

ACCESO CURSO 2024/2025

PRUEBAS DE EVALUACIÓN DE LAS APTITUDES FÍSICAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEL DEPORTE (INEF)



POLITÉCNICA



I. PREÁMBULO

El Real Decreto 412/2014, de 6 de junio por el que se establece la normativa básica de los procesos de admisión a las enseñanzas universitarias oficiales de Grado, en su Artículo 7, punto 1, establece, que:

Las Universidades públicas establecerán los criterios de valoración, las reglas que vayan a aplicar para establecer el orden de prelación en la adjudicación de plazas y, en su caso, los procedimientos de admisión (p. 8)

La adjudicación de las plazas para el alumnado de nuevo ingreso, fijadas por el Consejo de Universidades, se realizará conforme a los criterios establecidos en la normativa legal vigente (ver NORMAS DE SOLICITUD DE INGRESO EN LAS UNIVERSIDADES DEL DISTRITO DE MADRID, Curso 2024/25), siempre que las personas aspirantes obtengan calificación de APTO en la Prueba de Evaluación de las Aptitudes Personales para la Actividad Física y el Deporte, cuya convocatoria y desarrollo aquí se fija.

ATENCIÓN A LA DISCAPACIDAD:

En noviembre de 2008 se crea la Comisión de Atención a la Discapacidad avalada por la verificación del título de grado por parte de ANECA (www.inef.upm.es), siendo esta la encargada de velar por facilitar el acceso a los estudios a las personas con discapacidad.

Aquellos o aquellas aspirantes que acrediten mediante certificado oficial una discapacidad igual o superior al 33% y soliciten adaptación en las pruebas, deberán enviar al siguiente enlace: <https://cau.inefmadrid.com/index.php?a=add&category=12>, una vez preinscritos y lo antes posible (fecha límite **18 de junio a las 14 h.**), la siguiente documentación:

- **Certificado de Discapacidad** igual o superior al 33%, en vigor a fecha del envío.
- Resguardo de preinscripción en la prueba de acceso.
- **Informes médicos** oficiales que avalen la solicitud de adaptación de uno o varios de los ejercicios que componen la Prueba.
- **Propuesta de adaptación** de los ejercicios que se considere necesarios, conforme a los informes presentados. Esta adaptación podrá abarcar la supresión, adaptación del baremo o modificación de las condiciones de realización.

Quedará a criterio de la Comisión, la aceptación o no de las modificaciones propuestas, pudiendo solicitarse una entrevista por videoconferencia con el/la aspirante en caso necesario. Finalmente, esta comisión establecerá las adaptaciones que considere sobre cada aspirante que las hubiera solicitado.

II. INSCRIPCIÓN

Deberán inscribirse en la Prueba quienes consignent Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Universidad Politécnica de Madrid, en cualquiera de sus opciones en la SOLICITUD DE PREINSCRIPCIÓN EN LA UNIVERSIDAD. La inscripción se realizará a través del portal de "Inscripción a las pruebas físicas (Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte INEF – UPM) Año académico 2024/25", disponible en el siguiente enlace: <https://admision.upm.es/grado/pruebasINEF>

Fechas inscripción a las pruebas:

Del 7 al 18 de junio (hasta las 14:00 h.)

Procedimiento:

1. Registrarte mediante un correo electrónico y generar una contraseña.
2. Cumplimentar la solicitud para participar en las pruebas.
3. Adjuntar los justificantes de reducción o exención de pago si procede.
4. Generar la carta de pago.
5. Subir escaneada la carta de pago con el registro de abono de la entidad bancaria.

IMPORTANTE: La solicitud no estará completa, y la persona aspirante no podrá optar a participar en las pruebas, hasta que no haya subido escaneada a la plataforma esta documentación. Si la solicitud ha sido correctamente cumplimentada, se recibirá un **e-mail de confirmación**.

La solicitud de preinscripción se cerrará el **martes día 18 de junio a las 14:00 horas**, debiendo haber cerrado y subido toda la documentación necesaria.

Podrá consultar el grupo y fecha de participación en las pruebas en la web del Centro a partir del día **20 de junio a las 14:00 horas**.

Para cualquier duda pueden contactar a través del "Centro de Atención al Usuario" (CAU), a través del siguiente enlace: <https://cau.inefmadrid.com/index.php?a=add&category=12>.

EXENCIONES DE PAGO E INFORMACIÓN ADICIONAL:

Quienes acrediten pertenecer a Familia Numerosa abonarán:

- Familia Numerosa de categoría general: 50% de las tasas correspondientes.
- Familia Numerosa de categoría especial: Exentos de pago de las tasas.

Quienes acrediten **discapacidad igual o superior al 33%**, tendrán exención del pago de las tasas.

PREINSCRIPCIÓN A LA UNIVERSIDAD

RECUERDA: La **inscripción a pruebas físicas** de acceso a la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF es un proceso distinto a la **preinscripción a la Universidad**. El plazo de preinscripción a la Universidad es del 7 al 28 de junio. Ambos procesos deberán realizarse en los plazos establecidos, aunque no se conozcan los resultados de las pruebas de acceso. En caso de resultar "NO APTO" esta opción no sería considerada.

III. DOCUMENTACIÓN IMPRESCINDIBLE

Las personas que deseen tomar parte en la Prueba deberán presentar, el día que les corresponda, la siguiente documentación al Tribunal:

- **CERTIFICADO MEDICO OFICIAL**, extendido en el impreso editado por el Consejo General del Colegio Oficial de Médicos de España, de fecha reciente (máximo 2 meses) y en el que debe **constar explícitamente** que el/la aspirante:

- 1) *No padece enfermedad infecto-contagiosa alguna;*
- 2) *Está al corriente de la vacunación contra el tétanos;*
- 3) *Cuenta con las condiciones psicofísicas necesarias para la realización de las pruebas físicas, establecidas para el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid para el curso 2024/25.*

No serán válidos los certificados que no reúnan alguna de las condiciones señaladas anteriormente. Este certificado quedará en posesión de la UPM, no siendo devuelto una vez finalizadas las pruebas, independientemente del resultado de las mismas.

- **DOCUMENTO NACIONAL DE IDENTIDAD**, pasaporte o documento identificador equivalente (**en vigor**), que deberá ser portado en todo momento durante la realización de la prueba y presentado junto con el resto de documentación o a requerimiento de alguno/a de los/as jueces. No se admitirá la presentación de documentos caducados.

No se admitirá en las pruebas a quienes no presenten la documentación requerida (Certificado médico y documento de identidad) **en la forma indicada.**

Además, si se ha utilizado algún **tratamiento terapéutico o farmacológico** en el que se incluya la utilización de alguna sustancia considerada médicamente justificable, deberá acreditarse el día de las pruebas, facilitando el informe médico en el que se registre el tratamiento en cuestión y sus posibles efectos.



IV. LA PRUEBA

La Prueba, que se aplicará a quienes soliciten iniciar estudios en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid (y no tengan consideración como Deportistas de Alto Nivel/Alto Rendimiento), se regulará por lo que sigue:

1. Estructura y contenido

Ejercicios:

Los ejercicios que componen la Prueba de acceso son los siguientes:

1. Carrera de resistencia: 1000 m para mujeres y 2000 m para hombres
2. Salto horizontal
3. Carrera de 50 m
4. Carrera de obstáculos
5. Test de flexión de tronco y caderas (test sit and reach)
6. Desplazamiento con balón en zigzag
7. Lanzamiento de balón medicinal: 5 Kg para los hombres y 3 Kg para las mujeres
8. Desplazamiento en medio acuático (Natación)

Desarrollo de la prueba.

- a) La realización de la prueba se realizará en forma de **circuito por estaciones**, incluyendo la entrega de documentación y la realización de los 8 ejercicios. La circulación de aspirantes será en **sentido único**, sin posibilidad de retorno. En todos los desplazamientos, **los grupos serán guiados por personal de la Facultad**. No está permitida la presencia de público espectador, ni la deambulación por las instalaciones fuera del grupo asignado
- b) Toda la Prueba se desarrollará en una **única sesión de mañana**, siendo convocados los grupos con un intervalo de 30 minutos entre ellos. Cada grupo estará compuesto por un número aproximado de 30 aspirantes, que se asignarán en alguno de los grupos de cada jornada. El día de realización de la prueba y el grupo asignado, serán publicados en la **página web de la Facultad** (<https://www.inef.upm.es/FuturosEstudiantes/Pruebas>) al menos **dos días antes** del comienzo de las mismas (no se facilitará información presencial ni por teléfono).
- c) Cada aspirante deberá personarse en la puerta principal de la Facultad con una **antelación suficiente** (entre 15 y 30 minutos) a la convocatoria del grupo asignado. En caso de **retraso no justificado**, se **perderá el derecho** a realizar la prueba de acceso. No se admitirá la incorporación de aspirantes a un grupo diferente al asignado, salvo autorización expresa de la coordinación de las pruebas y por causas debidamente acreditadas.
- d) Previamente al desarrollo de los ejercicios, las personas aspirantes:
 - Habrán sido **organizadas en grupos** (información pública, disponible en la página web de la Facultad).
 - Habrán sido **informadas sobre el significado de los distintos ejercicios** que componen la Prueba, a través del presente documento y, en su caso, de los vídeos tutoriales alojados en la página web de la Facultad.



POLITÉCNICA

UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)

- e) Los miembros del tribunal **no estarán obligados a informar colectivamente** del desarrollo de los diferentes ejercicios, pero podrán responder a cuestiones concretas.
- f) **Quienes se muestren en desacuerdo** con la realización o con la marca asignada en algún ejercicio, deberán dirigirse a quien coordine **el ejercicio** para su resolución, **indicando clara y respetuosamente el motivo de desacuerdo**. Si esto no fuera posible, deberá formularse una **reclamación por escrito y por vía telemática** (ver apartado “6. Reclamaciones”, del capítulo “V. Desarrollo de la prueba”)
- g) En aquellos ejercicios que tengan una **ejecución o normativa diferenciada entre hombres y mujeres** (Carrera de resistencia y Lanzamiento de balón medicinal), así como en la aplicación del baremo en los ejercicios en los que se establezcan puntuaciones diferenciadas, **se atenderá al sexo indicado en el Documento Nacional de Identidad o equivalente**. En caso de no corresponderse con el indicado en el asiento del Registro Civil, deberá acreditarse mediante certificación del Registro Civil, de fecha previa a la inscripción a las pruebas de acceso, en aplicación de la *Ley 4/2023, de 28 de febrero, para la igualdad real y efectiva de las personas trans y para la garantía de los derechos de las personas LGTBI*.

2. Características de los ejercicios.

Los ejercicios de **Carrera de resistencia**, **Salto horizontal** y **Carrera de velocidad** se realizarán al aire libre, utilizando la misma estación (pista de atletismo), independientemente de las condiciones climatológicas vigentes. El personal responsable de estos ejercicios podrá determinar el orden de realización de los mismos para garantizar un desarrollo fluido y unos tiempos de descanso suficientes entre unos ejercicios y otros.

a) Carrera de Resistencia

Objetivo: Medir la resistencia aeróbica de los/as aspirantes.

Instalación y Material: pista de atletismo de 400m de cuerda interior, con superficie de tartán o similar. En caso de tener que utilizar una instalación de dimensiones diferentes, se adaptará la línea de salida y el número de vueltas para completar la distancia establecida hasta la meta.

Posición inicial: aspirantes situados de pie, detrás de la línea de salida (sin pisarla), pudiendo distribuirse por todo el ancho de la pista.

Ejecución: El/la juez de salida indicará “¡Listos!” ... “¡Ya!”, siendo esta la señal que permita sobrepasar la línea de salida y comenzar el recorrido, que será de **1000m para las mujeres** y de **2000m para los hombres**. Deberá completarse el número de vueltas establecido (2,5 para mujeres y 5 para hombres, sobre una pista de 400m de cuerda) y pasar por la línea de meta, tras lo cual deberá **mantenerse el orden de paso** en fila para ser anotados los números de dorsal en dicho orden.

Reglas:

1ª Para la realización de este ejercicio se realizarán **agrupaciones** de aspirantes en función de la distancia a recorrer (1000/2000m).

2ª El tiempo invertido se medirá en **minutos y segundos**, pudiendo establecerse tiempo de **paso colectivo** en **grupos compactos** en los que no pueda realizarse una medida individualizada para cada aspirante.

3ª Se realizará **un único intento**.

4ª Se autoriza **una única salida nula por tanda**, independientemente de qué aspirante que la realice.

5ª **No está permitida** la utilización de **auriculares** ni la modificación en la vestimenta durante el ejercicio (quitarse la camiseta).

6ª **No** se permite **abandonar la superficie** de la pista hasta haber rebasado la línea de meta, especialmente cuando se trate de **acortar el recorrido** por el espacio interior de la pista.

7ª **No** está permitido **empujar o perjudicar deliberadamente** a otros u otras aspirantes durante el desarrollo del ejercicio.

Intento Nulo: se considerará intento nulo (y por tanto eliminación en la prueba de acceso) si:

- 1) **Se vulnera alguna de las reglas 4ª a la 7ª** del ejercicio (segundas salidas nulas, utilizar auriculares, acortar el recorrido, empujar o perjudicar a otros u otras aspirantes).
- 2) Tras haber pasado la línea de meta, **no se mantiene el orden de paso** con el resto de aspirantes hasta haberse registrado el número de dorsal.
- 3) **No se completa el recorrido** o **no se acude a registrar su dorsal** en el orden de paso.
- 4) **No se alcanza la marca** necesaria para obtener al menos una puntuación **de 0 puntos** según el baremo establecido.

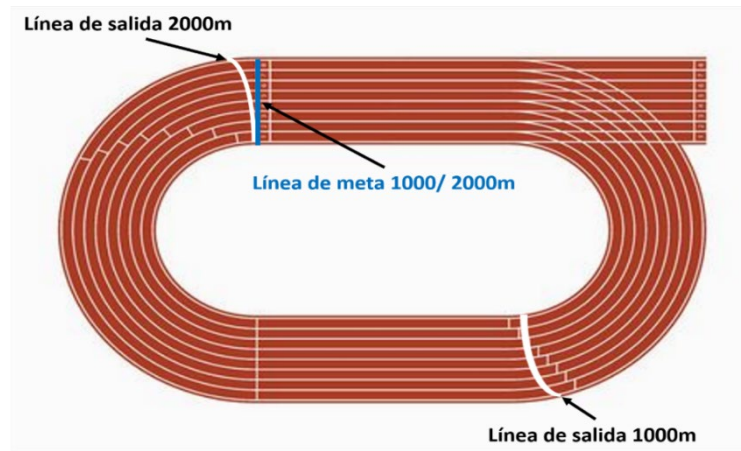


Figura 1. Ejercicio de resistencia

b) Salto horizontal.

Objetivo: Medir la potencia de los músculos extensores de los miembros inferiores.

Material: Superficie adecuada para realizar saltos y cinta métrica (o superficie señalada con marcas).

Posición inicial: Cuando le sea indicado por el/la juez del ejercicio, deberá situarse de tal forma que las puntas de los pies estén siempre **por detrás de la línea de batida** y separadas aproximadamente la anchura de los hombros.

Ejecución: Sin necesidad de indicación previa, ha de saltarse simultáneamente con **ambas piernas** tan lejos como se pueda, **aterrizando inicialmente con los pies** en el suelo.

Reglas:

1ª Para la ejecución del salto, pueden moverse los brazos y flexionarse el tronco y las rodillas, pero **no puede despegarse del suelo ninguna parte de los pies** antes de saltar.

2ª Se mide, en **centímetros**, la distancia existente entre la posición Inicial (línea de batida) y la **marca más próxima a dicha línea**, hecha con la parte posterior del pie de aterrizaje más retrasado o con cualquier parte del cuerpo tras el aterrizaje con los pies.

3ª Tras el aterrizaje, deberá **abandonarse la zona de salto por delante**, no pudiendo volver hacia la línea de batida ni salir por el lateral.

4ª Se realizarán **dos intentos**, considerándose la mejor marca obtenida.

Intento Nulo: Será nulo todo intento que vulnere cualquiera de las reglas del ejercicio. Si los dos intentos son considerados **nulos**, supone la **eliminación de la prueba**, por lo que se recomienda asegurar una marca mínima en alguno de ellos.

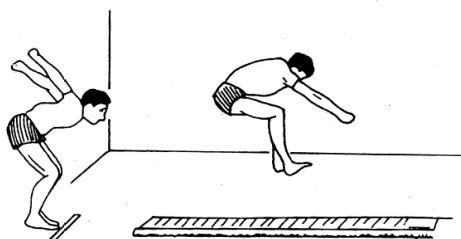


Figura 2. Ejercicio de salto horizontal.

c) Carrera de 50 metros

Objetivo: Medir la velocidad de traslación corporal.

Instalación y Material: Pasillo de 50 m marcado sobre una superficie plana y consistente (cemento, madera, tartán...). Cronómetro.

Posición inicial: Libre. No se autorizará la utilización de tacos de salida.

Ejecución: El/la juez ordenará: "Listo/a"... "Ya". A esta señal, deberá desplazarse a la máxima velocidad posible para completar el recorrido (50 m). El cual finalizará cuando **supere con el pecho** la línea de meta. Es obligatorio el uso de calzado deportivo, pudiendo este ser con o sin clavos solamente en superficie de tartán (otras superficies obligatorio sin clavos).

Reglas:

1ª La carrera se realizará **individualmente**.

2ª Se medirá la prueba por el tiempo invertido, valorado **segundos y centésimas de segundo**.

3ª Se realizarán **dos intentos** (uno en cada sentido), con una leve pausa entre ellos, considerando la mejor marca obtenida.

4ª Se autorizará **una sola salida nula** en cada intento.

5ª **No** está permitido **sobrepasar** las **líneas laterales** de la calle establecida.

Intento Nulo: Será nulo todo intento que vulnere cualquiera de las reglas del ejercicio. Si los dos intentos son considerados **nullos**, supone la **eliminación de la prueba**, por lo que se recomienda asegurar una marca mínima en alguno de ellos.



Figura 3. Carrera de 50m.

d) Carrera de obstáculos

Objetivo: Medir la agilidad y coordinación de desplazamiento.

Instalación y Material: Sobre superficie lisa (madera, cemento o asfalto, se colocan dos postes verticales (1,70m) separados entre sí una distancia de 4m y perpendicularmente dos vallas de atletismo, a una altura de 0,72m y a una distancia entre sí de 6m. Una de las vallas (valla de salida) estará prolongada verticalmente por dos varas flexibles adosadas a sus extremos laterales hasta la altura de los postes (ver figura 4). Cronómetro.

Recorrido (figura 4): Se saldrá **a un lado** de la valla de salida (*lado de salida*), debiendo pasarse por fuera del poste situado en el **lado contrario** al lado de salida, rodeando de fuera a dentro el palo vertical de la valla de llegada del mismo lado por el que se inició el recorrido y pasando **bajo el travesaño** de esta valla. A continuación, se dirigirá al poste situado en el **mismo lado de salida** para pasar por fuera de este y dirigirse hacia la valla de salida, rodeándola por fuera del lado opuesto al lado de salida y pasando **por encima del travesaño** de esta valla. Finalmente se dirigirá a la valla de llegada, pasándola **por encima**.

Posición inicial: A derecha o izquierda (indistintamente) de la valla de salida, en posición de pie, sin que ningún pie se sitúe por delante de la línea de salida.

Ejecución: El/la juez ordenará: "Listo/a"... "Ya". A esta señal, deberá realizar el recorrido indicado a la máxima velocidad posible. El recorrido finalizará cuando se **contacte con un pie en el suelo** tras haber pasado por encima de la valla de llegada.

Reglas:

- 1ª La carrera se realizará **individualmente** según el recorrido indicado (figura 4).
- 2ª Se medirá la prueba por el tiempo invertido, valorando **segundos y centésimas de segundo**.
- 3ª Para considerar finalizado el recorrido, deberá pasarse **todo el cuerpo por encima del travesaño de la valla**, no considerando finalizado si alguna pierna pasa por fuera de la valla.
- 4ª. Se realizarán **dos intentos** con una leve pausa entre ellos, considerándose la mejor marca.
- 5ª **No** está permitido **alterar el recorrido, derribar o agarrar los postes** verticales, **apoyarse en la valla** o en la varilla vertical ni **derribar intencionalmente alguna de las vallas**.

Intento Nulo: Será nulo todo intento que vulnere cualquiera de las reglas del ejercicio. Si los dos intentos son considerados **nulos**, supone la **eliminación de la prueba**, por lo que se recomienda asegurar una marca mínima en alguno de ellos.

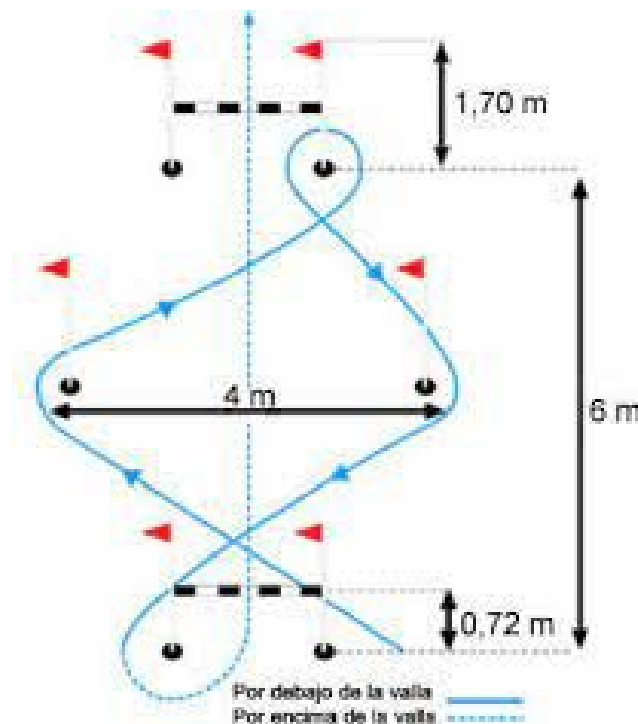


Figura 4. Recorrido en la carrera de obstáculos

e) Test de flexión de tronco y caderas ("sit and reach")

Objetivo: Medir globalmente la flexibilidad del tronco y caderas.

Material: Cajón específico para la prueba que mide el alcance del/de la aspirante en centímetros (no fracciones). La parte superior sobresale 18 centímetros de la pared vertical anterior. En el borde de la parte superior comienza la escala de medición desde el número 5.

Posición inicial: En posición sentada sobre el suelo, con pies descalzos (sin zapatillas ni calcetines) y apoyados en la pared vertical anterior del cajón, manteniendo las rodillas en la máxima extensión posible. Se colocan las manos paralelas y simétricas sobre el cajón, palmas apoyadas sobre la placa superior. Tocando con la parte anterior de los dedos el taco de medición que se utilizará durante la ejecución del test.

Ejecución: Desde la posición inicial, se realizará una flexión anterior del tronco y flexión de caderas, lenta, controlada y sin rebotes, deslizando (no lanzando) al frente y lo más lejos posible el taco de medición sobre la placa superior del cajón. En todo momento se mantendrán las rodillas en su máxima extensión.

Reglas: Se realizarán dos intentos y considerando la mejor marca, anotada en centímetros.

Intento Nulo: Será nulo todo intento que vulnere lo determinado en el apartado "Ejecución". Si los dos intentos son considerados nulos, supone la eliminación de la prueba, por lo que se recomienda asegurar una marca mínima en alguno de ellos.

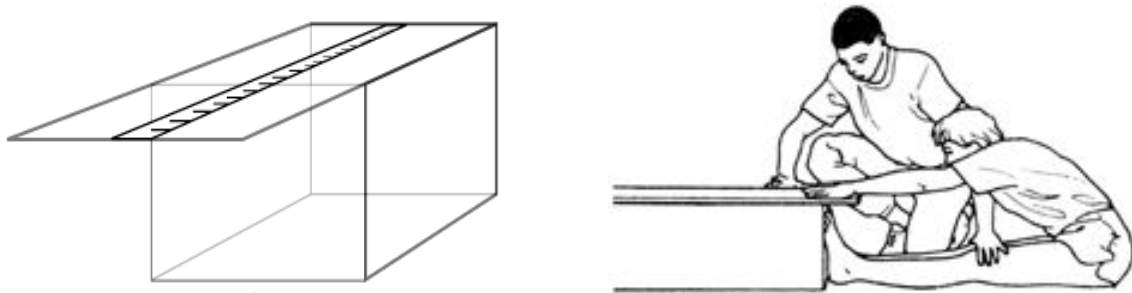


Figura 5. Test de flexión de tronco y caderas (sit and reach).

f) Desplazamiento con balón en zigzag

Objetivo: Medir la coordinación dinámica general.

Instalación y Material: Un balón de balonmano y 5 postes de 1,70 m colocados en línea conforme se detalla en el gráfico (Figura 6). Cronómetro

Posición inicial: De pie detrás de la "línea A" (línea de salida), con el balón en las manos.

Ejecución: El/la juez ordenará: "Listo/a"... "Ya". A esta señal deberá completarse el circuito en recorrido de ida y vuelta. El recorrido de ida deberá realizarse botando el balón con la mano hasta superar la "línea B" y el recorrido de vuelta se hará conduciendo el balón con el pie hasta superar la "línea A". Tanto la ida como a la vuelta deberán realizarse en zigzag entre los postes, ajustándose a lo que se determina en las Reglas 1ª, 2ª y 3ª.

Reglas:

1ª Recorrido de ida:

- Al comenzar se realizará el primer bote del balón antes del segundo apoyo (paso).
- El recorrido se realizará pasando alternativamente a un lado y otro de los postes (en zigzag) pudiendo dejarse el primer obstáculo a la derecha o a la izquierda, pero debiendo dejar el siguiente obstáculo obligatoriamente al lado contrario (izquierda o derecha).
- El recorrido se realizará botando el balón de forma continuada con una u otra mano indistintamente, sin poder agarrarlo o sostenerlo.

d) Quedará completo el recorrido de ida al **sobrepasar la "línea B"** de forma que:

- se apoye al menos **un pie en el suelo tras la línea**;
- el **balón se deposite en el suelo tras ella** (no encima), quedando detenido (sin rodar).

2ª Recorrido de vuelta:

- a) Se iniciará **sin interrupción**, tras completar el recorrido de ida.
- b) El **primer obstáculo** del recorrido de vuelta se superará por el **lado contrario** del poste al que se pasó en la ida, continuando en el siguiente por el contrario (zigzag).
- c) En el recorrido de vuelta se conducirá el balón **con uno u otro pie indistintamente**.
- d) El recorrido finalizará cuando **ejecutante y balón** (ambos) sobrepasen la "**línea A**".

3ª En ambos recorridos, **si el balón saliera fuera** del área delimitada por el circuito, podrá **cogerse** con las manos **y volver** a colocarlo sobre el recorrido para continuar.

4ª El tiempo invertido se registrará en **segundos y centésimas de segundo**.

5ª Se realizarán **dos intentos**, considerándose la mejor marca obtenida.

Intento Nulo: Será considerado nulo el intento en el que:

- 1) Se **agarre o derribe** algún obstáculo (poste).
- 2) Se **modifique o altere** el recorrido determinado.
- 3) Se vulnere cualquier aspecto de los establecidos en las Reglas.

Dos intentos nulos suponen la eliminación de la prueba, por lo que se recomienda asegurar una marca mínima en alguno de ellos.

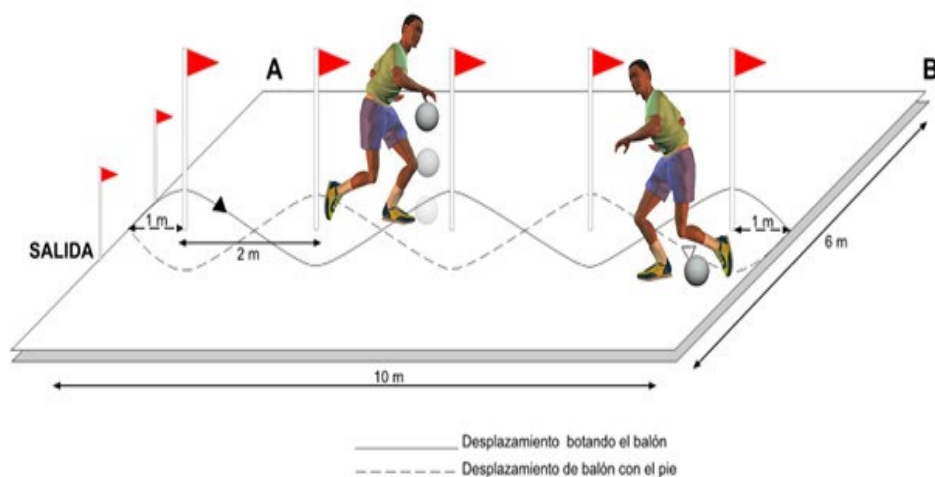


Figura 6. Desplazamiento con balón en zigzag.

g) Lanzamiento de balón medicinal.

Objetivo: Medir la potencia muscular general, así como las condiciones biomecánicas de las palancas óseas.

Material: Balón medicinal (5 kg para hombres y 3 kg para mujeres). Zona de medición.

Posición inicial: Sin impulso previo (pasos), desde posición parada, con las piernas cómodamente separadas, los pies en posición simétrica y por detrás de la línea de lanzamiento, el balón sostenido con ambas manos por encima de la cabeza (Figura 7).

Ejecución: Para la ejecución del lanzamiento e impulsión del artefacto, se moverán las extremidades superiores desplazando el balón obligatoriamente hacia atrás desde la posición inicial, extendiendo el tronco y flexionando las rodillas. El objetivo es lanzar el balón hacia delante con el máximo impulso de forma que se logre la máxima distancia horizontal entre la línea de lanzamiento y el primer bote. El artefacto debe caer dentro de la zona de medición del lanzamiento (pasillo).

Reglas:

1ª El lanzamiento se realizará manteniendo los pies simétricamente colocados. Los brazos accionarán simétrica y simultáneamente el artefacto desde la posición inicial, que obliga a mantener el balón previamente colocado por encima de la cabeza.

2ª En ningún caso podrán **despegarse** totalmente los pies del suelo, **deslizarlos**, ni **dar pasos** al frente, **antes de la caída del balón** al suelo.

3ª Ninguna parte del cuerpo podrá **tocar el suelo delante de la línea de lanzamiento**, antes de la caída del balón al suelo dentro de la zona de medición del lanzamiento.

4ª El lanzamiento se medirá desde el centro de la línea de lanzamiento hasta el punto de caída del balón. Se medirá la longitud del lanzamiento teniendo en cuenta la **última marca de 0,25 m** superada por el balón, **sin tener en cuenta las fracciones** inferiores a 0,25 m.

5ª Se realizarán **dos intentos**, considerando la mejor marca obtenida.

Intento Nulo: Será nulo todo intento que incumpla alguno de los aspectos contenidos en las Reglas 1ª, 2ª y/o 3ª. Si los dos intentos son considerados **nulos**, supone la **eliminación de la prueba**, por lo que se recomienda asegurar una marca mínima en alguno de ellos.



Figura 7. Lanzamiento de balón medicinal.



h) Desplazamiento en el medio acuático

Objetivo: Medir la aptitud global de dominio en el medio acuático.

Instalación y Material: Piscina de 25 m, anilla y cuadrado metálico. Si por circunstancias de organización, este ejercicio tuviese que ser desarrollada en una piscina de otras dimensiones, se adaptará el recorrido a lo que aquí se dispone.

Posición inicial: De pie sobre la plataforma de salida, en disposición para realizar el ejercicio.

Ejecución: El/la juez ordenará: "Listo/a"... "Ya". A esta señal deberá lanzarse al agua y desplazarse 50 m nadando en un recorrido de ida y vuelta, en la forma que se especifica en las reglas (figura 8). Una vez completado el recorrido de ida, deberá sumergirse y extraer del fondo de la piscina una anilla, que estará situada sobre un cuadrado, para depositarla sobre la orilla.

Reglas:

1ª La salida se realizará desde la plataforma de salida, a la señal del/de la juez.

2ª Los primeros 25 m del recorrido se nadarán de forma libre, pero en todo caso, el cuerpo habrá de mantener la posición ventral (Decúbito prono).

3ª Para recoger la anilla, sólo se podrá sumergir cuando se haya completado el recorrido de ida, no siendo necesario tocar la pared del vaso de forma previa.

4ª La anilla se depositará sobre la playa de la piscina. Si cayera al agua, se deberá sumergir nuevamente para depositarla correctamente en la playa.

5ª Depositada la anilla en la playa de la piscina, se podrá impulsar con pies y manos sobre la pared del vaso para realizar el recorrido de vuelta, nadando de espaldas en posición dorsal (Decúbito supino).

6ª La prueba finaliza cuando se toca la pared de la piscina en el momento de la llegada, de forma visible para el/la juez. La posición dorsal durante el recorrido de vuelta **no podrá abandonarse hasta que** finaliza la prueba, esto es, después que se **toque la pared** del vaso de la piscina.

7ª En ningún momento de la ejecución estará permitido **sujetarse o impulsarse a la corchera**, a la **pared lateral** o a **cualquier otro elemento**, excepto lo indicado en la regla 5ª.

8ª Se medirá el tiempo invertido en la prueba en **segundos y centésimas de segundo**.

9ª Dadas las características de esta prueba, se realizará **un solo intento**. Sólo al finalizar la misma, el/la juez dictaminará si se ha cumplido o no el recorrido, conforme a lo que aquí se determina, indicándose el tiempo registrado o el fallo realizado.

Intento Nulo: Será nulo todo intento que **vulnere** lo que se especifica en **alguna de las reglas**. Se considerará igualmente Nulo, si **se supera el tiempo establecido** en el baremo equivalente a una valoración de **0 puntos**.



POLITÉCNICA

UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)

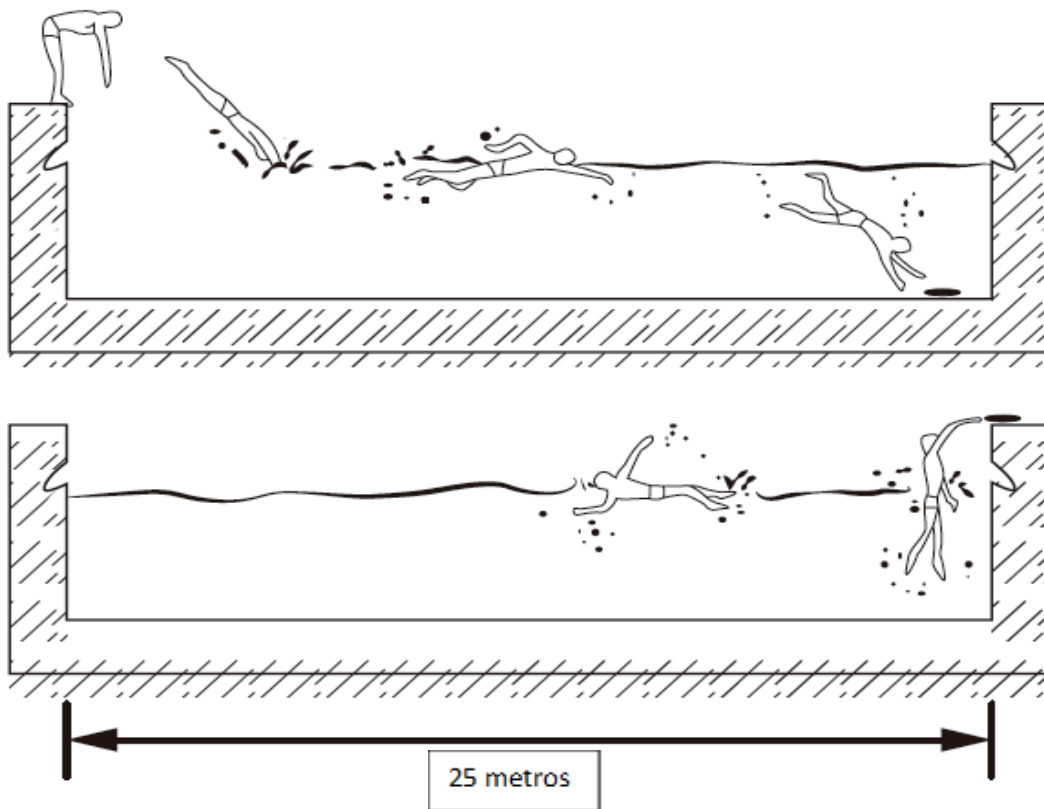


Figura 8: Desplazamiento en el medio acuático

3. Calificaciones.

Puntuación

A la marca obtenida por cada aspirante en los ejercicios se le asignará la puntuación que corresponda por aplicación del Baremo de la Prueba (Punto 4).

Cuando se obtiene una nota/puntuación intermedia en cualquier ejercicio y ésta no está contemplada en el baremo, se hará una interpolación lineal entre las notas, de tal manera que se suma la parte proporcional en puntos para todos los ejercicios.

Concretamente el procedimiento matemático será:

- Dada una marca **M** obtenida en un ejercicio, se trata de calcular la nota **N** correspondiente a dicha marca mediante aplicación de las tablas de baremación publicadas a tal efecto.
- El primer paso consiste en identificar en intervalo [M_{α} .. M_{β}] que contiene la marca **M** en base a las tablas de baremación de dicho ejercicio, junto con el intervalo [N_{α} .. N_{β}] que contendrá la nota **N** buscada, teniendo en cuenta que $N_{\alpha}=N_{\beta}+1$.

La nota final **N** se obtendrá por aplicación de la **fórmula siguiente**:

$$N = N_{\beta} + ([M_{\beta}-M] / [M_{\beta}-M_{\alpha}])$$

Calificaciones.

En las Pruebas se concederá la calificación “APTO” o “NO APTO”. Para alcanzar la calificación “**APTO**” se procederá de la siguiente forma:

- Deberán **superarse TODOS los ejercicios**. Se considera que **no se ha superado un ejercicio** cuando **NO se finaliza**, todos los **intentos son NULOS** o si se obtiene una **marca inferior al “0”** en los ejercicios de **Carrera de resistencia o Desplazamiento en el medio acuático**.
- Se evaluará a cada aspirante de 0 a 10 en función de su baremo específico (hombres/mujeres) para cada ejercicio.
- La nota final obtenida por cada aspirante será la media aritmética de las notas baremadas de sus ejercicios: **NOTA MEDIA DE PRUEBAS FÍSICAS**.
- Para obtener la calificación “APTO”, además de lo anterior la **NOTA MEDIA DE PRUEBAS FÍSICAS** deberá ser **igual o superior a 5**.
- Se realizará una ordenación (clasificación) de aspirantes en función de la “nota media de pruebas físicas”.
- Se considerará que se ha obtenido una calificación “APTO” si la nota media de pruebas físicas se encuentra entre las mejores en función del número de plazas de aptos/as ofertado por el centro. El máximo de plazas de “**apto/a en pruebas físicas**” será **igual al número de plazas** de acceso ofertadas en este curso para la titulación de Grado, **más un 75%** (v.gr.: 200 plazas ofertadas en Grado + 75% = 350 plazas de APTO/A en la Prueba de Evaluación de las Aptitudes Físicas para el acceso al Grado).

Se obtendrá la calificación “**NO APTO**” en cualquiera de los siguientes casos:

- Si **NO se finaliza** ninguno de los intentos de **un ejercicio**.
- Si **NO se supera un ejercicio** por incumplir el reglamento del mismo (todos los intentos son nulos).
- Si la marca obtenida en los ejercicios de **Carrera de resistencia o Desplazamiento en el medio acuático**, es **inferior** a la establecida para el **0**.
- Si la **NOTA MEDIA DE PRUEBAS FÍSICAS** es inferior a 5.
- Si la **NOTA MEDIA DE PRUEBAS FÍSICAS** del aspirante **no se encuentra entre las mejores** teniendo en cuenta el cupo de “apto/a en pruebas físicas” ofertadas por el centro (número de plazas de acceso ofertadas cada curso, para la titulación de Grado, más un 75%).

4. Baremos.

	CARRERA DE RESISTEN- CIA (min. s)		SALTO HORIZON- TAL (cm)		CARRERA 50 M (s. cs)		CARRERA DE OBSTÁCU- LOS (s. cs)		FLEXIBILI- DAD (cm)		DESPLAZA- MIENTO ZIGZAG (s.cs)		LANZAMIEN- TO DE BALÓN MEDICINAL (m.cm)		DESPLAZA- MIENTO EN EL MEDIO ACUÁTICO (s.cs)	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
10	6.50	3.43	280	240	6.30	7.10	9.00	9.50	47	47	8.10	9.30	8.50	8.00	35.00	40.00
9	7.01	3.50	270	230	6.40	7.30	9.10	9.80	43	43	8.40	9.80	8.00	7.50	37.00	42.00
8	7.09	3.54	260	220	6.45	7.50	9.20	10.00	39	39	8.60	10.10	7.75	7.00	39.00	44.00
7	7.16	3.59	250	210	6.50	7.60	9.40	10.20	35	35	8.80	10.30	7.50	6.75	41.00	46.00
6	7.23	4.04	240	200	6.60	7.70	9.50	10.30	31	31	9.00	10.70	7.25	6.50	43.00	48.00
5	7.29	4.06	230	190	6.65	7.80	9.60	10.40	27	27	9.10	10.90	7.00	6.25	45.00	50.00
4	7.35	4.08	220	180	6.70	7.90	9.80	10.60	23	23	9.30	11.30	6.75	6.00	47.00	52.00
3	7.43	4.12	210	170	6.80	8.00	9.90	10.80	19	19	9.50	11.60	6.50	5.75	49.00	54.00
2	7.51	4.16	200	160	6.90	8.10	10.00	11.00	15	15	9.70	11.90	6.25	5.50	51.00	56.00
1	7.59	4.20	190	150	7.00	8.20	10.10	11.20	11	11	9.90	12.20	6.00	5.00	53.00	58.00
0	8.07	4.24	180	140	7.10	8.30	10.20	11.40	10	10	10.10	12.50	5.50	4.75	55.00	60.00

H= Hombres; M= Mujeres; m= metros; cm= centímetros; min=minutos; s= segundos; cs= centésimas de segundo

Esta tabla es una estimación de los baremos a utilizar que puede sufrir cambios o modificaciones. Los **baremos oficiales** (incluidos los **cambios o posibles modificaciones**) estarán expuestos en la web de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) en el apartado dedicado a Futuros Alumnos (Pruebas de Acceso): <https://www.inef.upm.es/FuturosEstudiantes/Pruebas>

V. Desarrollo de la prueba

El desarrollo de la Prueba se regirá por lo que aquí se determina.

1. CALENDARIO E INSTALACIONES

La Prueba de Evaluación se realizará **exclusivamente** entre el **24 y el 28 de junio de 2024**.

La fecha concreta que corresponda a cada aspirante, así como el horario de convocatoria del grupo en que haya sido asignado (8, 8:30, 9, 9:30, 10... h), se publicará oficialmente en la página web: <https://www.inef.upm.es/FuturosEstudiantes/Pruebas>, el día **20 de junio** a partir de las **14:00 horas**, siendo este el único canal de publicación (no se facilitará información telefónica ni presencialmente).

Cada aspirante deberá presentarse **con la suficiente antelación** el día y hora predeterminados, aguardando a su turno de entrada en la puerta principal de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF (**C/ Martín Fierro, 7. Madrid**). La totalidad de la Prueba se desarrollará en las Instalaciones del INEF-CSD (Ciudad Universitaria), salvo que, por causas de fuerza mayor, deban realizarse en otra ubicación.

2. INDUMENTARIA Y DOCUMENTACION

Las personas aspirantes a la Prueba de acceso deberán presentarse provistas de **indumentaria deportiva adecuada** para la ejecución de cada uno de los ejercicios de la Prueba, que consistirá generalmente en calzado deportivo (excepto en test de flexibilidad), pantalón de chándal o mallas (largo o corto) y camiseta o polo deportivo **donde poder sujetar un dorsal** (además de la ropa interior), excepto en el ejercicio de desplazamiento en el medio acuático (natación) que será obligatorio el empleo de bañador y gorro exclusivamente (no se permite llevar ropa interior bajo el bañador). Se recomienda traer **gorra** y **botella** de agua o líquido rehidratante en cantidad suficiente para toda la prueba.

Quienes acudan **sin la indumentaria deportiva adecuada** para cada uno de los ejercicios, **no podrán realizar la Prueba**.

Además, tal y como se indica en el Capítulo III, el día y a la hora en la que se les haya convocado, se deberá entregar al Tribunal la documentación requerida:

- **CERTIFICADO MEDICO OFICIAL**, extendido en el impreso editado por el Consejo General del Colegio Oficial de Médicos de España, de fecha reciente (máximo 2 meses) y en el que conste de manera explícita:
 - 1) **No padecer enfermedad infecto-contagiosa alguna;**
 - 2) **Estar al corriente de la vacunación contra el tétanos;**
 - 3) **Contar con las condiciones psicofísicas necesarias para la realización de las pruebas físicas, establecidas para el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid.** para el curso 2024/25No serán válidos los certificados que no reúnan alguna de las condiciones señaladas anteriormente. Los certificados presentados quedarán en poder de la UPM, no siendo devueltos a los/as aspirantes independientemente de si resultasen Aptos/as o no.
- Si procede, Certificado Médico Oficial con el tratamiento terapéutico.
- **DNI** o pasaporte (en vigor), que deberá ser portado en todo momento por el aspirante.

No se admitirá en la Prueba de acceso a quienes no presenten la documentación requerida en la forma indicada.



POLITÉCNICA

UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)

3. PUBLICACIÓN DE ACTAS Y RECLAMACIONES

Los resultados de la Prueba de Evaluación de las Aptitudes Físicas se publicarán en la página web: <http://www.inef.upm.es/FuturosEstudiantes/Pruebas/CalificacionesResultados> a partir de las 18:00 h del día 1 de julio.

Las **reclamaciones a los resultados de la prueba publicados**, se podrán realizar del **2 al 3 de julio hasta las 14 horas**, a través del Centro de Atención al Usuario (CAU), en la siguiente dirección: <https://cau.inefmadrid.com/index.php?a=add&category=39> (Ver apartado 6).

4. OBSERVACIONES

Cada participante en la Prueba tendrá en cuenta, entre otras cosas, lo siguiente:

- Con excepción de lo que se dispone para el ejercicio de Flexión de tronco y caderas, sólo se podrá actuar vistiendo la **ropa y calzado deportivo apropiado** para cada caso.
- Será **obligatorio** en el ejercicio de desplazamiento en el medio acuático (**Natación**) llevar **exclusivamente bañador y gorro** (no ropa interior), siendo las **gafas opcionales**.
- Para facilitar la identificación de aspirantes, se entregará un **dorsal** numerado que deberán llevar **visible en la parte anterior del cuerpo (pecho)** durante toda la prueba, sujeto a la camiseta o polo mediante imperdibles, con excepción del ejercicio de natación.
- Todo el **material utilizado en los ejercicios**, a excepción de la indumentaria deportiva personal y de los elementos de protección y autoprotección individuales, **será el dispuesto por la organización** para tal fin.
- La Prueba se celebrará **a puerta cerrada**, no admitiéndose la entrada a los recintos e instalaciones donde se estén desarrollando de ninguna otra persona, salvo las personas aspirantes a que corresponda esta jornada, en el horario que hayan sido convocadas y siempre acompañadas por personal de la Facultad. **La presencia** de cualquier aspirante **en una jornada que no sea la asignada** y/o acompañando a otro grupo será **motivo de su exclusión** definitiva en la Prueba.
- **No** se considerará **motivo justificado** para **repetir las pruebas** el hecho de **acudir después de la hora** de convocatoria para cada aspirante o que, durante la ejecución de las pruebas, cualquier aspirante sufra una **indisposición, accidente o lesión**.

5. TRIBUNAL

La Prueba se juzgará por un Tribunal que designará la Universidad Politécnica de Madrid y su composición se hará pública en la web:

<http://www.inef.upm.es/FuturosEstudiantes/Pruebas/InformacionGeneral>.



POLITÉCNICA

UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)

6. RECLAMACIONES

Cualquier aspirante, para reclamar **sobre el desarrollo de los ejercicios de esta Prueba**, procederá de la siguiente forma:

- 1) En primer lugar, **se dirigirá al/a la juez responsable**, miembro del Tribunal, que esté coordinando el ejercicio realizado, exponiendo **clara y respetuosamente** los motivos concretos alegados para efectuar la reclamación.
- 2) De no solucionarse por el procedimiento anterior, deberá **presentar su reclamación** por escrito ante la **presidencia del Tribunal**, a través del Centro de Atención al Usuario (CAU), en el siguiente enlace: <https://cau.inefmadrid.com/index.php?a=add&category=39>, dentro del plazo máximo de **24 horas**, adjuntando copia escaneada del impreso de solicitud habilitado para tal fin (debidamente **relleno y firmado**), que podrá descargar de la página web del centro; irá dirigido a la Presidencia del Tribunal de la Prueba. Se acompañará **OBLIGATORIAMENTE** de datos suficientes que apoyen dicha reclamación. **No se admitirá** a trámite ninguna **reclamación genérica** o que **no aporte información** que avale indicios de irregularidad en el procedimiento. **Tampoco** se admitirán a trámite alegaciones formuladas por **terceras personas**, salvo representantes legales con la debida acreditación.
- 3) Este procedimiento atenderá **únicamente reclamaciones relacionadas con la realización de las pruebas**, no estando habilitado para realizar excepciones, solicitar medidas de gracia o atender a casos particulares ajenos a la ejecución de los ejercicios.

Las **resoluciones** adoptadas por el Tribunal **se harán públicas diariamente** en la siguiente dirección web: <https://www.inef.upm.es/FuturosEstudiantes/Pruebas/Resoluciones>

7. EXENCIÓN DE LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS

Quienes tengan consideración como **Deportistas de Alto Nivel (DAN)** o de **Alto Rendimiento (DAR)** tendrán **exención de la realización de las pruebas físicas** para esta titulación (Real Decreto 971/2007, artículo 9º). Se **justificará** exclusivamente mediante **acreditación** expedida por el **Consejo Superior de Deportes (DAN/DAR)** o la **comunidad autónoma** respectiva (DAR), siempre que estén en vigor. No tendrán validez para acreditar esta condición los contratos laborales ni certificados emitidos por entidades deportivas, asociaciones o federaciones deportivas.