



Procés d'admissió curs 2023-2024

# Protocol de les proves físiques

Grau en Ciències de l'Activitat  
Física i l'Esport



**Blanquerna**  
UNIVERSITAT RAMON LLULL

Psicologia, Ciències  
de l'Educació i l'Esport

Excel·lència és futur

# Protocol de les proves físiques

---

## Proves físiques

Aquest document descriu el protocol de les proves físiques d'accés als estudis de CAFE del curs 2023-2024. En el primer apartat s'hi descriu la normativa de funcionament de les proves, i en el segon, el desenvolupament de cadascuna.

## Normativa general

- No es podran realitzar les proves físiques si no s'ha signat la [declaració responsable de bona salut](#).
- El dia de les proves caldrà presentar l'original del DNI/passaport.
- L'accés a les instal·lacions serà restringit als candidats.
- La indumentària i el material que caldrà utilitzar haurà de ser el que es descriu en cadascuna de les proves.
- El candidat haurà de demostrar un comportament respectuós amb els jutges, altres candidats i amb les instal·lacions.
- El candidat haurà de seguir les instruccions donades pels jutges durant la realització de les proves.
- No es podran utilitzar telèfons mòbils ni enregistrar les proves amb cap tipus de dispositiu.
- L'incompliment dels punts anteriors significarà que el candidat obtindrà un resultat NO APTÉ de les proves físiques.

## Descripció de les proves

- Prova 1: Equilibri
  - Prova 2: Agilitat
  - Prova 3: Habilitats coordinatives
-

# Prova 1: Equilibri

---

## Descripció de la prova

L'aspirant comença la prova col·locant-se damunt d'una plataforma situada en un dels extrems de la barra d'equilibri. La prova consisteix a recórrer, desplaçant-se frontalment, la màxima distància possible d'anada i tornada en 30 segons.

Quan arribi al final de la barra, el subjecte haurà de fer un gir de manera que els dos peus preguin contacte dins de la plataforma.

## Normativa

- La prova comença quan el jutge fa un senyal.
- La prova finalitza quan s'acaba el temps o el candidat pren contacte amb el terra amb qualsevol part del cos.
- El candidat farà la prova descalç.

## Puntuació

- Es comptabilitzarà el nombre de rectes recorregudes. En cas que l'individu, en el moment que s'esgoti el temps, es trobi amb els dos peus en contacte amb la barra més enllà de la meitat, es puntuarà com a mitja recta.
- Es registrarà el millor resultat dels dos intents.

## Penalitzacions

- En cas de no fer el gir correctament a l'extrem de la barra, no es comptabilitzarà la recta realitzada.

## Material

Barra de Gesell. Dimensions: 2,5 m de llargada, 4 cm d'amplada i 12 cm d'alçada; les plataformes dels extrems fan 30 cm de llargada, 40 cm d'amplada i 12 cm d'alçada.

## Representació gràfica



# Prova 2: Agilitat

---

## Descripció de la prova

L'executant se situa dret darrere la línia de sortida i de cara al con C1. Quan el jutge fa el senyal, el subjecte surt en direcció a la cadira, on agafa una pilota que ha de dipositar dins la cistella, havent efectuat anteriorment un gir sobre l'eix longitudinal de 360 graus dins de la zona indicada. Seguidament, es dirigeix al con C1 i el rodeja per seguir cap al con C2. Tot seguit, salta les quatre tanques fent com a mínim un recolzament entre cadascuna. A continuació, fa el mateix des de la tanca T5 a la T8 després d'haver esquivat el con C3. Un cop arribat al con C4 gira cap a la seva dreta fins a arribar al con C5, on damunt de la màfega efectua un gir sobre l'eix transversal. Per acabar, anirà fins a la línia d'arribada, on passarà entremig dels dos cons.

## Normativa

- No es podran utilitzar productes per al calçat que provoquin més adherència.

## Puntuacions

- Es registrarà el millor temps dels dos intents.

## Penalitzacions

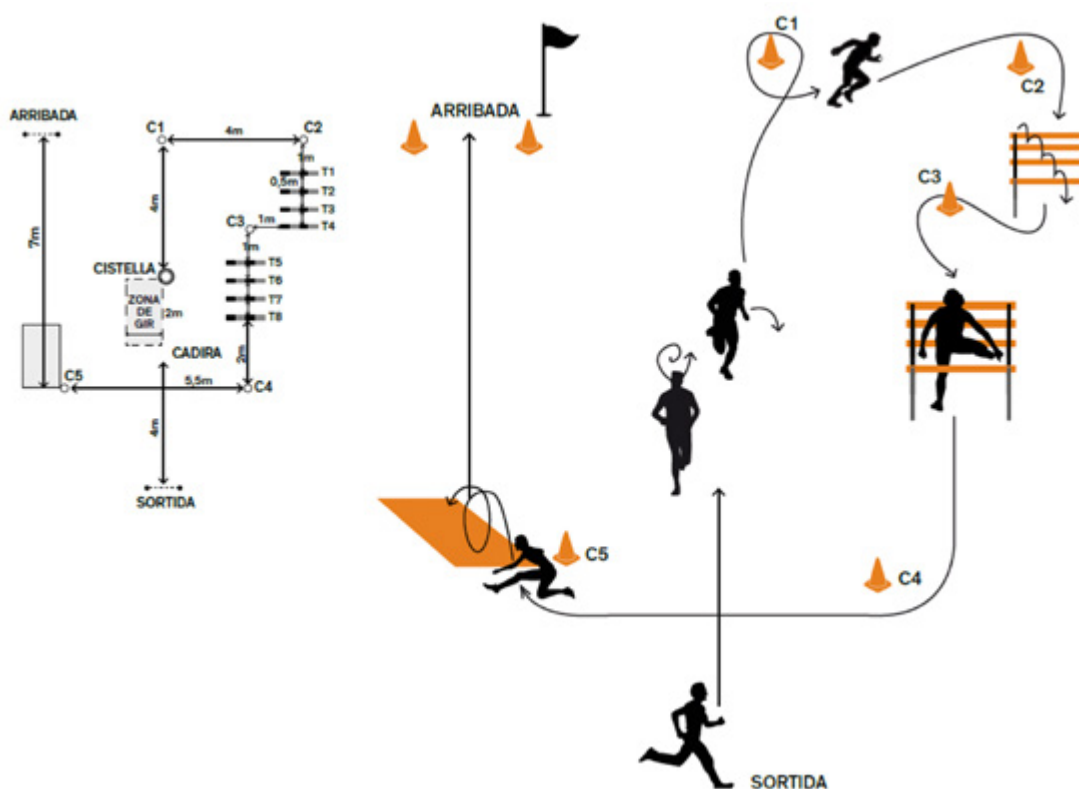
- Desplaçar intencionadament la cadira.
- No fer el gir dins de la zona indicada.
- No deixar la pilota dins de la cistella.
- Tocar qualsevol dels cons i tanques distribuïts en tot el circuit.
- Els punts anteriors es penalitzaran amb 1 segon cadascun.
- En cas que no es realitzi alguna de les accions indicades en la descripció de la prova, l'intent es considerarà nul.

## Material

- Cons
- Cadira
- Pilota de bàsquet
- Cistella d'aproximadament d'1 m d'alçada
- Tanques petites (25 cm d'alçada)
- Màfega
- Cronòmetre

[Representació gràfica a la plana següent]

## Representació gràfica



## Prova 3: Habilitats coordinatives

### Funcionament de la prova

El candidat haurà de realitzar un circuit que constarà de diferents habilitats motrius (llançaments, recepcions i girs). El desenvolupament de la prova es coneixerà el mateix dia de realització.

### Puntuació

- Es registrarà la suma dels dos intents.