



PRUEBAS DE CARÁCTER ESPECÍFICO PARA EL ACCESO AL CICLO INICIAL DE GRADO MEDIO DE LAS ENSEÑANZAS DEPORTIVAS DE FÚTBOL

Desarrollo de las pruebas

Funcionamiento general

Todos los aspirantes deberán acreditar su personalidad con el documento nacional de identidad u otro documento oficial identificativo al inicio de las pruebas.

Durante la realización de las pruebas, los miembros del Tribunal velarán para que todos los participantes cumplan debidamente las condiciones señaladas para el recorrido, pudiendo descalificar, y por tanto no dejar concluir la prueba, a aquellos participantes que cometieran alguna irregularidad con intención de engaño.

Los aspirantes dispondrán de un periodo de calentamiento previo a la realización de las pruebas con una duración mínima de 10'.

Los aspirantes tendrán una única oportunidad para realizar cada prueba, y actuarán de forma individual siguiendo el orden de participación que establecerá el Tribunal al inicio de las pruebas.

El orden de realización de las pruebas así como cualquier otra cuestión no contemplada previamente será competencia exclusiva del tribunal evaluador.



Primera parte:

Valoración de la condición física

Se considerará superada esta primera parte de las pruebas cuando el aspirante haya completado en su totalidad y en las condiciones establecidas cada uno de los tests que se describen a continuación.

a) Velocidad de traslación

Recorrer una distancia de 50 metros, en terreno llano, de suelo firme regular y de trazado recto, en un tiempo inferior a 8 segundos los hombres, y 8,5 segundos las mujeres.

b) Resistencia orgánica

Recorrer una distancia de 2.000 metros en terreno liso, llano, de suelo firme regular, en un tiempo inferior a 10 minutos los hombres, y 12 minutos las mujeres.

c) Potencia de los principales músculos extensores de las extremidades inferiores

Realizar un “salto vertical” de al menos 45 cm los hombres y 35 cm las mujeres.

d) Flexibilidad global del tronco y extremidades inferiores

Descalzo y con los pies situados sobre un flexómetro, flexionar el cuerpo hacia delante, sin impulso y llevar los brazos simultáneamente tan atrás como sea posible, pasándolos por entre las piernas, para alcanzar al menos 30 cm los hombres, y 35 cm las mujeres.

e) Potencia muscular general y sus condiciones de aplicación en las palancas óseas

De pie y parado; con las dos manos, lanzar hacia delante un balón medicinal, para alcanzar una distancia superior a 6 metros. El peso del balón medicinal será de 5 kg para los hombres y 3 kg para las mujeres.



Segunda parte:

Valoración de las destrezas específicas del fútbol

El aspirante tendrá que completar un circuito técnico que se realizará en un campo de fútbol de medidas reglamentarias, utilizando balones reglamentarios de la especialidad y que incluirá, siguiendo el mismo orden, los ejercicios que se indican en este apartado. Estos ejercicios se efectuarán o iniciarán, según el caso, en el lugar que se especifica en el gráfico.

Cada evaluador tendrá que valorar el conjunto de los ejercicios de 1 a 10 puntos. La evaluación final de esta segunda parte de las pruebas se obtendrá al promediar las valoraciones aportadas por los evaluadores, considerándose superada cuando el promedio obtenido sea igual o superior a 5 puntos y el tiempo empleado no sea superior a 3 minutos.

a) Un pase largo.

b) “Conducción del balón” con el pie, en carrera en línea recta.

c) “Conducción del balón” con el pie, en carrera en zig-zag salvando 4 obstáculos separados 2 m uno de otro.

d) Efectuar tiro a puerta desde fuera del área.

e) Recoger el balón del fondo de la portería y realizar una “conducción elevada del balón” (habilidad dinámica) hasta el vértice del área.

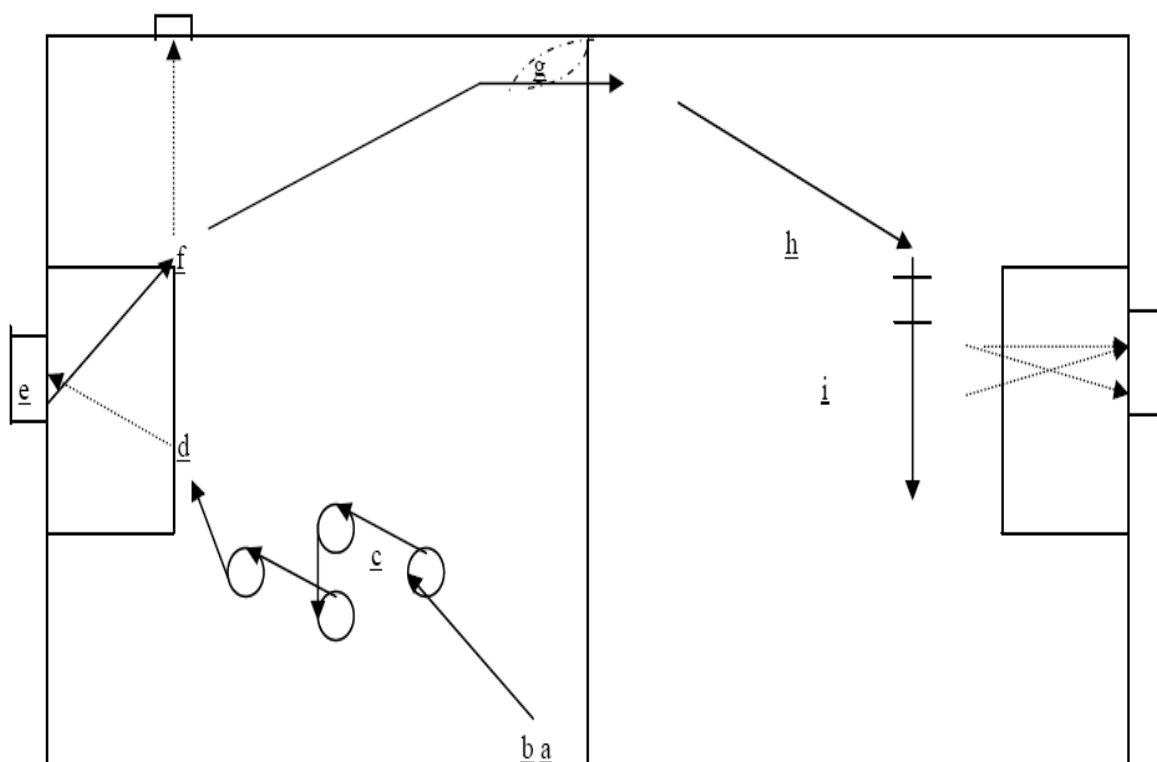
f) Realizar un tiro de precisión a una portería pequeña (2 m x 1 m), situada sobre la línea de banda.

g) Efectuar el “control del balón” que pasa un compañero, para realizar una “pared” (1-2) seguida de una “conducción del balón” con el pie, con cambio de dirección.

h) Impulsar el balón para pasarlo por debajo de una valla de 50 cm de altura y saltar sobre ella. A continuación y sin detenerse, impulsar con el pie el balón para pasarlo por encima de otra valla de 50 cm de altura distanciada 5 m de la anterior, y pasar por debajo de ella.

i) Tres lanzamientos a puerta desde fuera del área.

GRÁFICO DE LAS PRUEBAS TÉCNICAS A REALIZAR



- Lugar en el que se efectúa o inicia el ejercicio.
- Recorrido del aspirante.
-→ Dirección del lanzamiento o tiro.
- - - - - Pase/recepción.