





Desde la posición inicial, de lado junto a una pared vertical, y con un brazo totalmente extendido hacia arriba, el candidato marca la altura que alcanza en esta posición. Separado 20 centímetros de la pared vertical, salta tanto como pueda y marca nuevamente con los dedos al nivel alcanzado. Al flexionar las piernas para tomar impulso, no se permite despegar los talones del suelo. Se acredita la distancia existente entre la marca hecha desde la posición inicial y la conseguida con el salto. Un intento.

### CUARTO EJERCICIO (Hombres)

Carrera de 2.000 metros sobre superficie lisa, plana y dura. Un intento.

### CUARTO EJERCICIO (Mujeres)

Carrera de 1.000 metros sobre superficie lisa, plana y dura. Un intento.



## B) SISTEMA DE CALIFICACIÓN

PRIMER EJERCICIO		SEGUNDO EJERCICIO	
TIEMPO-PUNTOS		FLEXIONES-PUNTOS	TIEMPO-PUNTOS
Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
11,7" ó + " = 0	12,8" ó + " = 0	0 a 3 = 0	0 a 21" = 0
11,6 a 11,5" = 1	12,7 a 12,6" = 1	4 = 1	22 a 26" = 1
11,4 a 11,3" = 2	12,5 a 12,4" = 2	5 = 2	27 a 31" = 2
11,2 a 11,0" = 3	12,3 a 12,1" = 3	6 = 3	32 a 36" = 3
10,9 a 10,6" = 4	12,0 a 11,7" = 4	7 = 4	37 a 43" = 4
10,5 a 10,2" = 5	11,6 a 11,3" = 5	8 = 5	44 a 51" = 5
10,1 a 9,8" = 6	11,2 a 10,9" = 6	9 = 6	52 a 60" = 6
9,7 a 9,4" = 7	10,8 a 10,4" = 7	10 = 7	61 a 70" = 7
9,3 a 8,9" = 8	10,3 a 9,9" = 8	12 = 8	71 a 82" = 8
8,8 a 8,3" = 9	9,8 a 9,4" = 9	14 = 9	83 a 94" = 9
8,2" ó - " = 10	9,3" ó - " = 10	17 = 10	95 ó + " = 10

TERCER EJERCICIO	CUARTO EJERCICIO
CENTRÍMETROS - PUNTOS	TIEMPO - PUNTOS

**Hombres**

0 a 43 = 0
44 a 45 = 1
46 a 47 = 2
48 a 49 = 3
50 a 52 = 4
53 a 56 = 5
57 a 60 = 6
61 a 64 = 7
65 a 69 = 8
70 a 75 = 9
76 ó + = 10

**Mujeres**

0 a 33 = 0
34 a 35 = 1
36 a 37 = 2
38 a 39 = 3
40 a 41 = 4
42 a 44 = 5
45 a 47 = 6
48 a 50 = 7
51 a 54 = 8
55 a 59 = 9
60 ó + = 10

**Hombres**

8,45' ó + ' = 0
8,44 a 8,35' = 1
8,34 a 8,25' = 2
8,24 a 8,15' = 3
8,14 a 8,05' = 4
8,04 a 7,51' = 5
7,50 a 7,36' = 6
7,35 a 7,16' = 7
7,15 a 6,56' = 8
6,55 a 6,31' = 9
6,30' ó - ' = 10

**Mujeres**

5,00' ó + ' = 0
4,59 a 4,54' = 1
4,53 a 4,48' = 2
4,47 a 4,38' = 3
4,37 a 4,28' = 4
4,27 a 4,18' = 5
4,17 a 4,08' = 6
4,07 a 3,57' = 7
3,56 a 3,42' = 8
3,41 a 3,27' = 9
3,26' ó - ' = 10

