

TEMARIO

ESCOLTA PRIVADO

PRUEBAS DEL PRIMER EJERCICIO

1. Potencia tren superior.

1.1 Flexión de brazos en suspensión pura (hombres).

Lugar: Gimnasio o campo de deportes.

Material: Barra fija.

Explicación del ejercicio:

1. Posición de partida: Suspensión pura con palmas al frente y total extensión de brazos.
2. Flexión de brazos, evitando el balanceo del cuerpo y/o ayudarse con movimientos de piernas. Se considera una flexión cuando la barbilla asome por encima de la barra, partiendo siempre de la posición de suspensión pura.
3. Se contará el número de flexiones completas.
4. Se permiten dos intentos, sólo a los aspirantes que hagan nulo el primero, considerándose como tal cualquier incidencia en su ejecución (resbalón, caída, etc...) a valorar por el miembro del Tribunal o colaborador.

1.2 Lanzamiento de balón medicinal (mujeres de todas las edades y hombres desde 40 años).

Lugar: Campo de deportes.

Material: Balón medicinal de 3 kilogramos.

Explicación del ejercicio:

1. Posición de partida detrás de una línea marcada en el suelo, pies separados y

simétricos, balón sostenido con ambas manos por encima y por detrás de la cabeza.

2.Ejecución: Lanzar el balón medicinal sujeto con ambas manos y por encima de la cabeza tan lejos como se pueda.

Reglas:

1.ª El lanzamiento se hace con los pies simétricamente colocados, impulsando el balón con las dos manos a la vez por encima de la cabeza.

2.ª No se pueden levantar los pies del suelo. Se permite elevar los talones y plantas, siempre que las puntas de los pies estén en contacto con el suelo.

3.ª Ninguna parte del cuerpo puede tocar o rebasar la línea marcada en el suelo.

4.ª El lanzamiento se mide desde la línea marcada hasta el punto de caída del balón más próximo a la citada línea.

5.ª El intento que no cumpla alguna de las reglas se considerará nulo.

6.ª Se permiten dos intentos sólo a los aspirantes que hagan nulo el primero.

2. Potencia tren inferior.

2.1 Salto vertical (hombres y mujeres).

Lugar: Gimnasio, frontón o lugar similar de suelo horizontal con una pared vertical y lisa.

Explicación del ejercicio:

1.Posición de partida: En pie, de costado junto a una pared vertical, con un brazo totalmente extendido hacia arriba y sin levantar los talones del suelo, el candidato marcará con los dedos a la altura que alcance en esta posición.

2.Ejecución: El candidato se separará un mínimo de 20 centímetros de la pared o aparato, saltará tan alto como pueda y marcará nuevamente con los dedos el nivel alcanzado.

3.Se acredita la distancia entre la marca hecha desde la posición de partida y la conseguida en el salto.

Reglas:

- 1.ª Se pueden mover los brazos y flexionar el tronco y las rodillas, pero no se puede separar del suelo parte alguna de los pies antes de saltar.
- 2.ª Hay que realizar el salto con los dos pies a la vez.
- 3.ª Se permiten dos intentos, sólo a los aspirantes que hagan nulo el primero.

3. Carrera (hombres y mujeres).

Lugar: Pista de atletismo o lugar llano y de suelo compacto y liso.

Explicación de la prueba de 400 metros lisos:

1. Posición de salida: En pie.
2. Ejercicio: Correr la distancia de 400 metros en los tiempos exigidos.
3. Tomar el tiempo invertido.
4. Sólo se permite un intento.

Tablas de función

Edad	Sexo	Flexiones	Balón medicinal	Salto vertical	Carrera (400 metros)
De 18 a 25 años	Hombres	4		44 cm	1'14"
	Mujeres		4,75 m	36 cm	1'35"
De 26 a 32 años	Hombres	3		42 cm	1'18"
	Mujeres		4,25 m	34 cm	1'44"
De 33 a 39 años	Hombres	2		40 cm	1'26"
	Mujeres		4,00 m	32 cm	1'55"
De 40 a 50 años	Hombres		7,00 m	36 cm	1'40"
	Mujeres		3,75 m	28 cm	2'06"
≥ 51 años	Hombres		6,50 m	34 cm	1'57"
	Mujeres		3,50 m	25 cm	2'18"