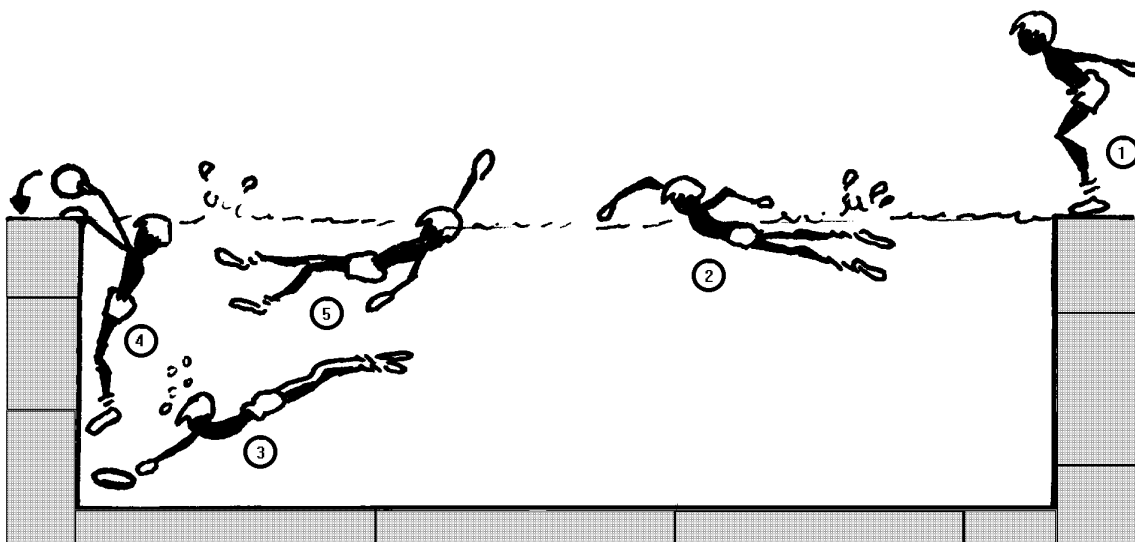
Ejecución

La distancia total del recorrido es de 50 m con las siguientes condiciones:

1. A la señal del examinador o examinadora (“preparado”-“ya”), el/la aspirante salta al agua desde el rebosadero de la piscina.
2. Los primeros 25 m del recorrido se realizarán en posición ventral estilo libre (crawl o braza).
3. El/la aspirante deberá sumergirse a los 25 m de la salida y recoger una anilla situada dentro de un cuadrado que estará en el fondo de la piscina, sin realizar ningún apoyo previo en pared o corchera.
4. Una vez recogida la anilla, volverá a la superficie depositándola sobre la orilla, e impulsándose a continuación en posición dorsal hasta completar el recorrido.
5. El apoyarse en la corchera, rebosadero o cualquier otro lugar mientras se esté nadando es motivo de descalificación.

Anotación

1. Al finalizar la prueba, para lo cual se concede un único intento, el/la juez de la misma dictaminará si se ha superado, según se haya cumplido o no las reglas precedentes.
2. A los/as candidatos/as que la superen, se les anotará el tiempo invertido.





Baremo

HOMBRES	NOTA	MUJERES
hasta 28 "	10	hasta 32"
28"01 - 34"	9	32"01 - 38"
34"01 - 40"	8	38"01 - 44"
40"01 - 45"	7	44"01 - 49"
45"01 - 51"	6	49"01 - 55"
51"01 - 56"	5	55"01 - 1'00"
56"01 - 1'02"	4	1'00"01 - 1'06"
más de 1'02"	Eliminado	más de 1'06"

2.- PRUEBA DE LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL

Objetivo

Pretende medir la potencia muscular general, así como las condiciones biomecánicas de las palancas.

Material

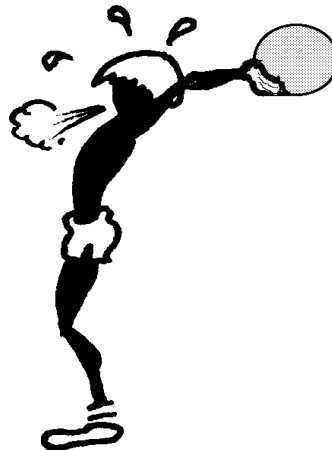
- Modalidad masculina: Balón medicinal de 5 kg.
- Modalidad femenina: Balón medicinal de 3 kg.

Instalación

Terreno liso y duro delimitado por una línea.

Ejecución

Lanzar el balón por encima de la cabeza hacia adelante lo más lejos posible, de forma que caiga dentro del sector de lanzamiento.



Reglas

1. El/la aspirante se colocara de cara a la zona de lanzamiento.
2. El lanzamiento se realizará con los pies simétricamente colocados. Las manos actúan simétrica y simultáneamente por encima de la cabeza.
3. Ambos pies deberán permanecer continuamente en contacto con el suelo hasta que el balón caiga dentro de la zona de lanzamiento. Se permite elevar los talones o la puntera, pero nunca despegar completamente ninguno de los pies del suelo.
4. Ninguna parte del cuerpo puede tocar o rebasar la línea de lanzamiento.
5. Terminado el lanzamiento, hay que abandonar la zona por la parte posterior de la línea.
6. El lanzamiento se mide desde el punto de caída del balón perpendicularmente a la línea de lanzamiento, de 25 en 25 centímetros.
7. Se permiten dos intentos, anotándose el mejor de ambos.
8. El intento que no cumpla las reglas 1), 2), 3), 4) ó 5) será nulo.

Baremo

HOMBRES	NOTA	MUJERES
más de 10 m	10	más de 8,25 m
9,25 - 10,00 m	9	7,75 - 8,25 m
8,50 - 9,24 m	8	7,25 - 7,74 m
7,75 - 8,49 m	7	6,75 - 7,24 m
7,00 - 7,74 m	6	6,00 - 6,74 m
6,00 - 6,99 m	5	5,25 - 5,99 m
5,25 - 5,99 m	4	4,50 - 5,24 m
4,50 - 5,24 m	3	4,00 - 4,49 m
3,75 - 4,49 m	2	3,50 - 3,99 m
3,50 - 3,74 m	1	3,00 - 3,49 m
hasta 3,49 m	0	hasta 2,99 m

3.- PRUEBA DE SALTO VERTICAL

Objetivo

Pretende medir la potencia de la musculatura extensora del tren inferior en un salto vertical.

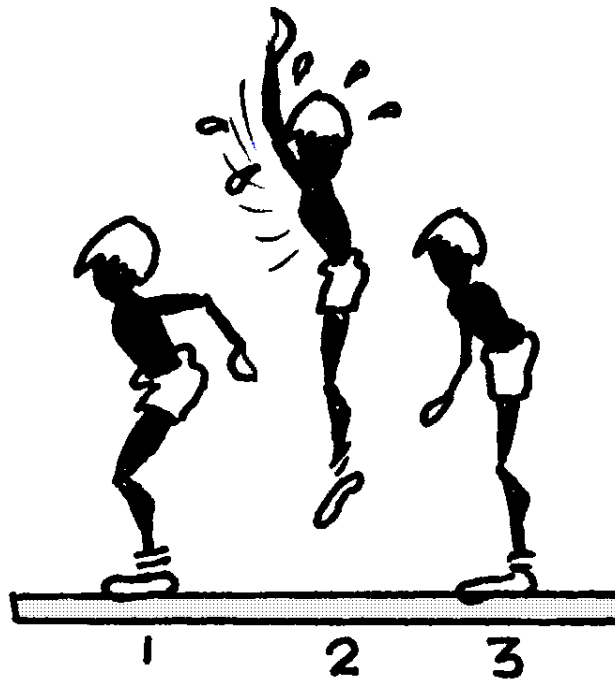
Material

Plataforma-lector de contacto Opto Jump



Ejecución

Posición inicial.- De pie sobre el suelo. El/la aspirante salta tan alto como pueda cayendo con las piernas extendidas, pudiendo flexionarlas una vez producido el contacto con el suelo.



Reglas

1. Para realizar la prueba será necesario llevar pantalón corto de deporte.
2. Se podrán mover los brazos y flexionar el tronco y rodillas, pero no separar del suelo ninguna parte de los pies antes de saltar.
3. El salto será nulo si no se cae con las piernas extendidas por las rodillas y relativamente juntas.
4. Se permiten dos intentos.
5. Se anotará el mejor de los dos intentos con su fracción decimal.

Baremo

HOMBRES	NOTA	MUJERES
más de 65,2 cm	10	más de 45,6 cm
60,6 - 65,2 cm	9	42,9 - 45,6 cm
56,9 - 60,5 cm	8	39,2 - 42,8 cm
51,3 - 56,8 cm	7	35,5 - 39,1 cm
45,7 - 51,2 cm	6	31,7 - 35,4 cm
41,1 - 45,6 cm	5	27,1 - 31,6 cm
35,5 - 41,0 cm	4	23,3 - 27,0 cm
30,8 - 35,4 cm	3	20,5 - 23,2 cm
28,0 - 30,7 cm	2	17,7 - 20,4 cm
26,01 - 27,9 cm	1	15,21 - 17,6 cm
hasta 26,00 cm	0	hasta 15,20 cm

4.- PRUEBA DE VELOCIDAD

Objetivo

Pretende medir la velocidad de translación corporal.

Material

- 50 m lisos, marcando la zona de salida (línea de 0 m y línea de 20 m) y la llegada (50 m) sobre una superficie de tartán.
- Una célula fotoeléctrica situada a 30m de la llegada y otra en la línea de llegada.
- Una crono-impresora.

Ejecución

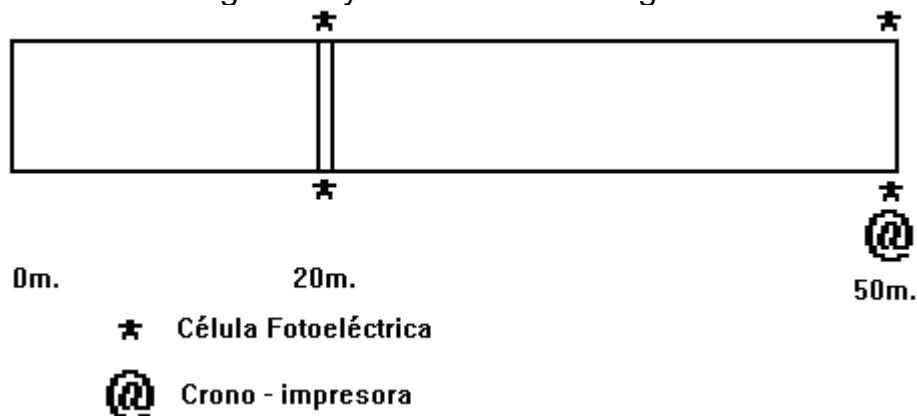
Dentro de la zona de salida y de aceleración (espacio comprendido entre la línea de 0 m y la de 20 m), sin pisarlas, en posición de pie. Cuando el/la juez lo indique, el/la aspirante saldrá, poniendo en marcha el cronómetro al rebasar con su pecho la línea de 20 m y parándolo cuando éste sobrepase la línea de llegada (línea de 50 m)

Reglas

1. Se dispone de 20 m (zona de salida y aceleración), espacio comprendido entre la línea de 0 m hasta la de 20 m, para acelerar, pudiendo salir del lugar que quiera dentro de esos límites sin pisarlos.
2. No se podrán rebasar las líneas laterales que limitan la anchura de la calle en la que se desarrollará la prueba.
3. El calzado debe tener suela de goma. En ningún caso estará permitido el uso de zapatillas de clavos.
4. Sólo se dispondrá de un intento.

Anotación

El tiempo se medirá en segundos y centésimas de segundo.



Baremo

HOMBRES	NOTA	MUJERES
hasta 3"05	10	hasta 3"75
3"06 - 3"20	9	3"76 - 3"95
3"21 - 3"30	8	3"96 - 4"10
3"31 - 3"40	7	4"11 - 4"20
3"41 - 3"50	6	4"21 - 4"30
3"51 - 3"70	5	4"31 - 4"40
3"71 - 3"85	4	4"41 - 4"50
3"86 - 3"95	3	4"51 - 4"60
3"96 - 4"05	2	4"61 - 4"70
4"06 - 4"15	1	4"71 - 4"80
más de 4"15	0	más de 4"80

5.- CARRERA DE OBSTACULOS

Objetivo

Pretende medir principalmente la agilidad de movimientos.

Material

- Dos picas de 1,70 m de altura mantenidas verticalmente por la correspondiente base, situadas a 4 m de distancia una de otra.
- Dos vallas de atletismo tipo standard colocadas en altura de 0,76 m y, una de ellas prolongada verticalmente por dos varillas adosadas a sus extremos laterales, situadas a 6 m de distancia entre ellas y a 3 m de la línea que une las picas.
- Cronómetros.
- Área marcada sobre madera, tartán, cemento o asfalto, según el diagrama.

Ejecución

Posición inicial.- Detrás de la línea de partida, preparado para correr en posición de salida de pie. Voces de mando: "listos", "ya". El lugar es opcional, a derecha o izquierda de la valla. A la voz de "ya", correr a toda velocidad en la dirección que indica el diagrama.

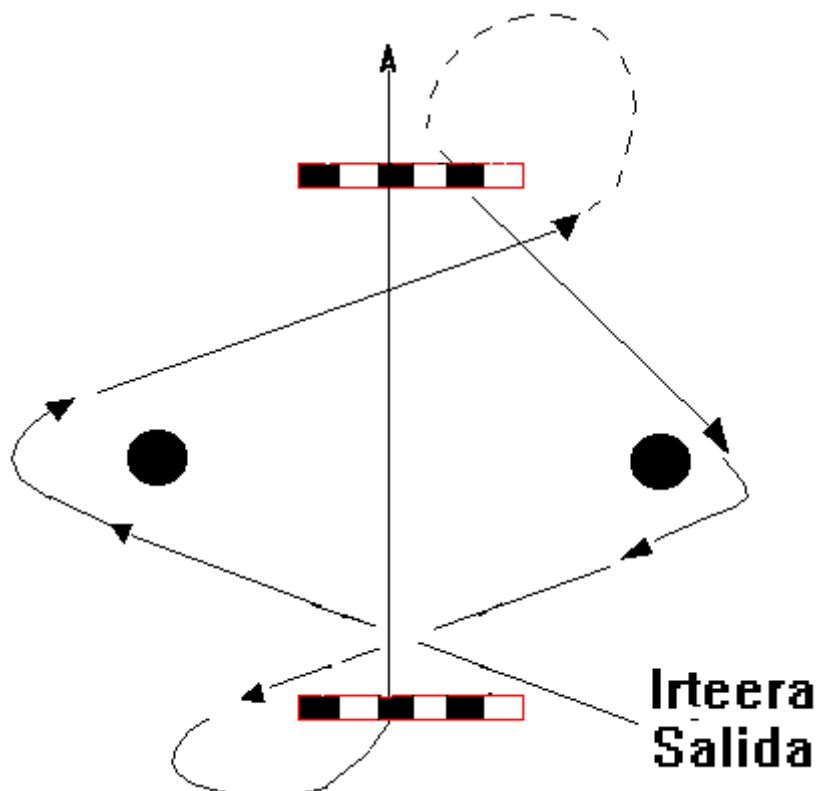
Reglas

1. El cronómetro se pone en marcha a la voz de "ya" y se detiene cuando el/la aspirante toca el suelo con uno o ambos pies después de saltar la última valla.
2. Es nulo todo intento en el que se derribe alguno de los palos.
3. Se permiten dos intentos con descanso intermedio.
4. La salida se podrá realizar a ambos lados de la valla.



Anotación

Se anota el mejor tiempo de los dos intentos. El tiempo se cuenta en segundos y centésimas de segundo.



Por debajo de la valla -----
Por encima de la valla _____

Baremo

HOMBRES	NOTA	MUJERES
hasta 8"30	10	hasta 9"20
8"31 - 8"40	9	9"21 - 9"60
8"41 - 8"60	8	9"61 - 9"90
8"61 - 8"90	7	9"91 - 10"30
8"91 - 9"40	6	10"31 - 10"70
9"41 - 9"80	5	10"71 - 11"10
9"81 - 10"30	4	11"11 - 11"50
10"31 - 10"80	3	11"51 - 11"80
10"81 - 11"20	2	11"81 - 12"10
11"21 - 11"60	1	12"11 - 12"50
más de 11"60	0	más de 12"50

6.- PRUEBA DE RESISTENCIA. *COURSE NAVETTE*

Objetivo

El objetivo del test es mantener el ritmo impuesto por el magnetófono el mayor tiempo posible.

Ejecución

1. La distancia a recorrer es de 20m. El/la aspirante tiene que correr, cuanto más tiempo mejor, en un recorrido de ida y vuelta. La señal del magnetófono marca la llegada a cada lado de los extremos del recorrido (es suficiente una precisión de más-menos 1metro.)
2. La velocidad se regula mediante una cinta sonora que emite un sonido a intervalos regulares. La velocidad es lenta al principio, pero va aumentando progresivamente cada minuto.
3. La prueba finaliza cuando el/la aspirante no pueda mantener el ritmo o cuando no pueda finalizar el período señalado. La duración de la prueba es variable: a mejor forma física, mayor duración del test.
4. Para determinar la nota obtenida por cada aspirante se contabilizarán los periodos de tiempo que ha superado.



Baremo

HOMBRES	NOTA	MUJERES
14.5 periodos o más	10	10 periodos o más
14 periodos	9	9.5 periodos
13.5 periodos	8	9 periodos
13 periodos	7	8.5 periodos
12.5 periodos	6	8 periodos
12 periodos	5	7.5 periodos
11 periodos	4	7 periodos
10 periodos	3	6.5 periodos
9 periodos	2	6 periodos
8.5 periodos	1	5.5 periodos
hasta 8 periodos	0	hasta 5 periodos



MARCAS CONSEGUIDAS

PRUEBA	1 ^{er} intento	2 ^o intento	Marca definitiva	
			Tiempo	Marca
Natación		---		
Lanzamiento balón				
Salto vertical				
Velocidad		---		
Obstáculos				
<i>Course Navette</i>		---		
PUNTUACION TOTAL				

Se recuerda al aspirante que para poder adquirir la condición de APTO en pruebas físicas, deberá obtener una puntuación total mínima de 30 puntos, teniendo en cuenta que la no adquisición de 4 puntos en la Prueba de Natación significará la eliminación automática del proceso selectivo.