



Proceso de admisión curso 2023-2024

# Protocolo de las pruebas físicas

Grado en Ciencias de la Actividad  
Física y el Deporte



**Blanquerna**  
UNIVERSIDAD RAMON LLULL

Psicología, Ciencias de  
la Educación y del Deporte

Excelencia es futuro

# Protocolo de las pruebas físicas

---

## Pruebas físicas

Este documento describe el protocolo de las pruebas físicas de acceso a los estudios de CAFE del curso 2023-2024. En el primer apartado se describe la normativa de funcionamiento de las pruebas, y en el segundo, el desarrollo de cada una de ellas.

## Normativa general

- No se podrán realizar las pruebas físicas si no se ha firmado la [declaración responsable de buena salud](#).
- El día de las pruebas será necesario presentar el original del DNI/pasaporte.
- El acceso a las instalaciones estará restringido a los candidatos.
- La indumentaria y el material a utilizar deberá ser el descrito en cada una de las pruebas.
- El candidato tendrá que demostrar un comportamiento respetuoso con los jueces, otros candidatos y con las instalaciones.
- El candidato deberá seguir las instrucciones dadas por los jueces durante la realización de las pruebas.
- No se podrán utilizar teléfonos móviles ni grabar las pruebas con ningún tipo de dispositivo.
- El incumplimiento de los puntos anteriores significará que el candidato obtendrá un resultado NO APTO de las pruebas físicas.

## Descripción de las pruebas

- Prueba 1: Equilibrio
  - Prueba 2: Agilidad
  - Prueba 3: Habilidades coordinativas
-

# Prueba 1: Equilibrio

---

## Descripción de la prueba

El aspirante comienza la prueba colocándose sobre una plataforma situada en uno de los extremos de la barra de equilibrio. La prueba consiste en recorrer, desplazándose frontalmente, la máxima distancia posible de ida y vuelta en 30 segundos.

Cuando llegue al final de la barra, el sujeto deberá dar un giro de forma que los dos pies tomen contacto dentro de la plataforma.

## Normativa

- La prueba comienza cuando el juez hace una señal.
- La prueba finaliza cuando se termina el tiempo o el candidato toma contacto con el suelo con cualquier parte del cuerpo.
- El candidato hará la prueba descalzo.

## Puntuación

- Se contabilizará el número de rectas recorridas. En caso de que el individuo, en el momento en que se agote el tiempo, se encuentre con los dos pies en contacto con la barra más allá de la mitad, se puntuará como media recta.
- Se registrará el mejor resultado de los dos intentos.

## Penalizaciones

- En caso de no hacer el giro correctamente en el extremo de la barra, no se contabilizará la recta realizada.

## Material

Barra de Gesell. Dimensiones: 2,5 m de largo, 4 cm de ancho y 12 cm de alto; las plataformas de los extremos miden 30 cm de largo, 40 cm de ancho y 12 cm de alto.

## Representación gráfica



# Prueba 2: Agilidad

---

## Descripción de la prueba

El ejecutante se sitúa de pie detrás de la línea de salida y de cara al cono C1. Cuando el juez hace la señal, el sujeto sale en dirección a la silla, donde coge una pelota que debe depositar dentro de la cesta, habiendo efectuado anteriormente un giro sobre el eje longitudinal de 360 grados dentro de la zona indicada. Seguidamente, se dirige al cono C1 y lo rodea para seguir hacia el cono C2. A continuación, salta las cuatro vallas haciendo al menos un apoyo entre cada una de ellas. Seguidamente, hace lo mismo desde la valla T5 a la T8 después de haber sorteado el cono C3. Una vez llegado al cono C4 gira hacia su derecha hasta llegar al cono C5, donde encima de la colchoneta efectúa un giro sobre el eje transversal. Por último, irá hasta la línea de llegada, donde pasará en medio de los dos conos.

## Normativa

- No se podrán utilizar productos para el calzado que provoquen mayor adherencia.

## Puntuaciones

- Se registrará el mejor tiempo de los dos intentos.

## Penalizaciones

- Desplazar intencionadamente la silla.
- No realizar el giro dentro de la zona indicada.
- No dejar la pelota dentro de la cesta.
- Tocar cualquiera de los conos y vallas distribuidos en todo el circuito.
- Los puntos anteriores se penalizarán con 1 segundo cada uno.
- En caso de que no se realice alguna de las acciones indicadas en la descripción de la prueba, el intento se considerará nulo.

## Material

- Conos
- Silla
- Pelota de baloncesto
- Cesta de aproximadamente 1 m de altura
- Vallas pequeñas (25 cm de altura)
- Colchoneta
- Cronómetro

[Representación gráfica en la página siguiente]

