

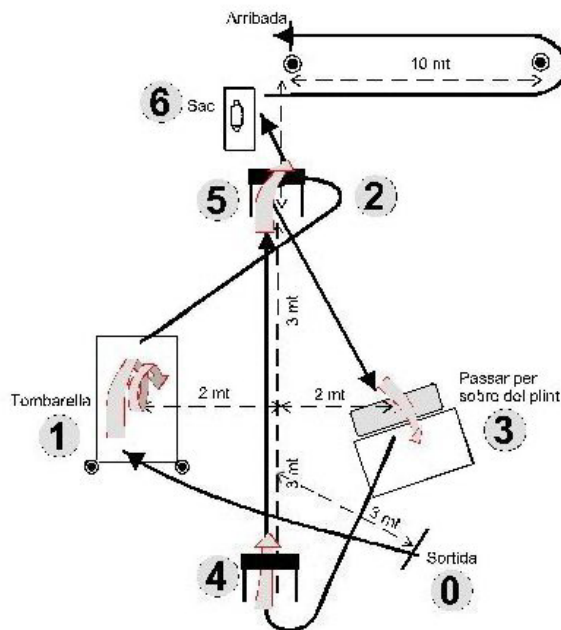
## CIRCUIT D'AGILITAT

Objectiu: valorar l'agilitat.

Descripció de l'exercici:

a) La persona participant iniciarà la prova asseguda a terra amb recolzament de peus, mans i glutis darrera la línia de sortida (0).

b) Al senyal del testador es posarà en marxa el cronòmetre i la persona participant iniciarà l'exercici. Sortirà corrent fins a situar-se entre dos cons col·locats davant d'un matalàs, realitzant una tombarella amb recolzament de les dues mans sobre el matalàs (1). A continuació es dirigirà cap a la primera tanca (2), deixant-la al costat esquerre fins ultrapassar-la, i passarà per sota d'aquesta. Correrà després cap al plint d'1 m d'alçada (3), que haurà de sobrepassar per la part central amb tot el cos (amb recolzament o sense) i entre dues barres verticals situades als extrems del plint. Tot seguit es dirigirà cap a la segona tanca (4), que passarà directament per darrera, girarà cap a la dreta i passarà per sota d'ella. Anirà frontalment cap a la primera tanca (5), que haurà de sobrepassar amb els dos peus en una fase aèria prolongada (dones 80 cm, homes 90 cm). Seguidament, haurà d'agafar amb les dues mans un sac (6) d'uns 15 kg (dones) i d'uns 20 kg (homes) i l'haurà de carregar sobre les espatlles (agafant-lo per les nanses o els extrems). Correrà cap endavant fins a un con situat a 10 m, que haurà de girar 180° al seu voltant per l'esquerra i sense tocar-lo, per tornar en sentit oposat, corrent també cap endavant, fins a la línia d'arribada, situada a 10 m del con.



c) S'aturarà el cronòmetre en el moment que la persona participant traspassi amb els dos peus la línia d'arribada, portant el sac agafat correctament, i es registrarà el temps emprat.

Normes:

a) El testador només donarà el senyal de sortida quan la persona participant estigui correctament col·locada i sense trepitjar o sobrepassar la línia de sortida.

b) No és permès canviar el sentit del desplaçament del circuit o no realitzar tot el recorregut tal com s'explica en aquesta descripció. Realitzar qualsevol d'aquestes conductes suposarà 1 intent nul.

c) La tombarella haurà de ser realitzada sobre l'eix transversal del tronc, i es podrà realitzar cap endavant o cap endarrera (no és correcta la tombarella tipus judo)

d) El sac haurà d'estar ben col·locat, recolzat sobre les espatlles, abans de traspasar la línia marcada al terra i poder iniciar la cursa de 10 m cap al con.

Penalitzacions:

- a) Sortir abans del senyal del testador: 2 segons
- b) Tombar o desplaçar (horitzontal o verticalment) qualsevol obstacle (tanques, plints, barres del plint i cons) del circuit: 2 segons per cada obstacle tombat o desplaçat
- c) Portar el sac en posició diferent a la indicada en l'apartat normes: 2 segons
- d) Tocar amb el sac a terra: 2 segons
- e) Fer la tombarella de manera diferent a la que s'especifica en l'apartat normes: 2 segons

Valoració: es faran dos intents, no consecutius, i s'annotarà el millor temps d'ambdós (en segons i dècimes).