

PRUEBA DE ACCESO A LAS ENSEÑANZAS DE ATLETISMO.

PRIMERA PARTE.

Se valorará la condición física del aspirante, necesaria para seguir con aprovechamiento la formación elegida.

- **Ejercicio 1: Velocidad de traslación.** Recorrer una distancia de 50 m. en terreno llano, de firme regular y trazado recto, en un tiempo inferior a 8 seg. los hombres y 9,5 seg. las mujeres.
- **Ejercicio 2: Potencia de los músculos extensores de las extremidades inferiores.** Saltar hacia delante, desde parado y con los pies juntos, para alcanzar al menos una distancia de 1,90 m (hombres) y 1,70 m (mujeres).
- **Ejercicio 3: Potencia muscular general.** De pie, con las piernas separadas y pies colocados en posición paralela, lanzar con las dos manos un balón medicinal por encima de la cabeza y hacia delante, a una distancia superior a seis metros. El peso del balón medicinal será de 4 Kg. para los hombres, y 2 Kg. para las mujeres.

Evaluación.

Sólo se concederá la calificación de apto o no apto.

SEGUNDA PARTE.

Se valorará en el aspirante el nivel de ejecución de las destrezas específicas.

El aspirante tendrá que recorrer en el menor tiempo posible, sobre terreno llano, de firme regular y trazado recto, una distancia de 40 m. jalónada con 3 vallas.

Características del recorrido	Hombres	Mujeres
Altura de las vallas	0,84 m	0,76 m
Distancia desde la línea de salida hasta la 1ª valla	13 m	12m
Distancia entre vallas	8 m	7 m
Distancia desde la última valla hasta la meta	11m	14m
Tipo de salida	De tacos, o de pie	De tacos o de pie
Número de pasos a dar por el aspirante entre cada valla	3	3