

PRUEBA DE ACCESO DE CARÁCTER ESPECÍFICO

Atletismo

Ciclo inicial Grado Medio

Las personas aspirantes tendrán una sola oportunidad para efectuar cada ejercicio, y actuarán de forma individual.

El orden de participación será el que establezca el órgano competente.

Se califica como Apto/Apta o No Apto/No Apta.

Estarán **exentos/as** de superar la prueba de carácter específico, aunque deberán realizar la inscripción en la misma y abonar la tasa correspondiente, aquellos/as deportistas que acrediten:

- a) La condición de deportista de alto nivel / de alto rendimiento o equivalente en la modalidad de atletismo.
- b) Haber sido clasificado entre los ocho primeros, al menos una vez en los últimos dos años, en cualquier especialidad o prueba de la categoría absoluta del campeonato de España.

Ejercicio 1: “Preparación de los tacos y salida de velocidad”

Se presenta a la persona aspirante unos tacos para realizar la salida y debe colocar los tacos detrás de la raya de salida, ejecutar la acción de salida de tacos y carrera en progresión durante 20 metros.

✓ Criterios de evaluación:

- a. Se han colocado los tacos de salida con la separación adecuada al ejecutante.
- b. Se han colocado los tacos detrás de la raya de salida.
- c. Se ha colocado el o la aspirante en los tacos a la voz de “a los puestos”, y con las manos detrás de la raya.

- d. Se ha colocado subiendo la cadera a la voz de “listos”.
- e. Se ha puesto en acción a la señal accionando los brazos y empujando con las piernas en los tacos.
- f. Se ha realizado un incremento progresivo de la velocidad desde la salida hasta los 20 metros.

Ejercicio 2: “Paso de vallas”

A la persona aspirante se le presenta la zona de carreras con tres vallas y debe realizar las siguientes acciones: Elegir la altura de la valla de entre 76 y 84 centímetros, y la distancia entre vallas de entre 7 y 8 metros, talonar una distancia a la primera valla, realizar el paso de las tres vallas y seguir corriendo durante al menos 10 metros más.

- ✓ Criterios de evaluación:
 - a. Se ha realizado la salida desde una distancia que le permita llegar con la pierna elegida.
 - b. Se han realizado tres pasos entre la primera y la segunda valla y entre la segunda y la tercera valla con un posicionamiento equilibrado del cuerpo y apoyos correctos.
 - c. Se apoya, después del paso de la valla con el mínimo de flexión en la pierna y el tobillo en las tres vallas, y sin excesiva pérdida de velocidad.

Ejercicio 3: “Salto de longitud”

Se presenta a la persona aspirante la zona adecuada para realizar el salto de longitud y debe talonar una carrera de longitud corta (alrededor de 15 metros) con referencia al borde del foso y realizar las acciones de carrera, batida, vuelo y caída.

- ✓ Criterios de evaluación:

- a. Se ha talonado una carrera de impulso de una distancia aproximada de 15m con referencia al borde del foso.
- b. Se ha batido con una pierna antes del foso de caída.
- c. Se ha hecho un vuelo equilibrado en la técnica escogida por el o la aspirante.
- d. Se ha caído a dos pies en el foso.
- e. Se ha salido del foso por delante.

Ejercicio 4: “Salto de altura”

Se presenta a la persona aspirante la zona adecuada para realizar un salto de altura y debe elegir la altura del listón o goma y realizar el salto estilo Fosbury Flop, con una carrera de cuatro pasos en curva.

✓ Criterios de evaluación:

- a. Se ha talonado una carrera de cuatro pasos en curva por el lado técnicamente correspondiente a la pierna de batida escogida.
- b. Se ha corrido en curva con una buena posición de carrera y batido con la pierna exterior.
- c. Se ha saltado verticalmente y se ha colocado el cuerpo por encima del listón.
- d. Se ha traspasado el listón, retirando las piernas y cayendo de espaldas en la colchoneta.

Ejercicio 5: “Lanzamiento de peso”

Se presenta a la persona aspirante el material necesario y la zona de lanzamiento de peso, donde debe realizar la prueba de lanzamiento de peso (artefacto de 3 o 4 Kg) utilizando la técnica lineal.

✓ Criterios de evaluación:

- a. Se ha colocado el peso pegado al cuello y se coloca de espaldas a la dirección de lanzamiento.
- b. Se han realizado los movimientos de balanza con la pierna libre, previos al desplazamiento con la pierna derecha (aspirante diestro).
- c. Se ha realizado el desplazamiento lanzando la pierna izquierda hacia el contentor y empujando con la pierna derecha hasta el apoyo de los dos pies (aspirante diestro).
- d. Se ha llegado a la posición final, después de empujar con la pierna derecha, colocar el cuerpo de cara al lanzamiento y lanzar (aspirante diestro).
- e. Se ha recuperado el equilibrio cambiando el apoyo del pie izquierdo por el apoyo del pie derecho sin sobrepasar el contentor, saliendo del círculo por la parte posterior (aspirante diestro).
- f. Los criterios b, c, d y e se adaptaran a aspirantes zurdos.