

## PRUEBAS DE ACCESO PTC – MODALIDAD FONDO/BIATHLON

SISTEMA DE PUNTUACIÓN TEMPORADA 2022-2023

### Orden de las pruebas

1. Pruebas de valoración de Fuerza (ver anexo Protocolo Test de Fuerza FADI).
2. Prueba de Resistencia 1000 metros en pista de atletismo.

Cada prueba puntuará de 0 a 100. Por cada capacidad física se obtendrá una nota media y la nota final se realizará por la media de las notas de estas capacidades físicas.

### Puntuación

Puntos	Dominadas	Abdominales	Flexo - Extensiones	Saltos	Fondos	1.000 metros pista
100	15	80	50	100	52	02:54
99		79		99		02:57
98		78	49	98	51	03:00
97		77		97		03:03
96		76	48	96	50	03:06
95	14	75		95		03:09
94		74	47	94	49	03:12
93		73		93		03:15
92		72	46	92	48	03:18
91		71		91		03:21
90	13	70	45	90	47	03:24
89		69		89		03:27
88		68	44	88	46	03:30
87		67		87		03:33
86		66	43	86	45	03:36
85	12	65		85		03:39
84		64	42	84	44	03:42
83		63		83		03:45
82		62	41	82	43	03:48
81		61		81		03:51
80	11	60	40	80	42	03:54
79		59		79		03:57
78		58	39	78	41	04:00
77		57		77		04:03
76		56	38	76	40	04:06



Puntos	Dominadas	Abdominales	Flexo - Extensiones	Saltos	Fondos	1.000 metros pista
75	10	55		75		04:09
74		54	37	74	39	04:12
73		53		73		04:15
72		52	36	72	38	04:18
71		51		71		04:21
70	9	50	35	70	37	04:24
69		49		69		04:27
68		48	34	68	36	04:30
67		47		67		04:33
66		46	33	66	35	04:36
65	8	45		65		04:39
64		44	32	64	34	04:42
63		43		63		04:45
62		42	31	62	33	04:48
61		41		61		04:51
60	7	40	30	60	32	04:54
59		39		59		04:57
58		38	29	58	31	05:00
57		37		57		05:03
56		36	28	56	30	05:06
55	6	35		55		05:09
54		34	27	54	29	05:12
53		33		53		05:15
52		32	26	52	28	05:18
51		31		51		05:21
50	5	30	25	50	27	05:24
49		29		49		05:27
48		28	24	48	26	05:30
47		27		47		05:33
46		26	23	46	25	05:36
45	4	25		45		05:39
44		24	22	44	24	05:42
43		23		43		05:45
42		22	21	42	23	05:48
41		21		41		05:51
40	3	20	20	40	22	05:54
39		19		39		05:57
38		18	19	38	21	06:00
37		17		37		06:03
36		16	18	36	20	06:06

Puntos	Dominadas	Abdominales	Flexo - Extensiones	Saltos	Fondos	1.000 metros pista
35	2	15		35		06:09
34		14	17	34	19	06:12
33		13		33		06:15
32		12	16	32	18	06:18
31		11		31		06:21
30	1	10	15	30	17	06:24
29		9		29		06:27
28		8	14	28	16	06:30
27		7		27		06:33
26		6	13	26	15	06:36
25		5		25		06:39
24		4	12	24	14	06:42
23		3		23		06:45
22		2	11	22	13	06:48

## Fórmulas

**[(Puntos dominadas) + (Puntos abdominales) + (Puntos flexiones) + (Puntos salto) + (Puntos fondos)] / 5 = Nota prueba test de fuerza**

**Nota final pruebas físicas = (Nota prueba test de fuerza + nota test 1000 metros)/10**

## Ejemplo

[(Domi 5 Pts. 50) + (Abd 35 Pts. 55) + (Flex 15 Pts. 30) + (Salt 64 Pts. 64) + (Fond 30 Pts. 56)]/5 = 51

Nota Prueba Test de Fuerza FADI: 51

Nota Prueba 1.000 m (Tiempo 3'30" Pts. 88) = 88

**Nota Pruebas Físicas: [51 (Test de Fuerza) + 88 (1000m.)] / 20 = 6,95 puntos**

Criterio técnico: Se valorará el historial deportivo del atleta y sus notas escolares. Será el indicador que pueda emplearse para un desempate entre dos o más atletas, así como para la elección de deportistas que por circunstancias particulares no puedan realizar las pruebas en las fechas indicadas.