

Prova específica d'accés per a l'especialitat de Futbol (primer nivell del grau mitjà)

Primera part

Objectiu: valorar la condició física.

Exercici	Valoració	Criteri (homes)	Criteri (dones)
1. Recorregut de 50 metres en un terreny pla, regular i de traçat recte.	Velocitat de translació	8 s	8,5 s
2. Recorregut de 2.000 metres en un terreny pla i regular.	Resistència aeròbica	10 min	12 min
3. Salt vertical.	Potència dels principals músculs extensors de les extremitats inferiors	45 cm	35 cm
4. Descalç amb els peus situats sobre un flexòmetre, flexionar el cos sense impuls, portant els braços simultàniament, passant-los entremig de les cames tan enrere com sigui possible.	Avaluació de la flexibilitat global del tronc i de les extremitats inferiors	30 cm	35 cm
5. Llançament de pilota medicinal cap endavant. El pes de la pilota medicinal serà de 5 kg per als homes i de 3 kg per a les dones.	Potència muscular general i de les condicions d'aplicació a les palanques òssies	6 m	6 m

Segona part

Objectiu: avaluar el nivell d'execució de les habilitats fonamentals del futbol.

La persona aspirant haurà de completar un circuit tècnic que es realitzarà en un camp de futbol de mides reglamentàries, utilitzant pilotes de reglament de l'especialitat i que ha d'incloure, seguint el mateix ordre, els exercicis que s'indiquen en aquest apartat, els quals s'han d'efectuar o iniciar, segons el cas, en el lloc que s'especifica en el gràfic 1:

- a) Una passada llarga.
- b) Pilota conduïda amb el peu, en carrera en línia recta.
- c) Pilota conduïda amb el peu, en carrera en ziga-zaga, salvant 4 obstacles separats 2 metres l'un de l'altre.
- d) Xutar a porta des de fora de l'àrea.
- e) Recollir la pilota del fons de la porteria i realitzar una conducció aixecada de la pilota (habilitat dinàmica) fins el vèrtex de l'àrea.

- f) Realitzar un xut de precisió a una porteria petita (2 m x 1 m), situada a la línia de la banda.
- g) Efectuar el control de la pilota, a passada d'un company o companya, per fer una paret (1-2) seguida d'una conducció de pilota amb el peu, amb canvi de direcció.
- h) Impulsar la pilota per passar-la per sota d'una tanca de 50 cm d'altura i saltar-hi per sobre. A continuació, i sense aturar-se, impulsar amb el peu la pilota per passar-la per sobre d'una altra tanca de 50 cm d'altura, distanciada 5 metres de l'anterior, i passar-hi per sota.
- i) Tres xuts a porteria des de fora de l'àrea.

