



Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

I. PREÁMBULO

II. LA PRUEBA

- a) Estructura y contenido
- b) Características de los ejercicios

III. CALIFICACIONES

IV. BAREMOS

V. DESARROLLO DE LA PRUEBA

- a) Calendario
- b) Instalaciones
- c) Indumentaria y documentación
- d) Tribunal

VI. INFORME / VALORACIÓN

I. PREÁMBULO

Además de los requisitos de acceso a la universidad, establecidos por la legislación vigente, la Universidad Nebrija realiza unas pruebas específicas de admisión de alumnos. Todos los candidatos realizan una batería de pruebas mediante las cuales se obtiene un perfil de candidato en cuanto a sus aptitudes intelectuales, aptitudes físicas y rasgos de personalidad, así como su nivel de manejo del idioma de inglés.

Quienes acrediten **certificado de minusvalía** igual o superior al 33% se personarán en la Secretaría del Centro, previa cita, al efecto de entrevistarse con el Tribunal por si procediera la adaptación de las Pruebas.

I. LA PRUEBA

La realización de las pruebas funcionales de aptitud física para el acceso al grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte tienen un carácter no selectivo, y como tal autoriza el Real Decreto 1423/1992 de 27 de noviembre (BOE de 23 de diciembre, artículo 3). Esta prueba se regulará por lo que sigue:

a) Estructura y contenido

Los ejercicios que componen esta Prueba son los siguientes:

1. **Salto Vertical**
2. **Carrera de obstáculos**
3. **Lanzamiento de balón medicinal**
 - 5 kg para los hombres
 - 3 kg para las mujeres
4. **Velocidad. 50 metros**
5. **Coordinación óculo-manual y óculo-pédica.**
6. **Resistencia. 1.000 metros**

El desarrollo de esta Prueba seguirá el sistema de "circuito" conformado por 6 estaciones, en cada una de las cuales se realiza un ejercicio.

Toda la Prueba se realizará en una misma sesión que tendrá lugar en las instalaciones de la Ciudad Deportiva Collado Villalba (Calle las Aguedas, 5. Collado Villalba).

Previamente al desarrollo de los ejercicios, los candidatos serán organizados en grupos e informados sobre las características y requisitos de los distintos ejercicios que componen la Prueba.

b) Características de los ejercicios

1. Salto Vertical

Objetivo: medir la potencia de los principales músculos extensores de los miembros inferiores de los candidatos

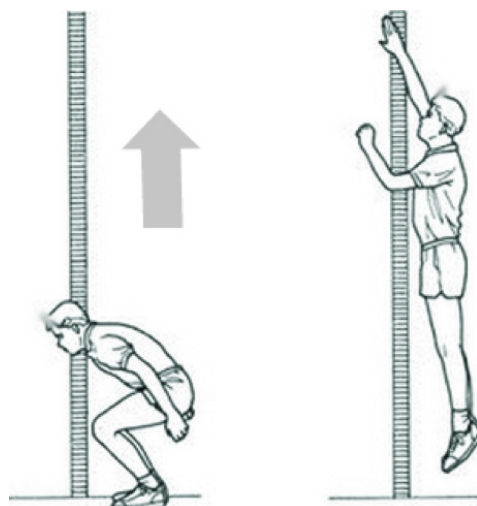
Posición inicial: firme, de lado junto al aparato. Brazo derecho o izquierdo totalmente extendido hacia arriba. El candidato marca la altura que alcanza con esta posición.

Ejecución: El candidato salta tan alto como pueda y marca nuevamente con los dedos.

Se realizan cuatro intentos, con una leve pausa entre ellos y se anotará la mejor marca obtenida.



INSTRUCCIONES: Salto Vertical



2. Carrera de obstáculos

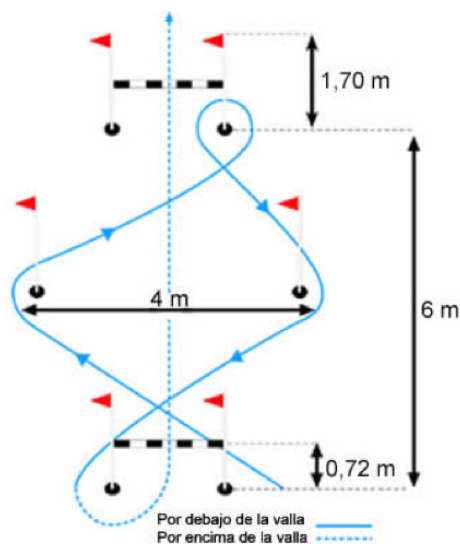
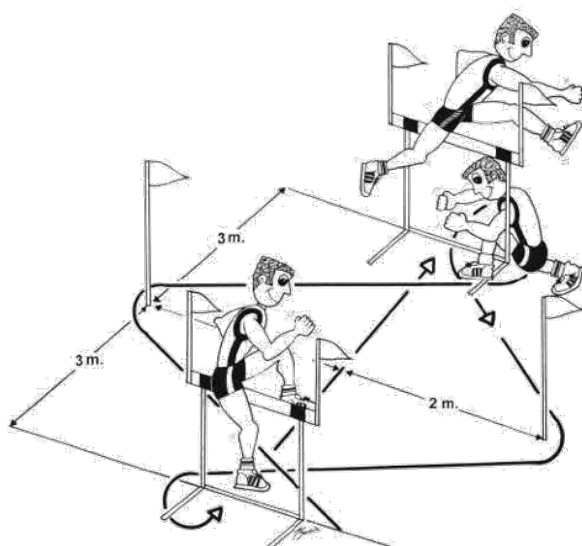
Objetivo: medir la agilidad de movimientos del ejecutante.

Posición inicial: detrás de la línea de partida, preparado para correr en posición de salida de pie. El lugar de salida es opcional a derecha e izquierda de la valla.

Se realizarán dos intentos, con descanso intermedio, y se anotará el mejor tiempo obtenido.

Se considerará nulo aquel intento donde el candidato modifique el recorrido establecido, derribe o agarre algún objeto del recorrido o apoye la mano en la valla.

INSTRUCCIONES: Carrera de obstáculos





3. Lanzamiento de balón medicinal

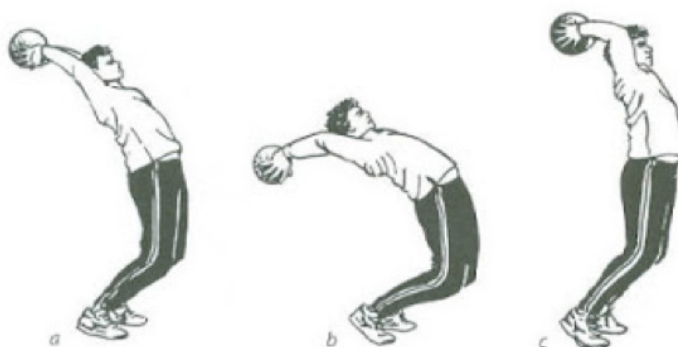
- 5 kg para los hombres
- 3 kg para las mujeres

Objetivo: medir la potencia muscular general, así como las condiciones biomecánicas de las palancas óseas del ejecutante.

Posición inicial: sin impulso previo, desde parado, con las piernas cómodamente separadas, los pies en posición simétrica y el balón sostenido con ambas manos por encima y por detrás.

Se considerará nulo todo intento en el que el candidato que no cumpla la posición inicial, despegue totalmente los pies del suelo antes, durante o después del lanzamiento, o toque el suelo delante de la línea de lanzamiento y antes de la caída del balón con alguna parte del cuerpo.

INSTRUCCIONES: Lanzamiento de balón medicinal



4. Velocidad. 50 metros

Objetivo: medir la velocidad de traslación corporal.

Posición inicial: libre.

Se realizarán dos intentos, con una leve pausa entre ellos.

Se autoriza una sola salida nula en cada intento.

INSTRUCCIONES: 50 metros





5. Coordinación óculo-manual y óculo-pédica

Objetivo: medir la coordinación dinámica general del candidato.

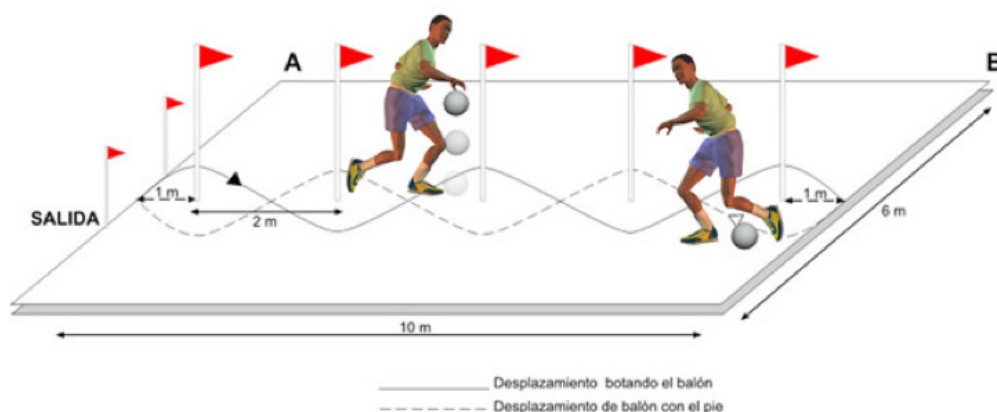
Posición inicial: de pie detrás de la línea de salida, con el balón en las manos.

El recorrido de ida deberá realizarse botando el balón, y el recorrido de vuelta se hará conduciendo el balón con el pie.

Se realizarán dos intentos, anotándose el mejor de ellos.

Se considerará nulo el intento en el que se derribe algún obstáculo, se modifique el recorrido determinado, se agarre cualquier poste del recorrido.

INSTRUCCIONES: Coordinación óculo-manual y óculo-pédica



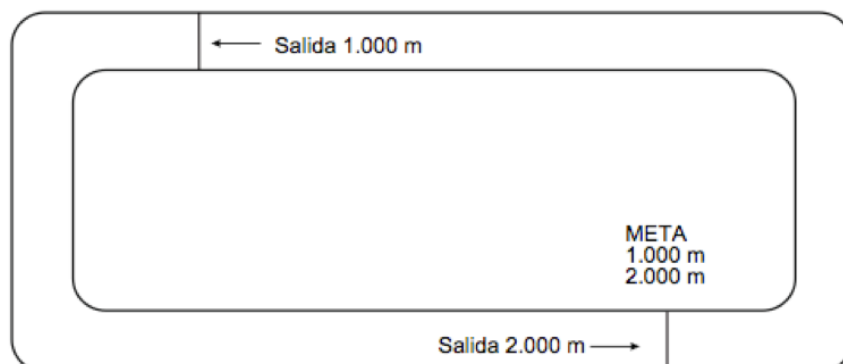
6. Resistencia. 1.000 metros

Objetivo: medir la resistencia de los candidatos.

Posición inicial: de pie, detrás de la línea de salida.

Se realizará sólo un intento.

INSTRUCCIONES: 1.000 metros





II. BAREMOS

| NOTA | Salto Vertical (centímetros) | | Carrera de Obstáculo (segundos) | | Balón Medicinal (metros) | |
|------|---------------------------------|-------|------------------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| | Hombre | Mujer | Hombre | Mujer | Hombre | Mujer |
| 10 | 65 | 48 | 9,5 | 10 | 8 | 7,5 |
| 9 | 64 | 47 | 9,6 | 10,2 | 7,75 | 7 |
| 8 | 63 | 46 | 9,7 | 10,3 | 7,5 | 6,5 |
| 7 | 60 | 44 | 9,8 | 10,4 | 7,25 | 6 |
| 6 | 59 | 43 | 9,9 | 10,5 | 7 | 5,75 |
| 5 | 58 | 41 | 10 | 11 | 6,5 | 5,5 |
| 4 | 56 | 40 | 10,5 | 11,5 | 6 | 5,25 |
| 3 | 54 | 39 | 11 | 12 | 5,5 | 4,75 |
| 2 | 42 | 37 | 11,5 | 12,5 | 5 | 4,5 |
| 1 | 50 | 35 | 12 | 13 | 4,5 | 4 |

| NOTA | Velocidad (segundos) | | Coordinación (segundos) | | Resistencia (min/seg) | |
|------|-------------------------|-------|----------------------------|-------|--------------------------|-------|
| | Hombre | Mujer | Hombre | Mujer | Hombre | Mujer |
| 10 | 6,5 | 7,5 | 9 | 10,5 | 3,40 | 4 |
| 9 | 6,6 | 7,6 | 9,3 | 10,7 | 3,45 | 4,05 |
| 8 | 6,7 | 7,7 | 9,5 | 11 | 3,50 | 4,10 |
| 7 | 6,8 | 7,8 | 9,7 | 11,5 | 4 | 4,15 |
| 6 | 6,9 | 7,9 | 10 | 11,7 | 4,05 | 4,20 |
| 5 | 7 | 8 | 10,5 | 12,3 | 4,15 | 4,30 |
| 4 | 7,3 | 8,3 | 10,7 | 12,5 | 4,20 | 4,35 |
| 3 | 7,5 | 8,5 | 11,5 | 12,7 | 4,30 | 4,40 |
| 2 | 8 | 9 | 12 | 13,5 | 4,40 | 4,50 |
| 1 | 9 | 10 | 12,5 | 14 | 4,45 | 4,55 |

III. CALIFICACIONES

En los ejercicios se concederá la calificación de entre 1-10 según aparece en el apartado de "baremos".

La nota media del alumno en la Prueba se obtendrá del cálculo de la media aritmética de las notas obtenidas en cada uno de los 6 ejercicios.

Si el candidato obtiene en alguno de los seis ejercicios una nota inferior a 1, está será nuevamente evaluada a finales del primer semestre del curso 17/18, con la supervisión y ayuda del tribunal evaluador y docentes de la titulación.

Todos los candidatos, podrán acceder de nuevo a las pruebas de aptitud física a finales del primer semestre con el objetivo de ver su evolución y consecución.

IV. DESARROLLO DE LA PRUEBA

a) Calendario:

- 27 de mayo.
- 3 de junio.
- 17 de junio (pendiente de confirmación)

b) Instalaciones:

Ciudad Deportiva de Collado Villalba: pista de Atletismo, foso de salto de longitud, zonas polivalentes.

c) Indumentaria y documentación

Los candidatos deberán presentarse a las 9:30 en la Ciudad Deportiva Collado Villalba, el día que corresponda a su grupo, provisto de indumentaria deportiva adecuada para la ejecución de los ejercicios de la Prueba.

Además del D.N.I. o pasaporte (en vigor), deberán entregar al Tribunal:

- Certificado médico oficial.

d) Tribunal

La Prueba se juzgará por un tribunal que designará la Universidad Nebrija.



V. INFORME / VALORACIÓN

Nombre del candidato/a

| NOTA | Salto Vertical (centímetros) | | Carrera de Obstáculo (segundos) | | Balón Medicinal (metros) | |
|------|---------------------------------|-------|------------------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| | Hombre | Mujer | Hombre | Mujer | Hombre | Mujer |
| 10 | 65 | 48 | 9,5 | 10 | 8 | 7,5 |
| 9 | 64 | 47 | 9,6 | 10,2 | 7,75 | 7 |
| 8 | 63 | 46 | 9,7 | 10,3 | 7,5 | 6,5 |
| 7 | 60 | 44 | 9,8 | 10,4 | 7,25 | 6 |
| 6 | 59 | 43 | 9,9 | 10,5 | 7 | 5,75 |
| 5 | 58 | 41 | 10 | 11 | 6,5 | 5,5 |
| 4 | 56 | 40 | 10,5 | 11,5 | 6 | 5,25 |
| 3 | 54 | 39 | 11 | 12 | 5,5 | 4,75 |
| 2 | 42 | 37 | 11,5 | 12,5 | 5 | 4,5 |
| 1 | 50 | 35 | 12 | 13 | 4,5 | 4 |

| NOTA | Velocidad (segundos) | | Coordinación (segundos) | | Resistencia (min/seg) | |
|------|-------------------------|-------|----------------------------|-------|--------------------------|-------|
| | Hombre | Mujer | Hombre | Mujer | Hombre | Mujer |
| 10 | 6,5 | 7,5 | 9 | 10,5 | 3,40 | 4 |
| 9 | 6,6 | 7,6 | 9,3 | 10,7 | 3,45 | 4,05 |
| 8 | 6,7 | 7,7 | 9,5 | 11 | 3,50 | 4,10 |
| 7 | 6,8 | 7,8 | 9,7 | 11,5 | 4 | 4,15 |
| 6 | 6,9 | 7,9 | 10 | 11,7 | 4,05 | 4,20 |
| 5 | 7 | 8 | 10,5 | 12,3 | 4,15 | 4,30 |
| 4 | 7,3 | 8,3 | 10,7 | 12,5 | 4,20 | 4,35 |
| 3 | 7,5 | 8,5 | 11,5 | 12,7 | 4,30 | 4,40 |
| 2 | 8 | 9 | 12 | 13,5 | 4,40 | 4,50 |
| 1 | 9 | 10 | 12,5 | 14 | 4,45 | 4,55 |

*NOTA MEDIA: E1 + E2 + E3 + E4 + E5 + E6 / 6