
PRUEBAS FÍSICAS ESPECÍFICAS DE ACCESO AL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

UNIVERSIDAD DE LEÓN



INFORMACIÓN GENERAL

PLAZO DE INSCRIPCIÓN PARA LAS PRUEBAS ESPECÍFICAS

Consultar www.fcafd.com/pruebas-acceso

INSTRUCCIONES Y DOCUMENTACIÓN

El formulario oficial de solicitud de inscripción en las Pruebas Físicas Específicas, junto con la documentación requerida, deberá cumplimentarse dentro de los plazos establecidos para cada curso en la página web: www.fcafd.com/pruebas-acceso. Los/las aspirantes recibirán una confirmación de su inscripción en dichas pruebas.

Las pruebas se celebrarán en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León (Campus de Vegazana, s/n, 24071 León), en la fecha que se determine en la información específica publicada para cada curso en la [página web](#).

DIRECCIÓN Y CONTACTO

FCAFD - Campus de Vegazana s/n. 24071 – LEÓN

www.fcafd.com/localizacion

- Conserjería: 987 293 000
- Unidad Administrativa: 987 293 006 – 987 293 007
- E-mail: fcadm@unileon.es



PRUEBAS ESPECÍFICAS

ORDEN DE LAS PRUEBAS

1. Movilidad articular
2. Fuerza explosiva tren inferior
3. Fuerza explosiva tren superior
4. Agilidad
5. Resistencia aeróbica
6. Adaptación al medio acuático

CONDICIÓN DE VALORACIÓN FINAL

Los candidatos deberán realizar todas las pruebas y superar al menos cinco de ellas. En caso contrario serán declarados no aptos en las mismas. **La prueba de “Adaptación al medio acuático” debe ser superada, en caso contrario se considerará como “NO APTO” en las pruebas.**

BAREMO PRUEBAS ESPECÍFICAS

Prueba	Mujeres	Hombres
Movilidad articular	Más de 13,00 cm	Más de 9,50 cm
Fuerza explosiva tren inferior	Más de 1,75 m	Más de 2,18 m
Fuerza explosiva tren superior	Más de 5,50 m	Más de 7,25 m
Agilidad	Menos de 11,50 seg.	Menos de 10,20 seg.
Resistencia aeróbica	Más de 6,00 min.	Más de 9,30 min.
Adaptación al medio acuático	Menos de 60 seg.	Menos de 60 seg.

1- Movilidad articular

POSICIÓN DE SALIDA.

Descalzo, el alumno se sienta con las piernas extendidas y las plantas de los pies colocadas contra el aparato. Los pies separados el ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas sobre el aparato.

DESARROLLO DE LA PRUEBA.

Desde esta posición el alumno flexiona el tronco lentamente y tanto como pueda, buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible, empujando con la punta de los dedos el listoncillo colocado encima de la escala.

Mantiene la posición hasta que el examinador lee la distancia alcanzada. Para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un monitor apoya sus manos en las mismas.

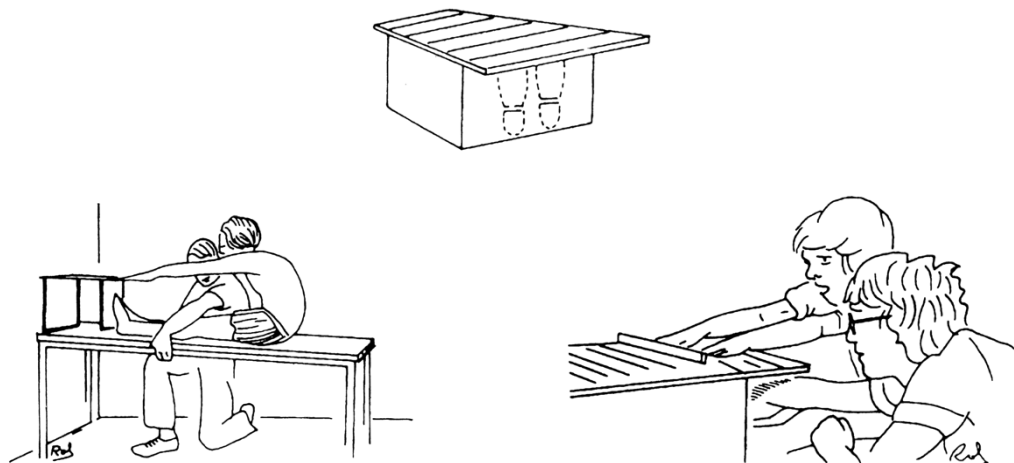
EVALUACIÓN.

Se permitirán dos intentos, siendo necesario alcanzar el mínimo establecido en el baremo.

BAREMO.

- Mujeres: más de 13,00 cm.
- Hombres: más de 9,50 cm.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA.



2- Fuerza explosiva tren inferior

POSICIÓN DE SALIDA.

El participante ha de situarse de forma que las puntas de los pies estén exactamente detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cintura.

DESARROLLO DE LA PRUEBA.

El participante ha de saltar simultáneamente con los dos pies tan lejos como pueda.

Los pies han de tener contacto permanente con el suelo hasta el momento de elevarse.

En la caída, ninguna parte del cuerpo puede tocar por detrás de los talones, si lo hiciera, el intento sería declarado nulo.

El aspirante podrá realizar dos intentos. Dos intentos nulos suponen la eliminación de la prueba.

EVALUACIÓN.

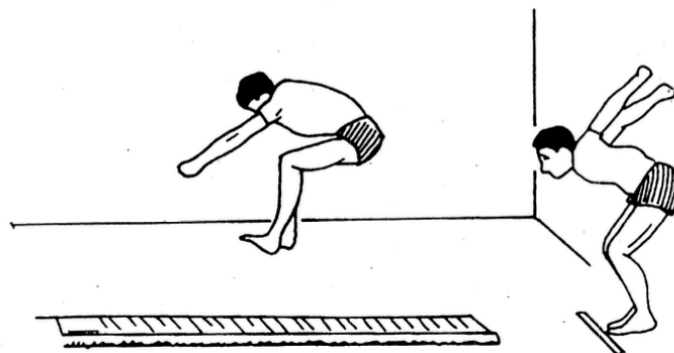
La distancia se mide en centímetros desde la parte anterior de la línea hasta la marca más posterior hecha con los pies del saltador.

Se permitirán dos intentos, siendo necesario alcanzar el mínimo establecido en el baremo.

BAREMO.

- Mujeres: más de 1,75 m.
- Hombres: más de 2,18 m.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA.



3- Fuerza explosiva tren superior

POSICIÓN DE SALIDA.

Arrodillado detrás del tabloncillo, con los brazos por encima de la cabeza y las manos cogiendo un balón medicinal (2 Kg. participante femenino; 3 Kg. participante masculino).

DESARROLLO DE LA PRUEBA.

Desde la posición inicial, lanzamiento del balón lo más lejos posible por encima de la cabeza, sin interrupción del movimiento.

Ninguna parte del cuerpo puede tocar el tabloncillo, si lo hiciera el intento sería declarado nulo.

Ninguna parte del cuerpo puede tocar el suelo por delante del tabloncillo, si lo hiciera el intento será declarado nulo.

Se podrán realizar dos intentos consecutivos. Dos intentos nulos suponen la eliminación de la prueba.

EVALUACIÓN.

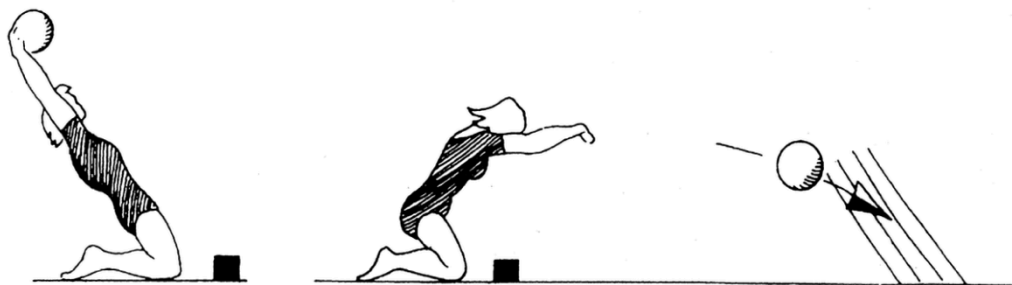
Se permitirán dos intentos, siendo necesario alcanzar el mínimo establecido en el baremo.

El examinador podrá declarar nulo todo intento que no se ajuste a la ejecución correcta de la prueba.

BAREMO.

- Mujeres: más de 5,50 m.
- Hombres: más de 7,25 m.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA.



4- Agilidad

POSICIÓN DE SALIDA.

Detrás de la línea de partida, preparado para correr en posición de salida de pie.

Voces de mando: “¡Listos!” y “¡Ya!”.

El lugar de la salida es opcional a derecha e izquierda de la valla.

DIRECTRICES DE LA PRUEBA.

A la voz de “¡Ya!”, correr a toda velocidad siguiendo estas indicaciones:

1. Sorteando por su lado exterior el banderín contralateral a su posición de partida.
2. Sorteando la valla por el lado contralateral al banderín del que se proceda.
3. Una vez que ésta haya sido sobrepasada pasar por debajo de la valla.
4. Sortear por su lado exterior el banderín del lado opuesto al que ya se ha sorteado.
5. Sortear la valla (existente en la posición de salida) por el lado contralateral al banderín del que se procede.
6. Una vez que ésta ha sido sobrepasada, pasar por debajo de la valla.
7. Correr en línea recta hacia la valla contralateral pasando por encima.

DESARROLLO DE LA PRUEBA.

El cronómetro se pone en marcha a la voz de “¡Ya!”, y se detiene cuando el candidato toca el suelo con uno o ambos pies, después de saltar la última valla.

Se permitirán dos intentos, siendo necesario alcanzar el mínimo necesario en el baremo.

Es nulo todo intento en el que el candidato derribe o desplace uno de los dos banderines y/o una de las dos vallas.

Las dimensiones de la valla serán: para los hombres de 0,90 x 1,10 y para las mujeres de 0,80 x 1,10.

EVALUACIÓN.

El tiempo se cuenta en segundos y décimas de segundo.

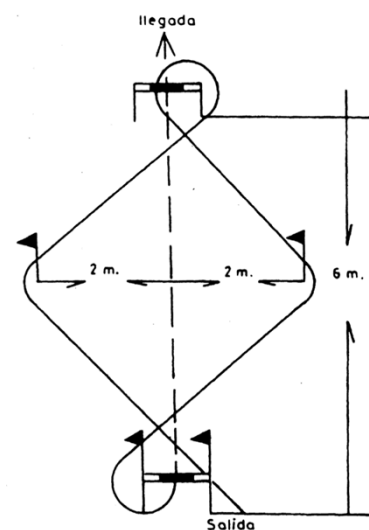
BAREMO.

- Mujeres: menos de 11,50 m.
- Hombres: menos de 10,20 m.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA.

Línea continua: por debajo de la valla

Línea discontinua: por encima de la valla



5- Resistencia aeróbica: Course navette

POSICIÓN DE SALIDA.

Colocados tras la línea de salida, esperar la señal.

DIRECTRICES DE LA PRUEBA.

Correr durante el máximo tiempo posible en un trazado de ida y vuelta de 20 metros, siguiendo la velocidad que se impone y que aumenta cada minuto, mediante una banda magnética que emite sonidos a intervalos regulares, indicando el momento en que ha de encontrarse en un extremo u otro del trazado.

DESARROLLO DE LA PRUEBA.

La velocidad será impuesta mediante una banda que emite sonidos a intervalos regulares (www.fcafd.com/pruebas-acceso). La velocidad ha de ajustarse de manera que la llegada a un extremo u otro del trazado coincida con la emisión del sonido.

La velocidad es lenta al principio, pero aumenta progresivamente cada minuto.

El objetivo del aspirante es seguir el ritmo impuesto durante el tiempo establecido por el baremo.

Los virajes deben realizarse pivotando sobre un pie al cambiar de sentido, pisando la línea de fondo.

Se permite por una sola vez, hasta dos pasos de adelanto o retraso. Dos veces consecutivas suponen la eliminación de la prueba

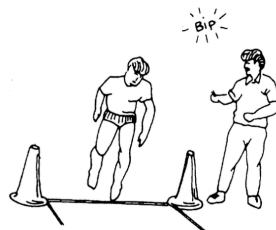
EVALUACIÓN.

Solo se permitirá un único intento, siendo necesario alcanzar el mínimo establecido en el baremo.

BAREMO.

- Mujeres: más de 6 minutos.
- Hombres: más de 9 minutos y 30 segundos.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA.



6- Adaptación al medio acuático

POSICIÓN DE SALIDA.

Desde el agua junto a la pared.

DESARROLLO DE LA PRUEBA.

- A) Según la indicación del examinador, sumergirse e iniciar un desplazamiento bajo el agua desde la pared de salida hasta emerger después de la corchera nº 1 y tocarla al emerger o posteriormente.
- B) Desplazamiento en posición supina libre durante toda la zona "B".
- C) Giro en el eje transversal sobre la corchera nº 2 zona "C".
- D) Desplazamiento en posición prono libre, dentro de la zona "D", hasta la llegada.

EVALUACIÓN.

El tiempo máximo de ejecución será de un minuto.

El tribunal examinador podrá anular la prueba de aquellos aspirantes que no realicen de forma correcta alguna de las partes de que consta.

Se permitirá un segundo intento a los candidatos que no superen la prueba en el primero.

Esta prueba debe ser superada por todos los aspirantes. No superarla supone un NO APTO en las pruebas.

NOTA.

Es obligatorio realizar la prueba con bañador y gorro de baño. Se permite la utilización de gafas de nadador.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA.

