

Proves d'Aptitud Personal (PAP) per a l'accés a CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT. CURS 2011-2012

1. Primera prova. Natació
2. Segona prova. Salt vertical
3. Tercera prova. Circuit d'agilitat
4. Quarta prova. Course-Navette
5. Puntuació de les proves físiques

Preinscripció: 7 a 14 de juny

Proves: 22 de juny

1. PRIMERA PROVA. NATACIÓ.

Posició inicial: dret davant de la piscina.

Desenvolupament de la prova: s'inicia la prova fent un salt en posició netament vertical a l'aigua (de peus). Seguidament, sense treure cap part del cos de l'aigua, l'aspirant haurà de realitzar una apnea i nedant per sota l'aigua superar els primers 5 metres des de la paret. El límit dels 5 primers metres a superar per sota l'aigua estaran senyalitzats amb una surera. Una vegada superada la surera per sota l'aigua, l'aspirant emergirà a la superfície en posició horitzontal dorsal per acabar de realitzar els 20 metres restants en posició horitzontal dorsal fins a tocar la paret amb una o dues mans. Tornarà en posició horitzontal ventral fins que es trobi novament amb la surera que senyalitza, en aquest cas, els últims 5 metres de la prova. L'aspirant s'haurà de tornar a submergir per finalitzar aquests 5 metres per sota l'aigua fins a tocar, amb una o dues mans, la paret, sense treure cap part del cos a la superfície. Quan l'aspirant toqui la paret la prova es considerarà finalitzada.

Intents: es realitzarà un sol intent per participant i s'anotarà el temps invertit.

Avaluació: el jutge avaluador posarà en funcionament el cronòmetre en el moment en què els peus de l'aspirant deixin de tenir contacte amb el terra. La prova finalitza i es para el cronòmetre quan l'aspirant toca amb una o dues mans la paret, al final dels 50 mts.

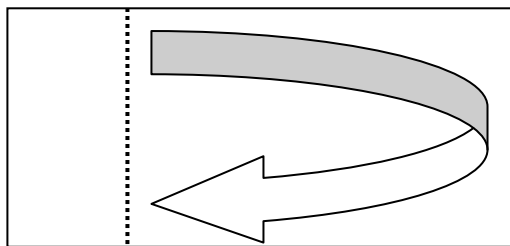
No es considerarà vàlida la prova:

- Si l'aspirant fa una entrada a l'aigua sense adoptar una posició de peus i netament vertical.
- Si dins els primers 5 metres, senyalitzats al final amb una surera, l'aspirant treu el cap de l'aigua per respirar.

- Si l'aspirant, en finalitzar el desplaçament horitzontal en posició dorsal, no toca la paret amb una o dues mans abans de girar.
- Si l'aspirant, durant els últims 5 metres de la prova, treu el cap de l'aigua per respirar abans de tocar amb una o dues mans la paret.

Representació gràfica de la prova:

5m. 20m.
Salt + Apnea desplaçament horitzontal en posició dorsal



5m. 20m.
Apnea desplaçament horitzontal en posició ventral

Important: és obligatori fer ús del casquet de bany. Es permet la utilització d'ulleres de natació, però no es pot fer ús de cap altre material que faciliti l'acció d'avançar per l'aigua, per exemple aletes, manoples, suros...

2. SEGONA PROVA: SALT VERTICAL

Posició inicial: drets a la zona de salt, amb les puntes dels peus mirant endavant i amb una separació aproximada de l'amplada dels malucs.

Desenvolupament de la prova: L'aspirant fa un salt vertical intentant assolir la màxima alçada possible dintre d'una zona d'execució d'un metre quadrat. L'executant pot realitzar contramoviment en la seva acció i utilitzar els braços per a la impulsió. No es permeten els rebots ni els balanceigs previs al salt (la planta dels peus ha d'estar en contacte amb el terra abans de començar la impulsió). En la fase de vol els genolls han d'estar estirats. L'executant ha de caure dintre de la zona d'execució per tal que el seu intent es consideri vàlid.

Intents: l'aspirant podrà fer dos intents.

Avaluació: l'alçada del salt es mesura en centímetres mitjançant una plataforma de contactes. La caiguda ha de ser equilibrada i estable dintre de la zona de caiguda. Es valora l'intent amb

un millor registre dels dos salts realitzats. El jutge avaluador podrà decretar nul qualsevol intent que no s'ajusti a l'execució correcta de la prova.

No es considerarà vàlida la prova:

- Si el jutge avaluador considera que l'execució no és correcta, com per exemple per portar els genolls al pit o portar els talons als glutis en la fase de vol.
- Si el salt i el seu aterratge no es realitzen en la zona de salt
- Si la dinàmica del salt no s'ajusta als criteris indicats en el desenvolupament de la prova

3. TERCERA PROVA: CIRCUIT D'AGILITAT

Posició inicial: l'aspirant se situarà darrere la línia de sortida, dret i de cara al circuit.

Desenvolupament de la prova: l'aspirant iniciarà la prova en direcció a la màrrega a sobre de la qual farà una tombarella encongida endavant. Seguirà en línia recta cap a la banderola on, sense tocar-la, canviarà de sentit i es dirigirà cap a la tanca 1. Canviarà el sentit de la carrera, girarà cap a la seva dreta i passarà per sota la tanca 1. Finalment es dirigirà cap al final de la prova saltant per sobre la segona tanca 2.

Alçada de les tanques: noies = 0'8 mts. i nois 0'9 mts.

Distància dels obstacles:

- Màrrega (punt anterior): a 4 metres de la sortida.
- Banderola: a 15 metres.
- Tanca 1: a 11 metres.
- Tanca 2: a 20 metres.

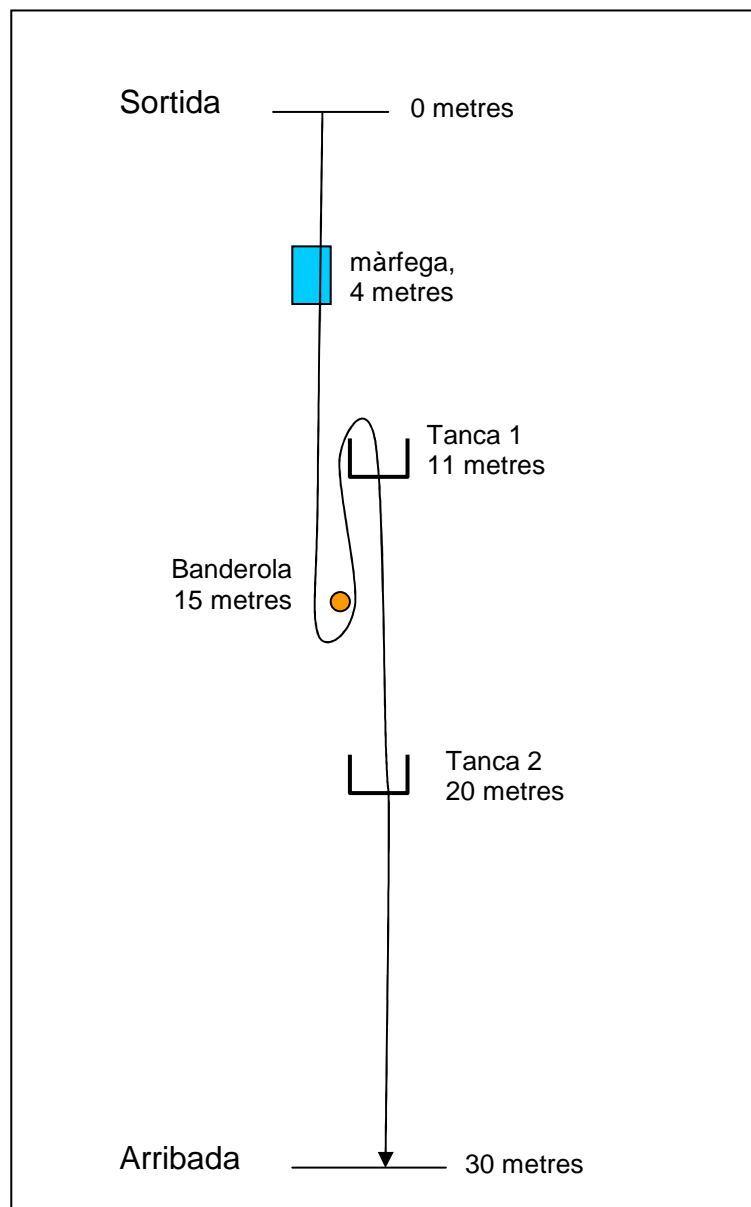
Intents: l'aspirant podrà fer dos intents.

Avaluació: es comptabilitzarà el millor temps dels dos intents.

No es considerarà vàlida la prova:

- Si l'aspirant no fa el recorregut marcat.
- Si l'aspirant tomba alguna obstacle, per exemple les tanques o la banderola.

- Si l'aspirant no realitza correctament la tombarella (encongida i endavant).



4. QUARTA PROVA: COURSE-NAVETTE

Posició inicial: Dret a la zona assignada, darrere la línia de sortida.

Desenvolupament de la prova: Córrer durant el màxim de temps que es pugui en un traçat d'anada i tornada de 20 m, seguint la velocitat que s'imposa i que augmenta cada minut. Una banda sonora emet sons a intervals regulars que indiquen al subjecte el moment en què s'ha de trobar en un o altre extrem del traçat.

El subjectes hauran d'ajustar la velocitat de cursa de manera que es coincideixi en un costat o en l'altre del traçat de 20 m quan s'emeti el so. La velocitat és lenta al principi, però augmentarà progressivament cada minut.

L'objectiu de l'aspirant és completar el major nombre possible de rectes, és a dir, seguir el ritme imposat durant el màxim de temps possible.

La durada de la prova serà diferent segons la capacitat del subjecte.

Intents: Es farà un sol intent per participant i s'anotarà el temps de durada de la prova.

Avaluació: S'anotarà la darrera recta completada, abans que el subjecte abandoni la prova o se li faci abandonar per no poder seguir el ritme imposat per la cinta sonora. En el moment de sonar el senyal caldrà estar situat amb tot el cos a un metre com a màxim de la línia de pivotar, tot seguit la trepitjarà amb un peu i canviarà de sentit.

No es considerarà vàlida la prova:

- Si l'aspirant no es manté en el carrer assignat.
- Si l'aspirant fa un viratge per canviar de sentit.

5. PUNTUACIÓ DE LES PROVES FÍSQUES

Quan un aspirant iguali o millori els mínims exigits en una prova es considerarà prova SUPERADA.

Quan un aspirant faci un nul o no iguali ni superi els mínims exigits en una prova es considerarà prova NO SUPERADA.

- L'aspirant serà considerat APTÉ quan superi 3 de les 4 proves.
- L'aspirant es considerarà NO APTÉ quan no superi 2 o més proves.

Mínims exigits				
	Natació	Salt vertical	Agilitat	Course-Navette
HOMES	55"	40 cm	11"	10'
DONES	60"	30 cm	13"	7'