

## CONVOCATORIA DE PROBAS ESPECÍFICAS DE ACCESO AOS ESTUDOS DE GRAO EN CIENCIAS DA ACTIVIDADE FÍSICA E DO DEPORTE, DA FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E A EDUCACIÓN FÍSICA, PARA O CURSO ACADÉMICO 2019-2020.

O RD 1423/1992, do 27 de novembro, sobre incorporación á universidade de ensinanzas de educación física, establece no seu artigo 3 que as Universidades, en atención ás aptitudes indispensables para a aprendizaxe das materias ou disciplinas propias das ensinanzas de educación física, poderán efectuar, a quen solicite iniciar os ditos estudos, probas de avaliación das aptitudes persoais para a actividade física e o deporte que, en ningún caso, consistirán en probas de coñecemento e só se outorgará a cualificación de apto ou non apto.

As normas vixentes que regulan as condicións para o acceso ás ensinanzas universitarias oficiais de Grao e o procedemento de admisión ás universidades públicas españolas, permiten que as universidades poidan establecer probas específicas para o acceso a determinadas ensinanzas; non obstante, a solicitude para realizar as probas específicas non exime da realización dos trámites de acceso e admisión á Universidade regulados polo Real decreto-lei 5/2016, de 9 de decembro, de medidas urxentes para a ampliación do calendario de implantación da Lei orgánica 8/2013, de 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa.

De acordo co exposto, convócanse as probas específicas de acceso, que se regularán polas seguintes

### BASES:

#### Primeira: número de prazas

O número de prazas para a admisión aos estudos de 1º curso do Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte para o curso académico 2019-2020 será o que aprobe a Comunidade Autónoma de Galicia, tras a proposta do Consello de Goberno da UDC.

#### Segunda: requisitos

Ademais das persoas que reúnan os requisitos previstos no artigo 3 do RD 412/2014, de 6 de xuño, polo que se establece a normativa básica dos procedementos de admisión ás ensinanzas universitarias oficiais de grao, e sen prexuízo do establecido para o acceso á universidade no citado Real decreto-lei 5/2016, poderá presentarse ás probas específicas de acceso quen teña superado ou estea cursando o bacharelato ou un Ciclo Formativo de Grao Superior.

De acordo co disposto no artigo 9 do RD 971/2007, do 13 de xuño, sobre deportistas de alto nivel e de alto rendemento, estes deportistas están exentos de realizar estas probas, sen prexuízo do alcance e límites a esta condición establecidos no artigo 16 do citado Real decreto.

Os aspirantes que obtiveron a cualificación de "apto" nas probas específicas de acceso que tiveron lugar no ano 2017 e 2018, non terán que realizalas novamente nesta convocatoria, sen prexuízo de cumprir coa normativa para o acceso e admisión á universidade.

#### Terceira: solicitude de matrícula para realizar as probas de admisión e documentación que hai que entregar

As persoas que desexen tomar parte nas probas específicas cursarán a súa solicitude dirixida ao decano da Facultade a través de internet, sendo obrigatorio xuntar unha fotografía escaneada, nos prazos sinalados nas presentes bases.

Os aspirantes entregarán a documentación esixida nesta convocatoria na administración da Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física, persoalmente ou ben a través do correo certificado nun prazo máximo dos 10 días posteriores á data da solicitude e sempre dentro do prazo de matrícula. A estes efectos, será de aplicación o artigo 16.4 da Lei 39/2015, de 1 de outubro, do procedemento administrativo común das Administracións Públicas, dentro dos prazos que se sinalan e de acordo ás seguintes condicións:

A documentación que deberán presentar é a seguinte:

| Código Seguro De Verificación | EIVW4ecRafqsLfM8if1Pow==                                                                                                                          |         |                     |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------|
| Asinado Por                   | Reitor Julio Ernesto Abalde Alonso                                                                                                                | Asinado | 04/02/2019 19:30:02 |
| Observacións                  |                                                                                                                                                   | Páxina  | 1/3                 |
| Url De Verificación           | <a href="https://sede.udc.gal/services/validation/EIVW4ecRafqsLfM8if1Pow==">https://sede.udc.gal/services/validation/EIVW4ecRafqsLfM8if1Pow==</a> |         |                     |



- Copia impresa da solicitude cursada por internet.
- Tarxeta de exame debidamente cuberta, con fotografía adherida.
- Fotocopia do DNI
- Certificado médico expedido en data recente (como máximo nos catro meses anteriores ao prazo de entrega da documentación) en que se faga constar que o solicitante non padece ningunha enfermidade ou patoloxía na que estea contraindicada a práctica deportiva.
- Resgardo de aboar os dereitos de exame e o pagamento do seguro de accidentes, así como a documentación xustificativa en caso de exención (indicando no “concepto” o nome do alumno).

Os aspirantes incluídos na quenda de discapacidade deberán:

- Solicitar expresamente na instancia dirixida ao decano da Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física que se realicen as adaptacións necesarias ao seu caso.
- Xuntar na súa documentación a certificación oficial de discapacidade, recoñecida polo órgano correspondente da Xunta de Galicia ou outro órgano oficial.

Para poder realizar as devanditas probas será necesario ter entregada toda a documentación mencionada. A falta de documentación é motivo de non admisión.

#### **Cuarta: prazos de matrícula para as probas específicas de acceso**

Os prazos de matrícula para as probas específicas de acceso serán os seguintes:

- Oportunidade do 06 de abril de 2019: do 11.02.2019 ao 10.03.2019 ás 14:00 h (ambos inclusive)
- Oportunidade do 19 de xuño de 2019: do 15.04.2019 ao 14.05.2019 ás 14:00 h (ambos inclusive). A esta oportunidade poderán concorrer aquelas persoas que non obtiveron a cualificación de APTO na oportunidade de abril e tamén aquelas outras que por calquera circunstancia non se presentaran a esta.

Tras o peche do prazo de matrícula de cada oportunidade publicarase a relación provisional de admitidos e excluídos no taboleiro de anuncios e na páxina web da Facultade, e abrirase un prazo de cinco días naturais para posibles reclamacións. A relación definitiva de admitidos será publicada nos mesmos lugares. Contra esta resolución poderase interpoñer un recurso de alzada perante o reitor, no prazo máximo dun mes que contará a partir do día seguinte da súa publicación.

As bases da convocatoria, as instrucións de matrícula e os anexos da presente convocatoria poden descargarse da seguinte páxina web <http://inefg.udc.es/index.php/pruebas-especificas-de-acceso>.

#### **Quinta: dereitos de exame**

O importe dos dereitos de exame será de 63,67 €, máis 6 € en concepto de seguro de accidentes, cantidades que se aboarán nun único pago. As posibles bonificacións ou exencións de prezos estarán suxeitas ao que está disposto no artigo 10.2 da Normativa de xestión académica para o curso 2018/2019, aprobada por Resolución Reitoral do 30/05/2018.

O aboamento dos dereitos de exame e do seguro de accidentes debera de realizarse na seguinte conta:

IBAN ES27 0238 8101 29 0660000674 do Banco Pastor (Banco Santander)

Para pagos fóra de España BIC PSTRESMM

O pagamento dos dereitos de exame permitirá presentarse ás dúas oportunidades previstas nesta resolución (abril e xuño); en caso de concorrer á segunda oportunidade, só haberá que aboar novamente o seguro de accidentes, cursar a solicitude por internet nos prazos indicados e remitir copia da solicitude, resgardo do pagamento do seguro e o certificado médico, no caso de que a data de expedición do anterior supere os catro meses.

#### **Sexta: lugar e datas de realización das probas**

As probas realizaranse nas instalacións da Facultade de CC. do Deporte e a Educación Física da Universidade da Coruña, sita na Avda. Ernesto Che Guevara, 121, 15179 Oleiros.

| Código Seguro De Verificación | EIVW4ecRafqsLfM8if1Pow==                                                                                                                          |         |                     |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------|
| Asinado Por                   | Reitor Julio Ernesto Abalde Alonso                                                                                                                | Asinado | 04/02/2019 19:30:02 |
| Observacións                  |                                                                                                                                                   | Páxina  | 2/3                 |
| Url De Verificación           | <a href="https://sede.udc.gal/services/validation/EIVW4ecRafqsLfM8if1Pow==">https://sede.udc.gal/services/validation/EIVW4ecRafqsLfM8if1Pow==</a> |         |                     |



As dúas oportunidades de realización das probas específicas de acceso terán lugar nas datas establecidas na base 4ª.

### **Sétima: regulamento das probas específicas de acceso**

O Regulamento das probas específicas de acceso aos estudos de Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte é o que consta no Anexo I (Regulamento das probas específicas de acceso aos estudos de graduado en Ciencias da Actividade Física e do Deporte.UDC) para esta convocatoria, e tamén poderá ser consultado no seguinte enderezo: <https://probasindefgalicia.udc.es>.

### Descrición e orde de realización

Consistirá na realización de 3 probas de aptitude para a actividade física e o deporte, cunhas puntuacións A e B, conforme o baremo que recolle o Anexo II desta convocatoria e seguindo a orde que se especifica a continuación:

Bloque 1: Proba de adaptación ao medio acuático

Bloque 2. Elixir unha entre as tres seguintes:

- Proba de axilidade no chan
- Proba de carreira de obstáculos
- Proba de axilidade co balón

Bloque 3: Proba de resistencia cíclica

### Puntuacións e procedemento

O aspirante terá que realizar obrigatoriamente dúas probas: adaptación ao medio acuático e resistencia cíclica (bloque 1 e 3), tendo que elixir no momento da inscrición unha entre as tres restantes (bloque 2). Para conseguir o apto será necesario polo menos a puntuación A en dúas das tres probas realizadas e a B na outra. O tribunal poderá descalificar o aspirante nunha proba se non cumpre o que establece o Regulamento.

O tribunal poderá modificar a orde das probas se fose necesario, en función das necesidades de organización. Cando o rendemento do aspirante nunha proba sexa interferido por motivos alleos á súa vontade, a xuízo do tribunal, o aspirante poderá repetir a proba.

### **Oitava: aptos**

Rematada cada oportunidade publicarase a relación provisional de aptos e non aptos, en función do baremo establecido no Regulamento destas probas, que consta como Anexo II, para esta convocatoria. Esta relación publicarase no taboleiro de anuncios e na páxina web da Facultade e abrirase un prazo de cinco días naturais para posibles reclamacións. Resoltas as reclamacións publicarase a relación definitiva de aptos e non aptos nos mesmos lugares e contra esta relación poderase interpoñer un recurso de alzada perante o reitor no prazo dun mes, que contará a partir do día seguinte da súa publicación.

O "apto" nas probas específicas de acceso nesta convocatoria manterase durante os 2 cursos seguintes (2020-2021 e 2021-2022) e será comunicado á CIUG.

### **Novena: tribunal**

As probas específicas serán xulgadas por un tribunal nomeado polo reitor da Universidade da Coruña, a proposta do decanato da Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física, formado entre profesores desta e que estará presidido polo seu decano ou persoa en quen delegue.

A Coruña,

O Reitor da Universidade da Coruña

| Código Seguro De Verificación | EIVW4ecRafqsLfM8if1Pow==                                                                                                                          |         |                     |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------|
| Asinado Por                   | Reitor Julio Ernesto Abalde Alonso                                                                                                                | Asinado | 04/02/2019 19:30:02 |
| Observacións                  |                                                                                                                                                   | Páxina  | 3/3                 |
| Url De Verificación           | <a href="https://sede.udc.gal/services/validation/EIVW4ecRafqsLfM8if1Pow==">https://sede.udc.gal/services/validation/EIVW4ecRafqsLfM8if1Pow==</a> |         |                     |



## ANEXO I

### REGULAMENTO DAS PROBAS ESPECÍFICAS DE ACCESO AOS ESTUDOS DE GRADUADO EN CIENCIAS DA ACTIVIDADE FÍSICA E DO DEPORTE. UDC

#### 1 NORMATIVA XERAL

##### 1.1 Probas a realizar

###### BLOQUE I:

Proba número 1: Adaptación ao medio acuático

###### BLOQUE II: (elixir unha das tres seguintes)

Proba número 2: Axilidade no chan

Proba número 3: Carreira con obstáculos

Proba número 4: Axilidade co balón

###### BLOQUE III

Proba número 5: Resistencia cíclica

##### 1.2 Requisitos para ser declarado apto:

Considerarase apto aquel aspirante que obteña tres puntuacións “A” ou ben dous “A” e unha “B”, indistintamente.

##### 1.3 Todas as probas teñen un único intento salvo as excepcións sinaladas na convocatoria.

## **2. NORMATIVA ESPECÍFICA**

### **2.1 PROBA NÚMERO 1**

2.1.1 DENOMINACIÓN: "Adaptación ao medio acuático"

2.1.2 DESCRICIÓN:

- Percorrer no menor tempo posible unha distancia de cincuenta metros, os primeiros vinte e cinco metros con nado ventral, incluídas as fases optativas de voo e subacuática na saída, e nos últimos vinte e cinco metros con nado dorsal, incluída a fase optativa subacuática na viraxe.
- O aspirante deberá realizar a proba obrigatoriamente con gorro de baño e opcionalmente con lentes.

2.1.3 NORMATIVA XERAL DA PROBA:

2.1.3.1 O xuíz de saída indicará mediante un asubío longo a fase previa á saída.

2.1.3.2 A cronometraxe realizarase manualmente.

2.1.3.3 O xuíz cronometrador prevén do momento de saída de forma individualizada.

2.1.3.4 O xuíz cronometrador porá en marcha o cronómetro no momento que o aspirante perda o contacto coa banqueta de saída.

2.1.3.5 O xuíz cronometrador parará o cronómetro no momento no que o aspirante toque a parede en posición dorsal.

2.1.3.6 Unha vez que o último aspirante da serie conclúa o percorrido de nado ventral e dorsal, o xuíz de saída, mediante outro asubío longo indicará que os aspirantes deben abandonar as súas respectivas rúas e saír do vaso.

2.1.3.7 A proba termina cando o xuíz de saída ordena saír do vaso.

2.1.4 NORMATIVA ESPECÍFICA PARA O DESENVOLVEMENTO DA PROBA

2.1.4.1 CONDICIÓNS:

- a. A distancia cubrirase na primeira metade a nado ventral (decúbito prono) e a segunda metade a nado dorsal (decúbito supino).
- b. O aspirante permanece sentado fronte á banqueta de saída correspondente, cando o xuíz de saída dea un asubío longo, os aspirantes subirán á parte de atrás da banqueta de saída, con ambos pés á mesma distancia do frontal, alí permanecerán en espera da voz preventiva do xuíz-cronometrador correspondente. Á voz do xuíz-cronometrador de "preparado", o aspirante dispón de cinco segundos para iniciar a proba. O xuíz-cronometrador permanece no momento de anunciar "preparado" próximo e lateralmente ao aspirante (á dereita do aspirante).
- c. Na viraxe o aspirante debe tocar a parede do vaso con algunha parte do seu corpo.

- d. Despois da viraxe, o aspirante impulsarase coa parede do vaso e nadará sobre as costas ao abandonar a parede. Á posición normal das costas pode incluír un movemento de abalo do corpo ata, pero non máis, de 90 graos desde a horizontal.
- e. Permitirá ao candidato estar completamente mergullado durante a viraxe e durante unha distancia de non máis de 15 metros despois da mesma; no devandito punto, a cabeza deberá romper a superficie da auga.

#### 2.1.4.2 PENALIZACIÓNS:

##### 2.1.4.2.1 Penalizarase con descualificación:

- a. Camiñar polo fondo do vaso ou axudarse das cortizas en calquera momento da proba.
- b. Avanzar en nado ventral ou dorsal nun traxecto que non corresponda.
- c. Molestar a outro aspirante, ao nadar por outra rúa ou obstaculizarlle de calquera forma.
- d. Non seguir as indicacións do xuíz de saída ou do xuíz cronometrador.
- e. Non realizar a proba completamente (incluída a saída do vaso).
- f. Utilizar medios auxiliares de propulsión (aletas, etc.).
- g. Non realizar de forma continuada a proba.

##### 2.1.4.2.2 Penalizarase con cinco segundos:

- a. Cada vez que o aspirante cambia de posición ventral ou dorsal e viceversa (sen avanzar) nun traxecto que non corresponda.

#### 2.1.4.3 ZONA DE TRABALLO:

- Un vaso de vinte e cinco metros.
- Oito rúas e as súas correspondentes banquetas de saída.

#### 2.1.4.4 BAREMO:

O tempo de execución para ser declarado "apto" nesta proba será:

|          | <b>A</b> | <b>B</b> |
|----------|----------|----------|
| HOMES    | 46 s     | 48.53 s  |
| MULLERES | 53.40 s  | 56 s     |

## 2.2 **PROBA NÚMERO 2**

2.2.1 DENOMINACIÓN: "Axilidade no chan"

2.2.2 DESCRICIÓN: Executar de forma continua as seguintes habilidades:

- volteo lateral en apoio de mans (roda lateral).
- equilibrio invertido estendido (equilibrio de brazos).
- flexión de cadeiras con pernas separadas e xeonllos estendidos (sapo).
- equilibrio de ombros e brazos (vea).
- co tronco horizontal ao chan, equilibrio sobre un pé (prancha facial).
- salto carpa, xeonllos estendidos e pernas separadas (carpa pernas separadas).
- volteo sobre as costas adiante lanzado (volteo lanzado).

2.2.3 NORMATIVA XERAL DA PROBA:

2.2.3.1 Consiste en executar de forma "correcta" e "continua" unha serie de habilidades motrices e ligazóns a mans libres, que se poidan identificar como destrezas deportivas específicas da ximnasia deportiva.

2.2.3.2 A valoración da execución de cada aspirante será realizada, polo menos, por dous xuíces.

2.2.3.3 A nota final correspondente obtense ao facer a media das notas dos xuíces.

2.2.3.4 Débese realizar coa vestimenta deportiva seguinte:

- Vestuario: Camiseta sen mangas e pantalón curto ou a vestimenta característica de ximnasia (maillot).
- Calzado: Calzados con zapatillas de ximnasia ou descalzos (sen calcetíns).

2.2.4. NORMAS ESPECÍFICAS PARA O DESENVOLVEMENTO DA PROBA.

2.2.4.1 CONDICIÓN:

a. Comezo da proba:

O aspirante permanece situado próximo ao practicable ata que o xuíz máis próximo ao aspirante por medio dunha sinal (levantar unha man por encima da cabeza) indica que pode entrar no practicable, a partir dese momento o aspirante dispón de cinco segundos para iniciar a proba.

b. Finalización da proba:

Considérase que o aspirante concluíu a proba cando:

- b.1. Abandona voluntaria (ou involuntariamente) o practicable antes de realizar o tres partes da proba.
- b.2. Unha vez rematadas o tres partes da proba adopta a posición final e abandona o practicable.

## 2.2.4.2 DESENVOLVEMENTO, VALOR, FALTAS TÍPICAS DE Os ELEMENTOS E As súas PENALIZACIÓNS

### 2.2.4.2.1 Primeira parte: (4 puntos)

#### DESENVOLVEMENTO:

- Firmes (A), elevar os talóns levando os brazos atrás, efectuar un salto adiante coordinando coa acción dos brazos que van de atrás cara adiante, receptor en dous tempos situando o segundo pé de apoio adiantado para, mediante un xiro de 90º sobre o eixo lonxitudinal, voltear lateralmente apoiando alternativamente na dirección do movemento: a man do mesmo lado do pé adiantado, a man contraria, o pé correspondente a esta man e, por último, o outro pé (roda lateral).

VALOR: 1,5 puntos

| FALTAS TÍPICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PENALIZACIÓNS<br>ESPECÍFICAS |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| - Situar os apoios do volteo lateral fora da liña imaxinaria que marca a dirección do movemento.....                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0.20                         |
| - Voltarse lateralmente sen chegar á vertical .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0.20                         |
| - Xeonllos flexionadas na roda lateral .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 0.20                         |
| - Desequilibrio final .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0.20                         |
| - Desde a posición de recepción de volteo lateral (B) realizar un xiro de 90º ao redor do eixo lonxitudinal, en sentido contrario ao da roda lateral; pivotando sobre ambos pés; os brazos descenden por detrás e diríxense por diante en dirección ao chan, apoiar ambas as mans no chan, para establecerse nun apoio invertido, estendendo coas pernas xuntas (C) (manter dous segundos). |                              |

VALOR: 1.5 puntos

| FALTAS TÍPICAS                                                         | PENALIZACIÓNS<br>ESPECÍFICAS |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| - Desprazar o apoio de pés durante o pivote de 90º .....               | 0.20                         |
| - Apoio investido estendido non mantido.....                           | 0.20                         |
| - Mover as mans durante o mantemento do apoio investido estendido..... | 0.20                         |
| - Non adoptar a posición de extensión (xeonllos, cadeiras).            | 0.20                         |
| - Non manter as pernas xuntas na vertical.....                         | 0.20                         |

- Desde o apoio investido coas pernas xuntas voltear adiante flexionando tronco, cadeiras e xeonllos para quedar en posición de sentado con pernas separadas e xeonllos estendidos, cos brazos en prolongación do tronco; flexionar as cadeiras e o tronco ata contactar o chan co peito, os brazos cara adiante en prolongación do tronco (D) (manter dous segundos).

VALOR: 1 punto

| FALTAS TÍPICAS | PENALIZACIÓNS<br>ESPECÍFICAS |
|----------------|------------------------------|
|----------------|------------------------------|

- |                                                                          |      |
|--------------------------------------------------------------------------|------|
| - Non flexionar o tronco, cadeiras ou xeonllos durante o<br>volteo ..... | 0.20 |
| - Apoiar a cabeza durante o volteo .....                                 | 0.20 |
| - Non estender os xeonllos durante a posición D.....                     | 0.20 |
| - Non contactar o peito co chan dous segundos na posición D              | 0.20 |

#### 2.2.4.2.2 Segunda parte: (3.5 puntos)

- DESENVOLVEMENTO:

- Desde a posición (D), estender o tronco e as cadeiras para volver á posición de sentado, co tronco vertical, ao chan; á vez que se xuntan as pernas e os brazos sitúanse horizontalmente ao chan; volteo cara atrás sobre as costas ou apoio de brazos, antebrazos, ombros, zona posterior do pescozo e cabeza, elevando coxas, pernas e tronco ata a vertical (E) (posición vea) (manter dous segundos).

- VALOR: 0.5 puntos

| FALTAS TÍPICAS | PENALIZACIÓNS<br>ESPECÍFICAS |
|----------------|------------------------------|
|----------------|------------------------------|

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| - Posición de vela non vertical .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0.20 |
| - Non manter a posición E .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0.20 |
| -Desde a posición anterior (E) voltear cara adiante sobre as costas, flexionando tronco, cadeiras e xeonllos para apoiar os pés no chan e incorporarse dando un salto vertical cun xiro de 180º ao redor do eixo lonxitudinal, brazos na vertical en prolongación do tronco, receptando cos pés xuntos en posición semiflexionada de cadeira, xeonllos e tronco; estender cadeira, xeonllos e tronco para alcanzar a posición de firmes cos brazos en prolongación do tronco na vertical. |      |

- VALOR: 1.00 punto

## FALTAS TÍPICAS

## PENALIZACIÓNS ESPECÍFICAS

- Non flexionar o tronco, as cadeiras e os xeonllos durante  
o volteo ..... 0.20
- Axudarse apoiando as mans no chan para incorporarse  
despois do volteo..... 0.20
- Non completar os 180º de xiro lonxitudinal durante o salto  
vertical ..... 0.20
- Desequilibrio na recepción do salto ..... 0.20
- Realizar un paso á fronte co xeonllo estendido, descender o tronco adiante,  
brazos en prolongación do tronco e elevar a perna atrasada co xeonllo  
estendido para situarse en posición de prancha facial sobre unha perna (F)  
(manter dous segundos).
- VALOR: 0.5 puntos

## FALTAS TÍPICAS

## PENALIZACIÓNS ESPECÍFICAS

- Prancha facial non horizontal..... 0.20
- Prancha facial non mantida ..... 0.20
- Desde o prancha facial (F) realizar un xiro de 180º sobre o eixo lonxitudinal  
pivotando sobre a panca de apoio no sentido da perna elevada que descende  
ata situarse xunto ao de apoio. Baixar brazos (estender os ombros) por diante,  
flexionar tronco e cadeiras seguido dun desequilibrio cara atrás para  
descender cos xeonllos estendidos ata o apoio de mans no chan e voltear atrás  
sobre as costas, co tronco, as cadeiras e os xeonllos flexionadas ata o apoio dos  
pés no chan. Incorporarse realizando un salto vertical cun xiro de 180º sobre o  
eixo lonxitudinal, brazos na vertical en prolongación do tronco, receptando cos  
pés xuntos en posición semiflexionada de cadeira, xeonllos e tronco; estender  
cadeira, xeonllos e tronco para alcanzar a posición de firmes cos brazos en  
prolongación do tronco na vertical (G).
- VALOR: 1.5 puntos

| FALTAS TÍPICAS                                                                      | PENALIZACIÓNS<br>ESPECÍFICAS |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| - Non completar os 180º de xiro antes de apoiar a perna<br>elevada na prancha ..... | 0.20                         |
| - Flexionar xeonllos na baixada do volteo atrás                                     | 0.20                         |
| - Non flexionar o tronco, as cadeiras e os xeonllos durante<br>o volteo atrás ..... | 0.20                         |
| - Non completar os 180º de xiro lonxitudinal durante o salto<br>vertical .....      | 0.20                         |
| - Desequilibrio na recepción do salto.....                                          | 0.20                         |

#### 2.2.4.2.3 Terceira parte (2.5 puntos)

##### DESENVOLVEMENTO:

- Desde a posición anterior (G), baixar os brazos por detrás á posición de firmes, efectuar tres pasos de carreira receptando o terceiro paso con ambos os pés para saltar verticalmente. Durante a fase aérea flexionar cadeiras e separar pernas cos xeonllos estendidos ata alcanzar a horizontal coas pernas, levando tronco e brazos adiante para tocar as puntas dos pés coas mans (H), "salto carpa con pernas separadas". Receptar no chan cos pés xuntos.

VALOR: 1 punto

| FALTAS TÍPICAS                                                                                                                                                                                                                      | PENALIZACIÓNS<br>ESPECÍFICAS |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| - Realizar máis de tres pasos de carreira.....                                                                                                                                                                                      | 0.20                         |
| - Non estender completamente os xeonllos .....                                                                                                                                                                                      | 0.20                         |
| - Non separar as pernas durante a carga .....                                                                                                                                                                                       | 0.20                         |
| - Non alcanzar a horizontal as pernas durante a carpa.....                                                                                                                                                                          | 0.20                         |
| - Desde a recepción do salto anterior, efectuar inmediatamente un salto adiante para apoiar mans no chan volteando sobre as costas con tronco e os xeonllos flexionadas (volteo lanzado) ata incorporarse á posición de firmes (I). |                              |

VALOR: 1.5 puntos

## FALTAS TÍPICAS

## PENALIZACIÓNS ESPECÍFICAS

|                                                                              |      |
|------------------------------------------------------------------------------|------|
| - Desequilibrio na recepción do salto carpa.....                             | 0.20 |
| - Non realizar fase de voo no volteo adiante.....                            | 0.20 |
| - Non flexionar o tronco, as cadeiras e os xeonllos durante<br>o volteo..... | 0.20 |
| - Axudarse coas mans para incorporarse despois do volteo                     | 0.20 |

### 2.2.4.3 PENALIZACIÓNS XERAIS:

- Non seguir as indicacións dos xuíces penalízase con descualificación. Tamén será motivo de descualificación se o Tribunal non identifica polo menos cinco (5) dos elementos ximnásticos que compoñen a proba.
- Cada falta de continuidade no exercicio penalízase con 0.20 puntos.
- Non realizar algún elemento penalízase co valor do elemento en cuestión:

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Roda lateral (1) .....              | 1 punto    |
| Equilibrio volteo (1) .....         | 2 puntos   |
| Flexión de cadeira (sapo) (1) ..... | 1 punto    |
| Vela (1) .....                      | 1 punto    |
| Prancha (1) .....                   | 1 punto    |
| Volteo atrás (1) .....              | 1 punto    |
| Salto 1/2 xiro (2) .....            | 0,5 puntos |
| Carpa (1) .....                     | 1 punto    |
| Volteo lanzado (1) .....            | 1,5 puntos |

### 2.2.4.4 ZONA DE TRABALLO:

A proba realizarase nun practicable (colchón de alta densidade), de lonxitude e anchura suficiente que permita realizar a proba sen abandonar o practicable.

### 2.2.4.5 BAREMO:

A puntuación mínima de execución para ser declarado apto nesta proba será:

|          | <b>A</b> | <b>B</b> |
|----------|----------|----------|
| HOMES    | 7        | 6.7      |
| MULLERES | 7        | 6.7      |

## 2.3 PROBA NÚMERO 3

2.3.1 DENOMINACIÓN: Carreira de obstáculos

2.3.2 DESCRICIÓN:

Os aspirantes deberán percorrer no menor tempo posible unha distancia de 50 m á vez que deben superar por arriba uns obstáculos, valos de atletismo, de igual altura, forma e tamaño.

2.3.3 NORMATIVA XERAL DA PROBA:

2.3.3.1 O aspirante pode realizar a proba descalzo ou con calzado deportivo sen cravos.

2.3.3.2 A proba realizarase individualmente.

2.3.4 NORMATIVA ESPECÍFICA DA PROBA PARA O DESENVOLVEMENTO DA MESMA:

2.3.4.1 CONDICIÓN:

- a. A cronometraxe realizarase automaticamente ou manualmente.
- b. A proba iníciase cando o xuíz de saída pronuncia a seguinte voz e presenta o sinal de saída:

- Voz preventiva: **"Preparado"**.

- Sinal de saída: **"Golpe de placas ou outro sinal sonoro"**.

A voz de "preparado" o aspirante aproxímase a liña de saída, sen pisala, e sitúase fronte á fila formada polos valos, adopta unha posición de saída e permanece inmóbil ata o sinal de saída.

O xuíz estará situado lateralmente ao aspirante no momento de saída (a dous metros).

- c. O xuíz de saída anunciará mediante a voz **"nula"** no caso de producirse saída nula e amosará verbalmente ao aspirante infractor.
- d. A proba finaliza cando o aspirante cruza a liña de chegada.
- e. O aspirante deberá pasar os valos que forman a fila.

2.3.5 PENALIZACIÓN:

Será motivo de descalificación:

- a. Dúas saídas nulas do mesmo aspirante.
- b. Tirar os valos intencionadamente.
- c. Pasar algúns valos por baixo.
- d. Eludir o paso dalgún valo.

- e. Non realizar a proba completa.
- f. Non seguir as indicacións do xuíz de saída.
- g. Pasar algún dos pés por baixo da horizontal prolongada dos extremos do valo.

#### 2.3.6. ZONA DE TRABALLO:

Distancias, alturas e número de obstáculos.

##### a. HOMES:

|                                            |        |
|--------------------------------------------|--------|
| Número de obstáculos .....                 | 4      |
| Altura dos obstáculos .....                | 0,84 m |
| Distancia desde a saída ata o 1º obstáculo | 12 m   |
| Distancia entre obstáculos .....           | 8 m    |
| Distancia desde o último obstáculo á meta  | 14 m   |

##### b. MULLERES:

|                                            |         |
|--------------------------------------------|---------|
| Número de obstáculos .....                 | 4       |
| Altura dos obstáculos .....                | 0,762 m |
| Distancia desde a saída ata o 1º obstáculo | 11.50 m |
| Distancia entre obstáculos .....           | 7.50 m  |
| Distancia desde o último obstáculo á meta  | 16 m    |

A proba realizarase en pista cuberta.

#### 2.3.7 BAREMO:

O tempo de execución máximo para ser declarado "apto" nesta proba é de:

|          | <b>A</b> | <b>B</b> |
|----------|----------|----------|
| HOMES    | 9.20 s   | 9.80 s   |
| MULLERES | 11.28 s  | 11.88 s  |

## 2.4 PROBA NÚMERO 4

### 2.4.1 DENOMINACIÓN: Axilidade co balón

### 2.4.2 DESCRICIÓN XERAL

Executar de forma continúa as seguintes tarefas:

1. Golpear alternativamente cos dous pés, control, lanzamento e recepción dun balón de fútbol.
2. Golpear e autopasarse de antebrazos e de dedos, un balón de voleibol contra unha parede.
3. Autopasarse e receptor coas mans un balón de balonmán, coordinando desprazamentos laterais.
4. Desprazarse frontalmente cara adiante sorteando uns postes, botando continuamente un balón de baloncesto, alternando a man de bote; entrada á canastra, recepción de balón e botar de forma continua coa mesma man en desprazamento frontal cara a adiante.

### 2.4.3 NORMATIVA XERAL DA PROBA

#### 2.4.3.1 CONDICIÓN:

- a. Consiste en realizar, no menor tempo (tempo empregado na transición entre tarefas e as tarefas da proba) posible, unha serie de desprazamentos e de tarefas motrices, inspiradas nos elementos técnicos propios de deportes que reúnen as seguintes características:

- Colectivos nos que se utiliza un móbil.

- b. O aspirante realizará a proba, en unha das dúas zonas de traballo idénticas, nas que se atopa un aro con catro balóns (fútbol, voleibol, balonmán e baloncesto).
- c. O aspirante pode repetir as veces que considere oportunas, as diferentes secuencias das diferentes tarefas co obxecto de cumprir cos requisitos da proba (completar a proba).

#### d. Fases da proba:

##### d.1. Fase inicial:

- d.1.1 Posición de saída: O aspirante adopta unha posición que lle resulte máis cómoda, tendo en conta que os dous pés deben de estar en contacto co chan.
- d.1.2 Situación inicial: O aspirante sitúase, sen pisar as liñas de demarcación no interior do cadrado (vermello) de catro por catro metros.
- d.1.3 Comezo da proba: A proba dará comezo e o cronómetro porase en marcha, posteriormente á voz preventiva do xuíz de a proba de "**preparado**" e simultaneamente á voz executiva do mesmo "**ya**".

d.1.4 O xuíz da proba estará situado: Próximo ao aro (1 m) dando fronte ao aro e ao aspirante.

d.1.5 O xuíz da proba anunciará mediante a voz "**nula**" no caso de producirse saída nula e amosará verbalmente ao aspirante infractor.

d.1.6 O aspirante colle o balón de fútbol cunha ou dúas mans e volve ao interior do cadrado vermello.

d.1.7 Neste momento xa pode dar comezo á primeira tarefa da proba axilidade co balón.

#### d.2. Fase final:

d.2.1 A proba combinada considérase terminada cando o aspirante, despois de realizar o catro partes (tarefas motrices e os seus desprazamentos) das que consta dita proba, deposita o último balón (de baloncesto) no aro do chan. Nese preciso instante ou examinador para o cronómetro.

e. A valoración da execución de cada aspirante será realizada polo xuíz da proba, o que deberá ir contando en voz alta as accións válidas (golpeos, lanzamentos, etc.) Unha vez o xuíz considere concluída a tarefa, levantará unha man por encima da cabeza (dous segundos).

f. cronometraxe realizaraa manualmente o xuíz da proba.

g. As penalizacións rexistraraas un xuíz anotador.

h. As penalizacións de tempo, unha vez contabilizadas, engádense ao tempo empregado polo aspirante en realizar a proba. Se a penalización é descualificación deberá comunicarse inmediatamente ao aspirante.

#### i. Características do material:

- i.1.- Un aro de ximnasia rítmica;
- i.2.- Unha canastra de baloncesto (taboleiro tipo americano);
- i.3.- 5 pivotes e 5 picas;
- i.4.- 4 balóns das seguintes características:

#### MULLERES

|            | <u>Dimensións</u>      | <u>Peso</u> |
|------------|------------------------|-------------|
| Balónmán   | 54-56 cm perímetro     | 325-400 g   |
| Baloncesto | Balón categoría júnior |             |
| Voleibol   | 65-67 cm perímetro     | 260-280 g   |
| Fútbol     | 71-68 cm perímetro     | 453-396 g   |

## HOMES

|            | <u>Dimensións</u>    | <u>Peso</u> |
|------------|----------------------|-------------|
| Balonmán   | 58-60 cm perímetro   | 425-475 g   |
| Baloncesto | 74.9-78 cm perímetro | 567-650 g   |
| Voleibol   | 65-67 cm perímetro   | 260-280 g   |
| Fútbol     | 71-68 cm perímetro   | 453-396 g   |

- j. O aspirante antes de iniciar a proba, poderá se o desexa, situar os balóns no interior do aro.

### 2.4.3.2 ZONA DE TRABALLO XERAL

As liñas non forman parte da superficie que delimitan. Ditas liñas miden 5 centímetros de ancho.

#### 2.4.3.2.1 No chan:

- Dúas zonas de traballo iguais das seguintes características cada unha:
- Un cadrado (liñas vermellas) de catro por catro metros da parede (bordo interior do cadrado á parede), un dos lados do cadrado está orientado paralelamente á parede.
- Un corredor (liñas amarelas) sobreposto ao cadrado anterior formado por dúas liñas paralelas entre se de sete metros de longo e perpendiculares á parede, unidas pola parte máis próxima á parede por unha liña de dous metros. O corredor está separado da parede pola parte máis próxima (bordo interior da zona que delimita) dous metros e cincuenta centímetros.
- Nas zonas de traballo delimitadas anteriormente, atópase un aro de ximnasia rítmica con catro balóns (baloncesto, balonmán, voleibol e fútbol), situado o centro do aro equidistante ás dúas zonas de traballo, a unha distancia de tres metros do medio das liñas paralelas máis próximas entre se dos cadrados.
- Perpendicularmente á parede e, en liña co centro do aro, atópase unha fila de postes (conos e picas). A distancia do poste máis próximo ao centro do aro é de tres metros e do centro do aro á parede é de seis metros. A distancia do último cono á vertical do taboleiro dunha canastra de baloncesto é de seis metros e trinta centímetros. A distancia dos conos entre se é de 1.5 metros.

#### 2.4.3.2.2 Na parede:

- Aliñadas coas zonas de traballo do chan atópanse na parede dúas zonas iguais das seguintes características:
- Cada zona da parede está formada por un cadrado (liñas azuis) de catro por catro metros sendo o lado máis próximo ao chan paralelo ao chan. A

unha altura de 2,35 metros estará situada unha liña amarela, de lado a lado do cadrado, para delimitar a zona de traballo de voleibol.

- c. As liñas perpendiculares ao chan están en prolongación ás liñas do cadrado do chan perpendiculares á parede.
- d. En fronte á parede onde se atopan as zonas de traballo mencionadas anteriormente, atópase unha canastra de baloncesto (taboleiro tipo americano).

#### 2.4.3.3 PENALIZACIÓNS XERAIS:

Será penalizado con tres segundos:

- a. Cada vez que algún dos balóns abandone o aro do chan, na transición das tarefas.
- b. Se o aspirante despraza o aro.

Será motivo de descualificación:

- a. Se o aspirante realiza dúas saídas nulas.
- b. Non seguir as indicacións do xuíz de proba.
- c. Non realizar a proba na súa totalidade.
- d. Non realizar a proba na orde establecida.

#### 2.4.4 NORMATIVA ESPECÍFICA PARA O DESENVOLVEMENTO DAS PROBAS

##### 2.4.4.1 Primeira tarefa

###### 2.4.4.1.1 DESCRICIÓN:

Golpear cinco veces co pé dereito (excluíndo a planta) e cinco veces co pé esquerdo, de forma alternativa o balón de fútbol, situado o executante ao interior do cadrado vermello, sen que o balón estea no contacto co chan. A continuación control do balón (parar totalmente o balón) coa planta do pé contra o chan; a continuación realizar un autopase (desprazando ou sen desprazar previamente o balón) contra o cadrado azul da parede e recepción directa ou indirecta (con bote ou sen bote) no interior do cadrado vermello (en contacto co chan) coas mans (simultaneamente).

###### 2.4.4.1.2 CONDICIÓNS:

- a. Inicio da tarefa, unha vez no interior do cadrado co balón entre as mans, deixar caer o balón para iniciar a serie de golpes cos pés.
- b. O aspirante pode elixir o pé de inicio (dereito ou esquerdo).

- c. Non se pode coller nin tocar o balón co antebrazo/s, o brazo/s ou a/s man/s desde que se realiza o primeiro golpeo, ata que se realice correctamente o lanzamento (autopase) contra a parede e a recepción coas mans (simultaneamente), no interior do cadrado vermello.
- d. Cada vez que se perda o control do balón e resulte necesario levantalo do chan, poderase realizar con calquera dos pés, esta acción computarase como un golpe, sempre que se cumpra o apartado seguinte (e).
- e. Contabilizaranse os golpes que alternen ambos os pés.
- f. Cando realícese a parada de balón previa ao autopase está debe ser controlada, total e durante dous segundos.
- g. Antes de realizar o autopase contra a parede, o balón pode desprazarse e mesmo perder o contacto co chan no interior do cadrado vermello.
- h. Se non golpea o balón no interior (as liñas considéranse fora) do cadrado azul (autopase) ou a recepción do balón non se realiza no interior do cadrado vermello, a tarefa resulta incompleta e o aspirante pode repetir o ciclo lanzamento-recepción, o número de veces que considere oportunhas; soamente poderá receptor o balón coas mans unha vez que este golpee o interior do cadrado azul.

#### 2.4.4.1.3 ZONA DE TRABALLO:

No chan:

- Interior do cadrado delimitado por liñas vermellas.

Na parede:

- Interior do cadrado delimitado por liñas azuis.

#### 2.4.4.1.4 PENALIZACIÓNS ESPECÍFICAS:

Será penalizado con tres segundos:

- a. Cada vez que se interrompa a secuencia de golpes, por medio dun ou varios botes do balón.
- b. Non controlar (parar totalmente o balón) o balón coa planta do pé.
- c. Non receptor o balón coas dúas mans simultaneamente, despois do lanzamento (autopase) e contra a parede.
- d. Non receptor o balón en contacto co chan.

Será penalizado con 10 segundos:

- a. Se o aspirante toca o balón cos membros superiores (man/s, brazo/s, antebrazo/s) exceptuando o inicio e a conclusión correcta (recepción do balón no interior do cadrado vermello, unha vez golpeou no interior do cadrado azul) da tarefa.

#### 2.4.4.1.5 TRANSICIÓN:

Despois de deixar o balón de fútbol no interior do aro do chan, coller o de voleibol.

### 2.4.4.2 Segunda tarefa

#### 2.4.4.2.1 DESCRICIÓN:

Lanzar dez veces un balón de voleibol contra unha parede por encima da liña inferior e por baixo da liña superior do cadrado azul.

As cinco primeiras veces, golpeando o balón cos dous antebrazos, simultaneamente e as cinco últimas golpeando cos dedos das mans simultaneamente (toque de dedos). Os dez golpes realizaranse de forma continuada desde o corredor amarelo.

#### 2.4.4.2.2 CONDICIÓN:

- a. Unha vez que o aspirante deposite o balón de fútbol debe coller o balón de voleibol e dirixirse ao corredor delimitado por liñas amarelas.
- b. Cando o aspirante se atope no interior do corredor mencionado anteriormente, pode comezar a segunda tarefa.
- c. O inicio desta segunda tarefa consiste en lanzar, cunha e as dúas mans, o balón contra a parede entre a liña superior azul e inferior amarela, do cadrado azul.
- d. Proseguir a acción de forma continuada golpeando cos antebrazos, unha vez concluído, iniciar o segundo ciclo de golpes cos dedos (toque de dedos).
- e. Se se interrompe a acción hai que renova-la, lanzando (cunha ou dúas mans) de novo o balón, contra a parede entre as liñas superior azul e inferior amarela, citadas no punto "c".

#### Exemplos da interrupción:

- Cando o balón non chega directamente á parede despois dun golpe.
- Cando o balón non chega directamente ao aspirante despois de golpear a parede.
- Interrupción de secuencia.

- f. O golpe que, executado coa técnica correcta (de acordo con o regulamento de voleibol), desde o corredor amarelo e que consiga tocar o cadrado azul por encima da liña de 2,35 m. de cor amarela, considerárase válido. Se falta algunha destas condicións considerárase non válido.

#### 2.4.4.2.3 ZONA DE TRABALLO:

No chan:

- Interior do corredor delimitado por liñas de cor amarela.

Na parede:

- Superficie comprendida entre a liña superior do cadrado de cor azul e a liña inferior de cor amarela situada a 2.35 m de altura.

#### 2.4.4.2.4 PENALIZACIÓNS ESPECÍFICAS:

Será penalizado con tres segundos:

- a. Se se interrompe a secuencia das accións, ao non iniciar o proceso correctamente.

#### 2.4.4.2.5 TRANSICIÓN:

Despois de deixar o balón de voleibol no interior do aro do chan, coller o balón de balonmán.

### 2.4.4.3 Terceira tarefa

#### 2.4.4.3.1 DESCRICIÓN:

A catro metros, como mínimo da parede, lanzar cinco veces coa man dereita e cinco coa man esquerda, ao interior do cadrado de cor azul, alternando cos lanzamentos, dez recepcións e os seus correspondentes desprazamentos, sobre unha distancia, como mínimo, de dous metros, delimitada polo corredor de cor amarela.

#### 2.4.4.3.2 CONDICIÓNS:

- a. Unha vez que o aspirante depositou o balón de voleibol no aro, debe coller o de balonmán e dirixirse ao corredor formado por liñas de cor amarela, situándose nun lateral fose do corredor, para dar comezo á terceira tarefa.
- b. Cada lanzamento debe realizarse desde fóra do corredor, delimitado polas liñas paralelas de cor amarela.
- c. Os lanzamentos deben de ser realizados alternando a zona de lanzamento.
- d. De fronte á parede, cando se ocupe a zona da dereita realizárase o lanzamento coa man dereita.

- e. De fronte á parede, cando se ocupe a zona da esquerda realizarase o lanzamento coa esquerda.
- f. Cada vez que a parede devolva o balón, este debe ser receptado directamente (sen bote) e cunha ou as dúas mans; a partir deste momento pódese botar (non é obrigatorio botar). A recepción do balón pode efectuarse en calquera sitio.
- g. No momento do lanzamento, o balón debe estar por encima do ombro executor.
- h. Se o ciclo de lanzamento-recepción se executa incorrendo nalguna das condicións anteriores e/ou o aspirante non consegue o obxectivo do lanzamento (golpear o interior do cadrado azul), considérase a tarefa incompleta e o aspirante pode repetir o ciclo de lanzamento-recepción o número de veces que considere oportunas.
- i. O balón pode (non é obrigatorio botar) botarse as veces que se considere necesario (unha vez receptado) nos desprazamentos do aspirante.

#### 2.4.4.3.3 ZONA DE TRABALLO:

No chan:

A superficie delimitada por:

- A liña (e a súa prolongación) do cadrado vermello máis próxima á parede.
- E as liñas amarelas que cortan o bordo citado anteriormente.

Na parede:

- Interior do cadrado delimitado por liñas azuis.

#### 2.4.4.3.4 PENALIZACIÓNS ESPECÍFICAS:

Será penalizado con tres segundos:

- a. Cada vez que o executante realice falta de recepción (cando o balón contacta co chan ou con calquera parte do corpo por baixo dos xeonllos).

#### 2.4.4.3.5 TRANSICIÓN:

Despois deixar o balón de balonmán no interior do aro do chan, coller o balón de baloncesto.

#### 2.4.4.4 Cuarta tarefa

##### 2.4.4.4.1 DESCRICIÓN:

1. Percorrer o espazo que dista á canastra situada enfronte da Fila de postes, da maneira seguinte:

- a. Botando de forma continua un balón de baloncesto, alternando a man dereita e a esquerda en cada bote, desde o primeiro instante ata que conclúa o percorrido entre os postes, podendo botar coa man que se desexe a partir de entón.
- b. Realizando o desprazamento, sorteando tódolos postes consecutivamente.
- c. Describindo unha traxectoria (slálm) que de forma alternativa sitúa uns postes á dereita do aspirante e outros á esquerda ou viceversa.
- d. Unha vez concluído o percorrido entre os postes, aproximarse á canastra sen facer pasos (regulamento do baloncesto) para realizar unha entrada (dous pasos alternativos) á canastra (deixada, tiro ou mate) e introducir o balón na mesma.

2. A continuación:

- a. Receptar o balón de novo e dirixirse botando (podendo botarse coa mesma man) o balón, en dirección ao aro do chan, onde se colleu o balón e depositando no interior do mesmo.

2.4.4.4.2 CONDICIÓN:

- a. Unha vez que o aspirante deixou o balón de balonmán no interior do aro, debe coller o de baloncesto e dirixirse cara á Fila de postes.
- b. O aspirante pode elixir o lado para iniciar o slálm.
- c. Unha vez realizado o slálm, o aspirante debe aproximarse á canastra (sen realizar pasos) controlar o balón para executar dous pasos para desprenderse do balón e introduci-lo na canastra, de non conseguilo deberá tentalo de novo, para o que deberá pasar entre os dous últimos conos.
- d. Debe repetir a entrada a canastra ata conseguir encestar.
- e. Cando progresa cara a canastra, en sucesivo/s intento/s por encestar, ou cara ao aro situado no chan, debe botar o balón de forma continuada.

2.4.4.4.3. ZONA DE TRABALLO:

No chan:

- Unha Fila formada por cinco postes.

Na parede:

- Unha canastra de baloncesto (taboleiro tipo americano).

2.4.4.4.4 PENALIZACIÓNS ESPECÍFICAS:

Será penalizado con tres segundos:

- a. Cada bote de balón cunha man que non corresponda.
- b. Progresar, sen botar, o balón (salvo os dous pasos de entrada a canastra), penalízase con dous segundos cada paso.
- c. Non realizar a entrada (dous pasos) á canastra correctamente.
- d. Por cada poste desprazado.
- e. Por cada acción dobre.

#### 2.4.4.4.5 TRANSICIÓN:

Simultaneamente, ao depositar o balón de baloncesto, a proba combinada de axilidade con balón conclúe. O cronómetro párase no mesmo instante no que o balón de baloncesto conecta co chan no interior do aro.

#### 2.4.5 BAREMO:

O tempo de execución máximo para ser declarado "**apto**" nesta proba é de:

|          | <b>A</b> | <b>B</b> |
|----------|----------|----------|
| HOMES    | 100 s    | 114 s    |
| MULLERES | 155 s    | 196 s    |

## 2.5 PROBA NÚMERO 5

2.5.1 DENOMINACIÓN: "Resistencia cíclica"

2.5.2 DESCRICIÓN:

Consiste en correr, o máis rapidamente posible, a distancia de 2.400 metros (test de Cooper).

2.5.3 NORMATIVA XERAL DA PROBA:

2.5.3.1 O aspirante pode realizar a proba descalzo ou con calzado deportivo sen cravos.

2.5.3.2 A proba realizarase sempre ao aire libre.

2.5.4 NORMATIVA ESPECÍFICA PARA O DESENVOLVEMENTO DA PROBA

2.5.4.1 CONDICIÓNS:

- a. A cronometraxe realizarase manualmente.
- b. A proba iníciase cando o xuíz de saída pronuncia as seguintes voces:  
  
Voz preventiva: **"Preparados"**  
  
Voz executiva: **"Xa"**  
  
Á voz de "Preparados", os aspirantes aproxímanse á liña de saída, sen pisala, adoptan unha posición de saída, permanecen inmóbiles ata o sinal de saída.
- c. O xuíz de saída estará situado lateralmente aos aspirantes no momento da saída.
- d. O xuíz da saída anunciará mediante a voz "nula" no caso de producirse saída nula e amosará verbalmente aos aspirantes infractor/es.
- e. A proba finaliza cando o último aspirante en carreira cruza a liña de chegada.

2.5.4.2 PENALIZACIÓNS:

Será motivo de descualificación:

- a. Dúas saídas nulas do mesmo aspirante.
- b. Molestar a outro aspirante ou obstaculizarlle de calquera forma, con intención de prexudicarlle.
- c. Non seguir as indicacións do xuíz de saída.
- d. Non completar a proba.

2.5.4.3 ZONA DE TRABALLO:

- Pista de atletismo de 400 metros de corda.

#### 2.5.4.4 BAREMO:

O tempo de execución máximo para ser declarado "apto" nesta proba é de:

|          | <b>A</b>    | <b>B</b>    |
|----------|-------------|-------------|
| HOMES    | 9 min 44 s  | 10 min 16 s |
| MULLERES | 13 min 01 s | 13min 58 s  |

## ANEXO II

### BAREMO (resumo)

Baremo das probas específicas de acceso aos estudos de Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte da Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física para o curso académico 2018/2019.

#### Bloque 1º: Adaptación ao medio acuático

|           |         |           |         |
|-----------|---------|-----------|---------|
| MARCA A:  |         | MARCA B:  |         |
| Homes:    | 46.00 s | Homes:    | 48.53 s |
| Mulleres: | 53.40 s | Mulleres: | 56.00 s |

#### Bloque 2º: Proba de axilidade no chan

|           |          |           |            |
|-----------|----------|-----------|------------|
| MARCA A:  |          | MARCA B:  |            |
| Homes:    | 7 puntos | Homes:    | 6.7 puntos |
| Mulleres: | 7 puntos | Mulleres: | 6.7 puntos |

#### Proba de carreira con obstáculos

|           |         |           |         |
|-----------|---------|-----------|---------|
| MARCA A:  |         | MARCA B:  |         |
| Homes:    | 9.20 s  | Homes:    | 9.80 s  |
| Mulleres: | 11.28 s | Mulleres: | 11.88 s |

#### Proba de axilidade co balón

|           |            |           |           |
|-----------|------------|-----------|-----------|
| MARCA A:  |            | MARCA B:  |           |
| Homes:    | 1 min 40 s | Homes:    | 1min 54 s |
| Mulleres: | 2 min 35 s | Mulleres: | 3min 16 s |

#### Proba de resistencia cíclica

|           |             |           |             |
|-----------|-------------|-----------|-------------|
| MARCA A:  |             | MARCA B:  |             |
| Homes:    | 9 min 44 s  | Homes:    | 10 min 16 s |
| Mulleres: | 13 min 01 s | Mulleres: | 13 min 58 s |