

# PROBAS DE CARÁCTER ESPECÍFICO PARA O ACCESO ÁS ENSEÑANZAS DE TÉCNICOS DEPORTIVOS DA ESPECIALIDADE DE ATLETISMO

## PROBAS DE CARÁCTER ESPECÍFICO

As probas estarán compostas de dúas partes:

### PRIMEIRA PARTE

#### Avaliación da condición física

##### Exercicios

- **Exercicio número 1.** Avaliación da velocidade de translación: percorrer unha distancia de 50 metros, en terreo chan, de firme regular e de trazado recto nun tempo inferior a 8 segundos para os homes e a 9 segundos e medio para as mulleres.
- **Exercicio número 2.** Avaliación da potencia dos músculos extensores das extremidades inferiores: saltar cara adiante desde parado e cos pés xuntos para alcanzar, polo menos, 1,90 m os homes e 1,70 m as mulleres.
- **Exercicio número 3.** Avaliación da potencia muscular xeral: de pé e en posición parada, utilizando as dúas mans, lanzar cara adiante un balón medicinal para alcanzar unha distancia superior a 6 metros. O peso do balón medicinal será de 4 kg para os homes e de 2 kg para as mulleres.

### SEGUNDA PARTE

#### Avaliación das destrezas específicas



##### Avaliación da destreza técnica da carreira con paso de valados:

- Percorrer no menor tempo posible en terreo chan, de firme regular e de trazado recto, unha distancia de 40 metros marcada por tres valados.

Características do percorrido

	Homes	Mulleres
Alturas dos valados	0,84 m	0,76 m
Distancia desde a liña de saída ata o primeiro valado	13 m	12 m
Distancia entre valados	8 m	7 m
Distancia desde o último valado ata a meta	11 m	14 m
Tipo de saída	De tacos ou de pé	De tacos ou de pé
Número de pasos a dar polo aspirante entre cada valado	3	3

Esta proba considerarase superada cando a media obtida sexa igual ou superior a cinco puntos. Valorarase a coordinación técnica, ritmo e velocidade segmentaria ademais o percorrido deberase completar realizando tres pasos entre cada valado