

extensiones de brazos sin detención, teniendo en cuenta que se contabilizará como efectuada una flexión-extensión cuando se toque con la barbilla en el suelo y se vuelva a la posición de partida, manteniendo en todo momento la cabeza, hombros, espalda y piernas en prolongación y no tomándose como válida toda flexión-extensión de brazo que no sea simultánea o en la que se apoye en el suelo parte distinta de la barbilla, punta de los pies y manos. La zona de contacto de la barbilla con el suelo podrá almohadillarse con un grosor máximo de 6 centímetros.

Durante el ejercicio se permite un descanso, en cualquier momento, siempre que éste se realice en posición de tierra inclinada hacia delante, sin poderse realizar movimientos o separar las partes del cuerpo en contacto con el suelo.

El número de flexiones-extensiones que se realicen no será inferior a los expresados en la tabla. Se permitirán dos intentos espaciados para permitir la recuperación del ejecutante.

4. Prueba de soltura acuática (O1): Consistirá en completar 50 metros de natación estilo libre en piscina en un tiempo no superior a los expresados en la tabla. No se permitirá el contacto con cualquiera de los elementos que delimiten la calle, salvo el imprescindible para realizar el viraje cuando éste sea necesario. Un único intento.

Prueba	Sexo	Menor de 35 años	Igual o mayor de 35 años y menor de 40 años	Igual o mayor de 40 años
Resistencia (R2).	H	9 m., 25 s.	9 m., 48 s.	10 m., 33 s.
	M	11 m., 14 s.	11 m., 35 s.	12 m., 49 s.
Coordinación (C1).	H	14,00 s.	14,40 s.	15,10 s.
	M	16,00 s.	16,40 s.	17,90 s.
Potencia tren superior (P3).	H	16	16	14
	M	11	11	9
Soltura acuática (O1).	H	70,00 s.	71,00 s.	73,00 s.
	M	81,00 s.	83,00 s.	88,00 s.