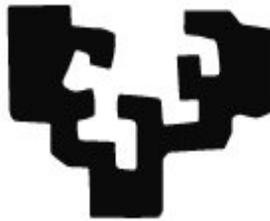


eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

REGLAMENTO PRUEBAS FISICAS DE ACCESO

eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y 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 o de dos puntos en la prueba de *Course Navette* será considerado como «no apto».
3. Para aquellos aspirantes de más de 40 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 en las prueba de natación, aunque deberá ser, al menos, capaz de finalizarla conforme al reglamento de dicha prueba. En la prueba de Course Navette deberán superar un mínimo de 6 periodos los hombres y 3 periodos las mujeres.
4. Las reclamaciones a la realización de cada prueba física deberán entregarse al guía de grupo a la finalización de la misma, quien la entregará al Tribunal para su resolución.
5. Aquellas personas con discapacidad reconocida, deberán comunicar en el momento de la inscripción dicha circunstancia para que el tribunal realice las adaptaciones oportunas de las pruebas físicas y ponerse en contacto con el Servicio de Atención a Personas con Discapacidades a través de la dirección discap@ehu.eus.

ORDEN DE EJECUCION DE LAS PRUEBAS

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

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 2,00 m.

Material:

* Corchera * Anilla * Silbato * Cronómetro

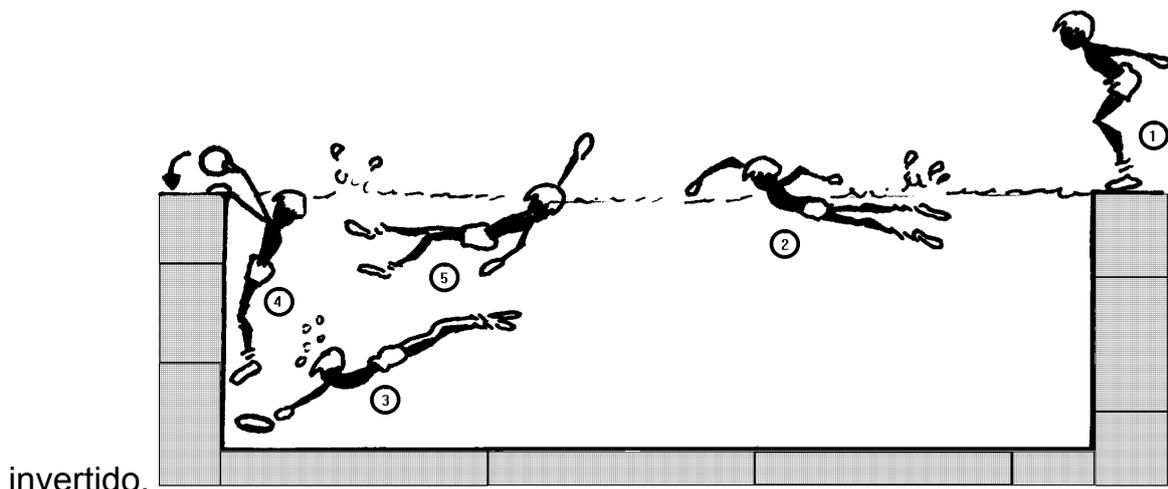
Ejecución:

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

1. A la señal del examinador o examinadora "preparado/a", el/la aspirante saltará al agua desde el rebosadero de la piscina cuando considere oportuno. El/la examinador/a pone el cronómetro en marcha cuando los pies del aspirante despegan del suelo.
2. Los primeros 25 m del recorrido se realizarán horizontalmente, en posición ventral, estilo libre.
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 para depositarla en la orilla (sin que caiga de nuevo al agua) para, seguidamente, impulsarse y realizar el recorrido de vuelta 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 examinador/a dictaminará y comunicará a los aspirantes 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



Baremo:

HOMBRES	NOTA	MUJERES
hasta 27.99 s	10	hasta 31.99 s
28 - 33.99 s	9	32 - 37.99 s
34 - 39.99 s	8	38 - 43.99 s
40 - 44.99 s	7	44 - 48.99 s
45 - 50.99 s	6	49 - 54.99 s
51 - 55.99 s	5	55 - 59.99 s
56 - 61.99 s	4	60 - 65.99 s
62 s o más	Eliminado	66 s o más

2.- PRUEBA DE LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL

Objetivo:

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

Material:

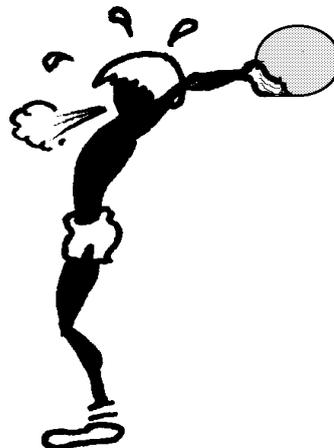
- Modalidad masculina: Balón medicinal de 5 kg.
- Modalidad femenina: Balón medicinal de 3 kg.

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:

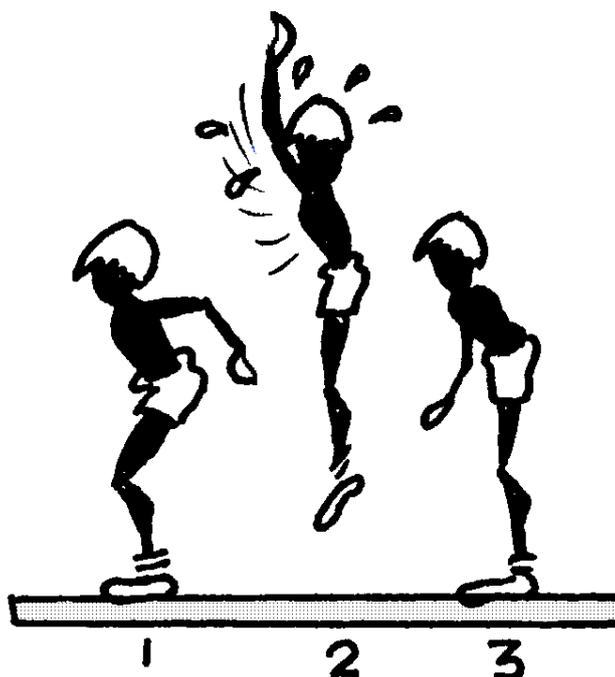
Pretende medir la potencia de la musculatura extensora del tren inferior en un salto vertical.

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
26,1 - 27,9 cm	1	15,3 - 17,6 cm
hasta 26,0 cm	0	hasta 15,2 cm



Baremo:

HOMBRES	NOTA	MUJERES
hasta 3.05 s	10	hasta 3.75 s
3.06 - 3.20 s	9	3.76 - 3.95 s
3.21 - 3.30 s	8	3.96 - 4.10 s
3.31 - 3.40 s	7	4.11 - 4.20 s
3.41 - 3.50 s	6	4.21 - 4.30 s
3.51 - 3.70 s	5	4.31 - 4.40 s
3.71 - 3.85 s	4	4.41 - 4.50 s
3.86 - 3.95 s	3	4.51 - 4.60 s
3.96 - 4.05 s	2	4.61 - 4.70 s
4.06 - 4.15 s	1	4.71 - 4.80 s
más de 4.15 s	0	más de 4.80 s

5.- CIRCUITO DE AGILIDAD

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

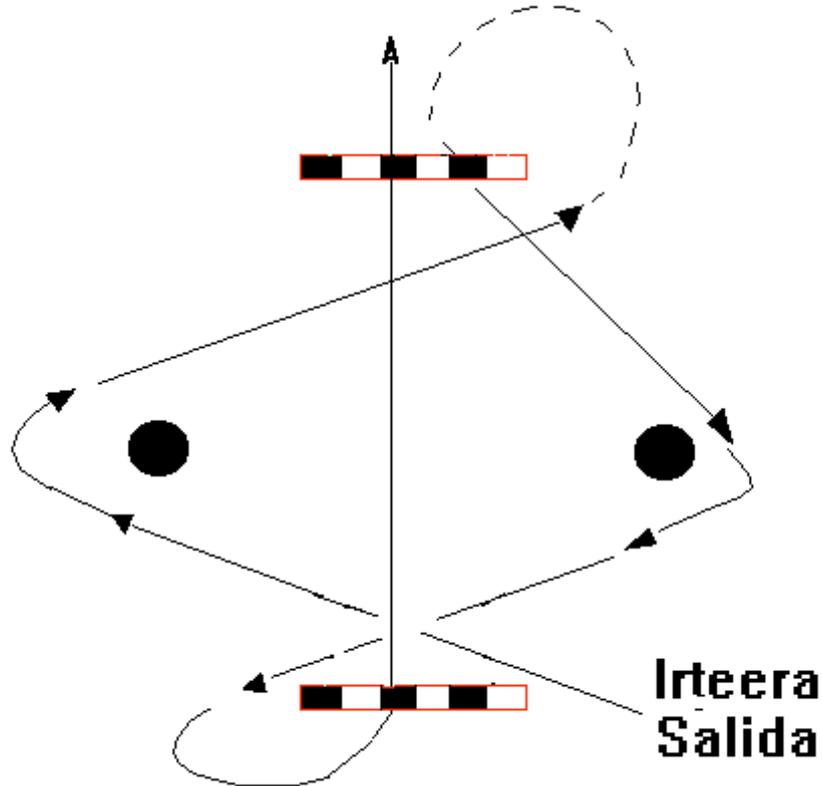
Posición inicial.- Detrás de la línea de salida, preparado para correr en posición de salida de pie. Voces de mando: "listos", "ya". El lugar de salida es opcional: a la derecha o la izquierda de la valla. A la voz de "preparados" el/la aspirante comenzará a correr cuando considere oportuno en la dirección que indica el diagrama.

Reglas:

1. El/la examinador/a pone el cronometro en marcha cuando uno de los pies del aspirante despegan del suelo para iniciar su carrera 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 alguna de las picas.
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 anota en segundos y centésimas de segundo.



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

Baremo:

HOMBRES	NOTA	MUJERES
hasta 8.30 s	10	hasta 9.20 s
8.31 - 8.40 s	9	9.21 - 9.60 s
8.41 - 8.60 s	8	9.61 - 9.90 s
8.61 - 8.90 s	7	9.91 - 10.29 s
8.91 - 9.40 s	6	10.30 - 10.69 s
9.41 - 9.80 s	5	10.70 - 11.09 s
9.81 - 10.29 s	4	11.10 - 11.49 s
10.30 - 10.79 s	3	11.50 - 11.79 s
10.80 - 11.19 s	2	11.80 - 12.09 s
11.20 - 11.59 s	1	12.10 - 12.49 s
11.60 s o más	0	12.50 s o más

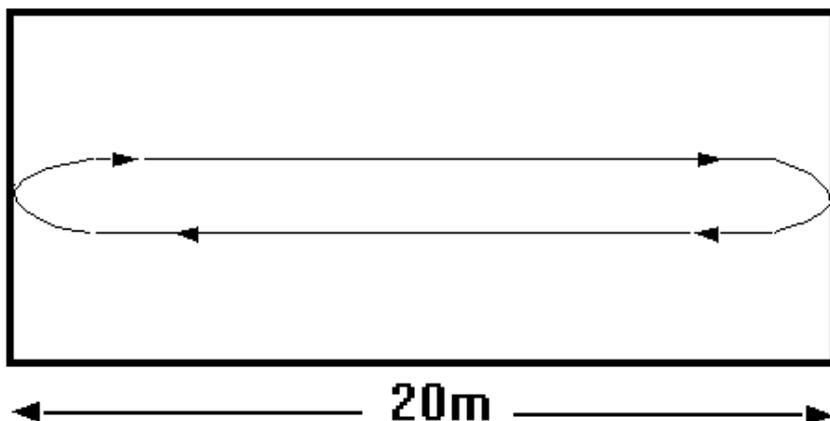
6.- PRUEBA DE RESISTENCIA. COURSE NAVETTE

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 o menos	Eliminado	5.5 periodos o menos



RESULTADOS CONSEGUIDOS

PRUEBA	1 ^{er} intento	2 ^o intento	Marca definitiva	
			Marca	Puntuación
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 no alcanza un mínimo de 4 puntos en la Prueba de Natación y de 2 puntos en la *Course Navette* significará la eliminación automática del proceso selectivo.