**Acuerdo de aprobación de las bases por las que se rige la convocatoria de las pruebas físicas complementarias para el ingreso en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Miguel Hernández, para el curso 2014-2015.**

Considerando el Real Decreto 1892/2008, de 14 de noviembre, por el que se regulan las condiciones para el acceso a las enseñanzas universitarias oficiales de grado y los procedimientos de admisión a las universidades públicas españolas (BOE de 24 de noviembre de 2008), en su disposición adicional segunda;

Y vista la propuesta que formula el Vicerrector de Estudiantes y Deportes de la Universidad, **el Consejo de Gobierno, reunido en sesión de 9 de abril de 2014, ACUERDA:**

Aprobar las bases por las que se rige la convocatoria de las pruebas físicas complementarias para el ingreso en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Facultad de Ciencias Sociosanitarias de la Universidad Miguel Hernández de Elche, para el curso 2014-2015, en los siguientes términos:

## BASES POR LAS QUE SE RIGE LA CONVOCATORIA DE LAS PRUEBAS FÍSICAS COMPLEMENTARIAS PARA EL INGRESO EN EL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIOSANITARIAS DE LA UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE, PARA EL CURSO 2014-2015

### 1. Condiciones de los aspirantes.

Quedan exceptuados de estas pruebas específicas los aspirantes que reuniendo los requisitos académicos, el Secretario de Estado-Presidente del Consejo Superior de Deportes califique y publique en el BOE como Deportistas de Alto Nivel o que el Consejo Superior de Deportes califique como Deportistas de Alto Rendimiento, o la Generalitat los califique como Deportistas de Élite de la Comunidad Valenciana de nivel A o nivel B.

1.1. Acceso al primer curso de Grado.

Para ser admitidos a la realización de las pruebas de aptitud, los aspirantes deben reunir los requisitos exigidos por la legislación vigente para el acceso a los estudios universitarios y los que se establecen en el Real Decreto 1892/2008, de 14 de noviembre, por el que se regulan los procedimientos de selección para el ingreso en los centros universitarios de los estudiantes que reúnan los requisitos legales necesarios para el acceso a la universidad.

### 2. Plazos.

Los aspirantes deberán presentar la documentación que se relaciona en el anexo I de la presente convocatoria, en los Centros de Gestión de Campus de la Universidad Miguel Hernández de Elche de 9 a 14 horas, desde el 11 de junio al 25 de junio de 2014.

Las listas de admitidos y excluidos a la realización de las pruebas, así como el orden de realización de las mismas será publicado el día 27 de junio de 2014 en el tablón de anuncios del Centro de Gestión de Campus de Elche (Edificio La Galia. Avenida de la Universidad, s/n. 03202. Elche-Alicante) y en la página web de la universidad:

http://estudios.umh.es/pruebasaptitud/

**3. Calendario y lugar de las pruebas.**

Las pruebas tendrán lugar los días: 30 de junio de 2014 (orden de llamamiento, apellidos comenzados por A- hasta apellidos comenzados por L) y 1 de julio de 2014 (orden de llamamiento, apellidos comenzados por M- hasta apellidos comenzados por Z). El horario y el lugar de realización de las pruebas se publicará con las listas de admitidos y excluidos a la prueba.

En caso de concurrencia de fechas con la realización de las pruebas para otros estudios, se deberá hacer constar este hecho mediante solicitud dirigida al Presidente del Tribunal, y se adjuntará la documentación acreditativa correspondiente. El Tribunal si procede, le asignará al interesado uno de los días de realización de las pruebas que le permita su participación.

**4. Precios públicos.**

El importe del precio público por la realización de las pruebas de aptitud para el acceso a Educación Física es de 78,20 euros, según establece el Decreto 107/2013, de 26 de julio, del Consell de la Generalitat, por el que se fijan las tasas a satisfacer por la prestación de servicios académicos universitarios para el curso académico 2013/2014, con las exenciones y bonificaciones aplicables que establece la legislación vigente.

El citado importe ha de satisfacerse en cualquier oficina de BANCAJA, Caja Rural de Orihuela, BSCH, oficinas y cajeros CAM, y en los cajeros 4B, mediante recibo que puede obtenerse por Internet en:

http://estudios.umh.es/pruebasaptitud/

En caso de no poder obtener el recibo correspondiente podrá dirigirse al Servicio de Gestión de Estudios (Edificio Rectorado y Consejo Social. Avenida de la Universidad s/n. 03202. Elche-Alicante).

**5. Pruebas de aptitud física.**

Las pruebas de aptitud para el acceso constarán de los siguientes ejercicios, que se describen en el ANEXO II:

1. Desplazamiento en el medio acuático.
2. Prueba de adaptación al balón.
3. Lanzamiento de balón medicinal (modalidad masculina y femenina).
4. 50 metros lisos.
5. Resistencia aeróbica (2.000 metros lisos hombres/1.000 metros lisos mujeres).

Al desarrollo de las pruebas los aspirantes deberán acudir con el original de DNI, NIE, pasaporte, o el permiso de conducir para los de nacionalidad española.

Las pruebas podrán ser presenciadas por todas aquellas personas que habiendo solicitado el ingreso en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Facultad de Ciencias Sociosanitarias, ya las hayan realizado o las vayan a realizar.

***El período de validez de las pruebas de aptitud física, será para el curso académico en que éstas se superan.***

El tribunal calificador podrá alterar el orden de las pruebas realizando las modificaciones que estime oportunas, o suprimir algunas de ellas para su adaptación a los aspirantes discapacitados.

**6. Tribunal calificador.**

1. El tribunal de las pruebas de aptitud estará formado por los siguientes miembros:

    - Presidente (Funcionario de Carrera Doctor)
    - Secretario (Funcionario de Carrera)
    - Tres Vocales (Especialistas en las materias objeto de calificación)

La composición del tribunal será publicada en el tablón de anuncios del Centro de Gestión de Campus de Elche, el día 30 de mayo del 2014, a efectos de posibles recusaciones. El tribunal calificador evaluará las pruebas y resolverá las dudas y situaciones no previstas o que pudieran surgir en la aplicación de la presente normativa.

2. El tribunal para la realización de las pruebas podrá designar los asesores y colaboradores que estime oportunos.

3. Los miembros del tribunal, así como los asesores, deberán abstenerse y podrán ser recusados por los interesados cuando concurran en ellos las circunstancias previstas en el art. 28 y 29 de la Ley 30/1992, de 26 de noviembre.
4. A efectos de comunicaciones, y de cualquier otra incidencia, el tribunal tendrá su sede en el Servicio de Gestión de Estudios (Edificio Rectorado y Consejo Social. Avenida de la Universidad s/n. 03202. Elche-Alicante).

5. El funcionamiento del tribunal se adaptará a las normas establecidas en el capítulo II de la Ley 30/1992, de 26 de noviembre.

**7. Calificación de las pruebas.**

Las pruebas físicas tendrán la calificación de APTO o NO APTO, para la obtención de APTO los aspirantes deberán obtener una calificación global en las pruebas de 25 puntos, según el baremo que se establece en el Anexo IV.

Para aquellos aspirantes que tengan la calificación de APTO se procesarán sus solicitudes de plaza a los estudios de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Miguel

Hernández de Elche, presentadas en el proceso de preinscripción, no siendo consideradas las de aquellos aspirantes que hubieran obtenido la calificación de NO APTO en las citadas pruebas físicas.

**8. Admisión definitiva y normas complementarias.**

La relación provisional de aprobados será publicada en el tablón de anuncios del Centro de Gestión de Campus de Elche, el 2 de julio de 2014 y los interesados podrán presentar reclamación ante el Tribunal en el plazo de dos días hábiles, contado a partir de la fecha de su publicación.

Transcurrido el plazo de presentación de reclamaciones, y una vez resueltas las mismas, en el caso de que se hubieren presentado, se publicará la relación definitiva de aprobados. Contra esta resolución, que no agota la vía administrativa, podrá interponer Recurso de Alzada ante el Sr. Rector Magfco. de la Universidad Miguel Hernández de Elche en el plazo de un mes contado a partir de la fecha de la publicación de esta Resolución sin perjuicio de que pueda interponer cualquier otro que considere pertinente, de acuerdo con lo que disponen los artículos 107.1 y 114 de la Ley 30/92, de 26 de Noviembre, de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y de Procedimiento Administrativo Común (BOE de 27 de noviembre de 1992), modificada por la Ley 4/1999 (BOE de 14 de enero de 1999).

Las fechas expresadas en la convocatoria son susceptibles de cambio por razones excepcionales no provistas en el momento de la publicación de esta convocatoria. Cualquier cambio será comunicado con antelación en el tablón de anuncios del Centro de Gestión de Campus de Elche (Edificio La Galia. Avenida de la Universidad s/n. 03202. Elche-Alicante).

## ANEXO I

**Documentación que deben de presentar los aspirantes a la prueba de aptitud.**

1. Solicitud debidamente cumplimentada. (Modelo Anexo III).

2. Original y copia para su cotejo del DNI, NIE, pasaporte, o el permiso de conducir para los de nacionalidad española.

3. Certificado médico oficial donde se especifique textualmente: **"El estudiante no padece ningún defecto ni incapacidad física que le imposibilite para realizar las pruebas de aptitud física para el ingreso en el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte".** En ningún caso podrán realizar las pruebas físicas los inscritos que no hayan aportado este documento.

   Este Certificado deberá haberse expedido como máximo dos meses antes de la realización de las pruebas físicas.

4. Resguardo acreditativo de haber abonado el importe para la realización de la misma.

5. Original y Fotocopia para su cotejo del Título de Familia Numerosa si procede.

6. Los aspirantes que opten a las plazas reservadas a estudiantes discapacitados, previstas en el artículo 51 del Real Decreto 1892/2008, de 14 de noviembre, deberán acreditar su condición de discapacitados mediante certificado, dictamen o procedimiento de valoración de las minusvalías expedido por el órgano competente de cada Comunidad Autónoma. El tribunal calificador, a la vista de la documentación presentada adaptará las pruebas físicas al grado de minusvalía.

7. Documentación acreditativa del cumplimiento de los requisitos establecidos en los arts. 1.1 y 1.2 de estas bases. En caso de no poder entregar dicha documentación en el momento de presentar la instancia, podrá entregarse como fecha límite el 25 junio de 2014 para los estudiantes que pretendan acceder a 1er curso de grado.

**ANEXO II**

**DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS**

## 1. DESPLAZAMIENTO EN EL MEDIO ACUÁTICO

### 1.1. OBJETIVO.

Medir la aptitud global del aspirante en el medio acuático.

### 1.2. DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA.

1.2.1. La prueba consiste en realizar una distancia de 50 m.

1.2.2. Esta distancia se cubrirá la primera mitad nadando en posición dorsal y la segunda mitad en posición ventral. La salida se realizará desde el agua, con las dos manos apoyadas sobre el rebosadero de la piscina (sin posibilidad de utilizar las agarraderas de los poyetes de salida). Si se permitirá la utilización de las piernas para la impulsión inicial en la pared de la piscina.

### 1.3. REGLAS.

1.3.1. Cuando el aspirante se encuentre en el agua y en posición de inicio, se le dará la señal de preparado y de salida. A partir de ese momento, el juez pondrá el cronómetro en marcha. En el caso de que el aspirante realice un nulo en el primer intento tendrá derecho a un segundo intento, que realizará a la finalización de la presente prueba.

1.3.2. Si el aspirante camina por el fondo o se ayuda en las corcheras, se estimará que no ha finalizado la prueba y será considerada nula.

1.3.3. Si el aspirante durante el recorrido cambia de posición a cualquiera que no corresponda al trayecto que está realizando, la prueba será considerada nula.

1.3.4. El aspirante deberá tocar la pared en la llegada en posición ventral (decúbito prono), de hacerlo en posición dorsal (decúbito supino) será nula.

1.3.5. El cronómetro no se detendrá hasta que cualquier parte del cuerpo haga contacto con la pared, registrando el tiempo invertido en el recorrido en segundos y décimas de segundo.

## 2. PRUEBA DE ADAPTACIÓN AL BALÓN

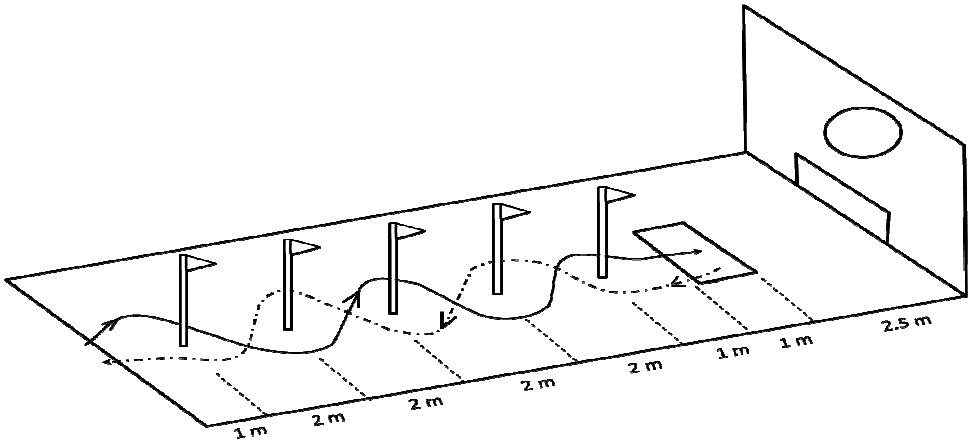
### 2.1. OBJETIVO.

Medir el nivel de habilidad motriz del aspirante.

**2.2. DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA.**

La prueba consiste en recorrer un circuito de 5 obstáculos en línea, separados 2 m. entre sí, botando en zig-zag entre ellos con un balón de voleibol, en recorrido de ida.
El primer obstáculo estará colocado a 1 m. de la línea de salida.
Tras pasar el último obstáculo del primer recorrido y sin interrupción, sobre un rectángulo de 3 m de largo por 1 m. de ancho marcado en el suelo a 1 m del último obstáculo, se realizarán 3 lanzamientos con la mano o manos sobre un blanco, de 1 m. de diámetro, situado en la pared a 4,5 m. de último obstáculo y cuyo borde inferior está a 1,5 m. sobre el nivel del suelo. A continuación se realizarán otros 3 lanzamientos con el pie, sobre una superficie delimitada (1,5 m de ancho x 1 m de alto) colocada a ras del suelo y debajo de la anterior.
El recorrido de vuelta se realizará conduciendo el balón con el pie, iniciándose al trayecto con el balón parado desde el rectángulo de lanzamientos, según indica el siguiente gráfico.

**GRÁFICO:**




La indicación de salida se dará con una señal de preparado y otra de inicio. A la segunda señal, el candidato colocado en la salida comenzará a botar el balón dejando el primer obstáculo a su derecha y los sucesivos alternativamente a izquierda y derecha, botando una vez entre la salida y el primer obstáculo, entre el último obstáculo y el rectángulo de lanzamiento y, al menos un bote entre cada obstáculo.

Sobre el rectángulo del suelo y sin salirse de él y una vez superado el último obstáculo, se realizarán los lanzamientos hasta conseguir 3 dianas con la mano y otras 3 con el pie en sus respectivos blancos, que serán numeradas por el juez. Si el balón al golpear no vuelve al aspirante, se podrá salir a por él y volver a la zona de lanzamientos para continuar.

El balón se puede botar con una y otra mano, indistintamente, pero no con ambas a la vez.

**2.3. REGLAS.**

Se considerará nulo cuando:
a) Se derribe un poste.
b) Se salte o pase de largo un poste.

c) Si no realiza un bote antes del primer obstáculo o no bota entre cada una de las postas.
d) Si en el recorrido de ida y después de superar el último obstáculo, antes de entrar en la zona de lanzamiento, el candidato no realiza un bote.
e) Si después de realizar la última diana con el pie, el candidato no para el balón en la zona de lanzamiento antes de iniciar el recorrido de vuelta.
f) El balón está en contacto con la mano cuando se lance con el pie.
g) Si el balón se mantiene o sujeta con la mano durante el recorrido de ida.

La prueba será cronometrada desde la señal de inicio hasta que el aspirante sobrepase la línea y zona de llegada con el balón controlado (entendiendo por control un último toque del balón con el pie entre el último cono y la línea de llegada), anotando el tiempo invertido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo.

Se permiten 2 intentos no consecutivos, anotándose el mejor resultado.

## 3. LANZAMIENTO DEL BALÓN MEDICINAL

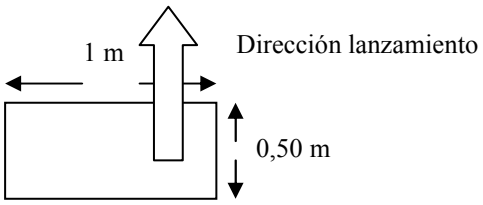
### 3.1. OBJETIVO.

Medir la potencia muscular general

### 3.2. DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA.

A. Modalidad masculina. Balón medicinal de 5 kg.

B. Modalidad femenina. Balón medicinal de 3 kg.




La zona de lanzamiento será un rectángulo de 1 m de ancho x 0,50 m de profundidad.

La posición inicial será de pies simétricos con el balón sostenido con ambas manos por encima y por detrás de la cabeza.

El aspirante lanzará el balón con toda la fuerza posible, de forma que caiga dentro del sector de lanzamiento.

### 3.3. REGLAS.

3.3.1. El lanzamiento se hace con los pies simétricamente colocados. Los brazos participan

simétrica y simultáneamente para realizar el lanzamiento por encima de la cabeza.

3.3.2. Previamente al lanzamiento no se puede dar ningún paso o impulso.

3.3.3. En el lanzamiento se podrá saltar siempre que no rebase con ninguna parte del cuerpo la línea de la zona de lanzamiento.

3.3.4. Una vez realizado el lanzamiento ninguna parte del cuerpo puede rebasar la zona marcada.

3.3.5. Terminado el lanzamiento, se abandona la zona de lanzamiento por la parte posterior.

3.3.6. Se considerará nulos los intentos que no cumpla cualquiera de las reglas anteriores.

3.3.7. La distancia de lanzamiento se medirá en una escala de intervalos de 25 cm, de manera que cuando el balón caiga sobre una marca el resultado coincidirá con la misma (por ejemplo: 6,25), mientras que si el balón cae entre dos marcas consecutivas siempre se tomará el valor superior (por ejemplo: si cae entre 6,25 y 6,50 el valor de la prueba para el aspirante en dicho intento será de 6,50).

3.3.8. Se permiten dos intentos consecutivos.

## 4. VELOCIDAD

### 4.1. OBJETIVO.

Medir la velocidad de traslación corporal.

### 4.2. DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA.

50 m. lisos marcados sobre superficie plana.

La salida se dará en posición de pie, brazos caídos a lo largo del cuerpo, pies separados simétricamente y aproximadamente a la anchura de las caderas, con piernas extendidas y tronco erguido.

Se anota el tiempo en segundos y décimas.

### 4.3. REGLAS.

4.3.1. A cada aspirante se le asignará un juez y una calle de la pista de atletismo (sólo se correrá por las calles impares). Una vez situado el aspirante en la posición de salida, su juez levantará un brazo desde la línea de llegada para indicarle que está preparado. A partir de este momento el aspirante realizará la salida, poniendo el juez el cronómetro en marcha ante el primer movimiento del aspirante.

4.3.2. Se detiene el cronómetro cuando el corredor llegue con el pecho a la línea final.

4.3.3. Es nulo cualquier intento en que el candidato interfiera a otro o invada la calle

adyacente. Se permite un intento adicional al interferido.

4.3.4. El calzado a utilizar debe tener suela de goma, no estando permitido, en ningún caso, el uso de zapatillas de clavos.

4.3.5. La prueba se realizará individualmente.

4.3.6. No está autorizado el uso de tacos de salida.
Se permiten dos intentos y se contabilizará el mejor de los dos intentos.

## 5. RESISTENCIA

### 5.1. OBJETIVO.

Medir la resistencia orgánica de los aspirantes.

### 5.2. DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA.

A. Modalidad masculina: 2.000 metros lisos.
B. Modalidad femenina: 1.000 metros lisos.

La carrera se realizará en una superficie plana.

### 5.3. REGLAS.

5.3.1. El cronómetro se pone en marcha cuando se da la señal de la salida posterior a la correspondiente a "preparados". Si el aspirante realiza la salida antes de la segunda señal se considerará salida nula. Sólo en este caso se dispondrá de un segundo intento.

5.3.2. Se detiene el cronómetro cuando el corredor llegue con el pecho a la línea final.

5.3.3. El calzado a utilizar debe tener suela de goma, no estando permitido, en ningún caso, el uso de zapatillas de clavos.

5.3.4. La prueba se realizará en grupo.

SECRETARIA GENERAL

**ANEXO III/ANNEX III**

**MODELO DE SOLICITUD/MODEL DE SOL.LICITUD**

**SOLICITUD DE REALIZACIÓN DE PRUEBAS DE APTITUD PARA EL ACCESO AL GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE.**

**SOL·LICITUD DE REALITZACIÓ DE PROVES D'APTITUD PER A L'ACCÉS AL GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT A LA UNIVERSITAT MIGUEL HERNÁNDEZ D'ELX**

**DATOS DEL SOLICITANTE/DADES DEL SOL·LICITANT**

| | |
|---|---|
| APELLIDOS Y NOMBRE<br>COGNOMS I NOM | D.N.I./N.I.E./Pasaporte<br>D.N.I./N.I.E./Passaport |

| |
|---|
| DIRECCIÓN<br>ADREÇA |

| | | |
|---|---|---|
| POBLACIÓN<br>POBLACIÓ | CÓDIGO POSTAL<br>CODI POSTAL | TELÉFONO<br>TELÈFON |

| |
|---|
| CORREO ELECTRÓNICO/ CORREU ELECTRÒNIC: |

**LOS DATOS DEL SOLICITANTE DEBEN ESTAR CUMPLIMENTADOS EN SU TOTALIDAD**

**Marque con una X / Marque amb una X**

| |
|---|
| **ACCESO AL 1er CURSO DE GRADO/ACCÉS AL 1er CURS DE GRAU** □ |

En..... a.....de .....de 2014

FIRMA DEL SOLICITANTE/FIRMA DEL SOL·LICITANT

Fdo./Signat.: _____

**Se recuerda la obligatoriedad de presentar la documentación indicada en el Anexo I de las Bases que regulan las Pruebas de Aptitud/** ***Es recorda l'obligatorietat de presentar la documentació indicada en l'Annex I de les Bases que regulen les Proves d'Aptitud.***

**ANEXO IV**
**BAREMO PRUEBA DE APTITUD**

**Mujeres**

| Puntos | Adaptación al medio acuático (s) | Adaptación al balón (s) | Lanzamiento de Balón (3 kg) (m) | Carrera de Velocidad (50 m)(s) | Carrera Resistencia 1000m |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 34 | 15,6 | 7,30 | 7,2 | 200 s.= 3′ 20″ |
| 9,5 | 36 | 16,2 | 7,10 | 7,3 | 208 s.= 3′ 28″ |
| 9 | 38 | 16,8 | 6,90 | 7,4 | 216 s.= 3′ 36″ |
| 8,5 | 40 | 17,4 | 6,70 | 7,5 | 224 s.= 3′ 44″ |
| 8 | 42 | 18 | 6,50 | 7,6 | 232 s.= 3′ 52″ |
| 7,5 | 44 | 18,6 | 6,30 | 7,7 | 240 s.= 4′ 0″ |
| 7 | 46 | 19,2 | 6,10 | 7,8 | 248 s.= 4′ 8″ |
| 6,5 | 48 | 19,8 | 5,90 | 7,9 | 256 s.= 4′ 16″ |
| 6 | 50 | 20,4 | 5,70 | 8 | 264 s.= 4′ 24″ |
| 5,5 | 52 | 21 | 5,50 | 8,1 | 272 s.= 4′ 32″ |
| 5 | 54 | 21,6 | 5,30 | 8,2 | 280 s.= 4′ 40″ |
| 4,5 | 56 | 22,2 | 5,10 | 8,3 | 288 s.= 4′ 48″ |
| 4 | 58 | 22,8 | 4,90 | 8,4 | 296 s.= 4′ 56″ |
| 3,5 | 60 | 23,4 | 4,70 | 8,5 | 304 s.= 5′ 4″ |
| 3 | 62 | 24 | 4,50 | 8,6 | 312 s.= 5′ 12″ |
| 2,5 | 64 | 24,6 | 4,30 | 8,7 | 320 s.= 5′ 20″ |
| 2 | 66 | 25,2 | 4,10 | 8,8 | 328 s.= 5′ 28″ |
| 1,5 | 68 | 25,8 | 3,90 | 8,9 | 336 s.= 5′ 36″ |
| 1 | 70 | 26,4 | 3,70 | 9 | 344 s.= 5′ 44″ |
| 0,5 | 72 | 27 | 3,50 | 9,1 | 352 s.= 5′ 52″ |
| 0 | 74 o más | 27,6 o más | 3,30 o menos | 9,2 o más | 360 s.= 6 min. o más |

**Hombres**

| Puntos | Adaptación al medio acuático (s) | Adaptación al balón (s) | Lanzamiento de Balón (5 kg) (m) | Carrera de Velocidad (50 m) (s) | Carrera Resistencia 2000 m |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 28 | 13,6 | 9,00 | 6,2 | 360 s.= 6′ 0″ |
| 9,5 | 30 | 14,2 | 8,70 | 6,3 | 372 s.= 6′ 12″ |
| 9 | 32 | 14,8 | 8,40 | 6,4 | 384 s.= 6′ 24″ |
| 8,5 | 34 | 15,4 | 8,10 | 6,5 | 396 s.= 6′ 36″ |
| 8 | 36 | 16 | 7,80 | 6,6 | 408 s.= 6′ 48″ |
| 7,5 | 38 | 16,6 | 7,50 | 6,7 | 420 s.= 7′ 0″ |
| 7 | 40 | 17,2 | 7,20 | 6,8 | 432 s.= 7′ 12″ |
| 6,5 | 42 | 17,8 | 6,90 | 6,9 | 444 s.= 7′ 24″ |
| 6 | 44 | 18,4 | 6,60 | 7 | 456 s.= 7′ 36″ |
| 5,5 | 46 | 19 | 6,30 | 7,1 | 468 s.= 7′ 48″ |
| 5 | 48 | 19,6 | 6,00 | 7,2 | 480 s.= 8′ 0″ |
| 4,5 | 50 | 20,2 | 5,70 | 7,3 | 492 s.= 8′ 12″ |
| 4 | 52 | 20,8 | 5,40 | 7,4 | 504 s.= 8′ 24″ |
| 3,5 | 54 | 21,4 | 5,10 | 7,5 | 516 s.= 8′ 36″ |
| 3 | 56 | 22 | 4,80 | 7,6 | 528 s.= 8′ 48″ |
| 2,5 | 58 | 22,6 | 4,50 | 7,7 | 540 s.= 9′ 0″ |
| 2 | 60 | 23,2 | 4,20 | 7,8 | 552 s.= 9′ 12″ |
| 1,5 | 62 | 23,8 | 3,90 | 7,9 | 564 s.= 9′ 24″ |
| 1 | 64 | 24,4 | 3,60 | 8 | 576 s.= 9′ 36″ |
| 0,5 | 66 | 25 | 3,30 | 8,1 | 588 s.= 9′ 48″ |
| 0 | 68 o más | 25,6 o más | 3 o menos | 8,2 o más | 600 s.= 10 min. o más |

(s)= segundos
(m)= metros