

Prueba de carácter específico de acceso a las enseñanzas de primer nivel de Técnico Deportivo en Fútbol.

La prueba estará configurada por dos partes:

- Primera parte:

a) Objetivo: Evaluación de la condición física de los aspirantes.

b) Contenido: Estará compuesta por los siguientes ejercicios:

Ejercicio 1: Evaluación de la velocidad de traslación. Los aspirantes deberán recorrer una distancia de 50 metros, en terreno llano, de firme regular y de trazado recto, en el menor tiempo posible.

Ejercicio 2: Evaluación de la resistencia orgánica. Los aspirantes deberán recorrer una distancia de 2.000 metros en terreno liso, llano, de firme regular, en el menor tiempo posible.

Ejercicio 3: Evaluación de la potencia de los principales músculos extensores de las extremidades inferiores. Salto vertical.

Ejercicio 4: Evaluación de la flexibilidad global del tronco y extremidades inferiores. Descalzo y con los pies situados sobre un flexómetro, flexionar el cuerpo sin impulso, llevar los brazos simultáneamente pasándolos por entre las piernas tan atrás como sea posible.

Ejercicio 5: Evaluación de la potencia muscular general y sus condiciones de aplicación en las palancas óseas. Lanzamiento de un balón medicinal hacia adelante. El peso del balón medicinal será de 5 kg para los hombres y de 3 kg para las mujeres.

c) Evaluación: Esta parte quedará superada cuando el aspirante supere todos y cada uno de los ejercicios que la componen. Se considerarán superados los ejercicios de la primera parte cuando el aspirante haya:

Ejercicio 1: recorrido la distancia de 50 metros en un tiempo inferior a 8 segundos los hombres y 8,5 segundos las mujeres.

Ejercicio 2: recorrido la distancia de 2000 metros en un tiempo inferior a 10 minutos los hombres y 12 minutos las mujeres.

Ejercicio 3: saltando al menos 45 cm los hombres y 35 cm las mujeres.

Ejercicio 4: realizado una flexión de al menos 30 cm los hombres y 35 cm las mujeres.

Ejercicio 5: lanzado el balón a una distancia superior a 6 metros.

- Segunda parte:

a) Objetivo: Evaluación de las destrezas específicas fundamentales propias de la especialidad deportiva de fútbol.

b) Contenidos: El aspirante tendrá que completar un circuito técnico que se realizará en un campo de fútbol de medidas reglamentarias, utilizando balones de fútbol reglamentarios y que incluirá, siguiendo el mismo orden, los ejercicios que se indican en este apartado y que se efectuarán o iniciarán, según el caso, en el lugar que se especifique en los gráficos que se muestran a continuación:

Gráfico 1

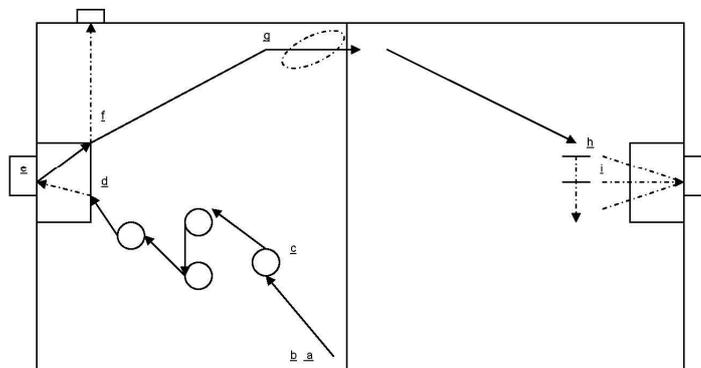
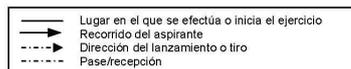
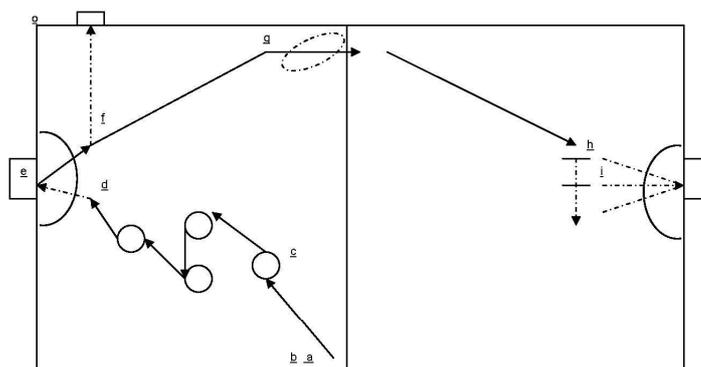


Gráfico 2



Ejercicio 1. Un pase largo.

Ejercicio 2. "Conducción del balón" con el pie, en carrera en línea recta.

Ejercicio 3. “Conducción del balón” con el pie, en carrera en zigzag salvando 4 obstáculos separados 2 metros uno de otro.

Ejercicio 4. Efectuar tiro a puerta desde fuera del área.

Ejercicio 5. Recoger el balón del fondo de la portería y realizar una “conducción elevada del balón” (habilidad dinámica) hasta el vértice del área.

Ejercicio 6. Realizar un tiro de precisión a una portería pequeña (2 m x 1 m), situada sobre la línea de banda.

Ejercicio 7. 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.

Ejercicio 8. 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 metros de la anterior y pasar por debajo de ella.

Ejercicio 9. Tres lanzamientos a puerta desde fuera del área.

c) Evaluación: Cada evaluador valorará el conjunto de los ejercicios de 1 a 10 puntos. La nota final de esta segunda parte se obtendrá al promediar las valoraciones aportadas por los evaluadores y se considerará superada cuando el promedio obtenido sea igual o superior a 5 puntos y el tiempo empleado no sea superior a 3 minutos.