



CONDICIONES GENERALES:

I-Calificación de cada ejercicio se realizará según lo establecido por las tablas, teniendo en cuenta que la obtención de cero puntos en cualquier de ellos supone la eliminación del aspirante.

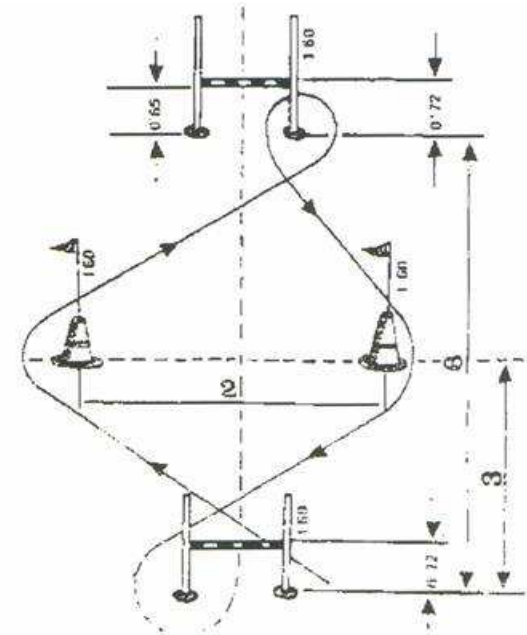
La calificación de la prueba será la media de las obtenidas en cada ejercicio, debiendo alcanzarse al menos cinco puntos para aprobar.

II-Certificado médico para la prueba de aptitud física, los opositores deberán presentarse provistos de atuendo deportivo, y entregar al tribunal un certificado médico, en el que se haga constar que el aspirante reúne las condiciones físicas precisas para realizar las referidas pruebas deportivas. La no presentación de dicho documento supondrá la exclusión del aspirante del proceso selectivo.

CIRCUTO DE AGILIDAD

Objetivo: Medir la capacidad de agilidad, coordinación dinámica y velocidad.

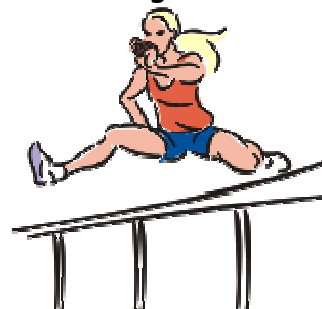
Desarrollo: Sobre un circuito previamente marcado, el ejecutante realizará el recorrido en la forma que se indica en el gráfico adjunto en el menor tiempo posible. El lugar de salida es opcional a derecha e izquierda de la 1ª valla, con los pies en paralelo y a 1 metro de distancia del lateral de la misma. El aspirante se desplaza al lado contrario para pasar por detrás del 1º poste; seguidamente se dirigirá a la 2ª valla para pasar por el lado contrario al sentido de la carrera y por detrás de la misma. A continuación regresará pasando por detrás del 2º poste, para luego dirigirse a la 1ª valla, también por detrás del lado contrario al sentido de la carrera, pero pasando por arriba de la misma. Terminará el recorrido dirigiéndose en línea recta hacia la segunda valla, que pasará por arriba (saltando o caminando). El ejercicio concluye cuando el ejecutante toca el suelo con una o ambas pies, después de superar la 2ª valla.



Valoración: Se anotará la marca conseguida (en segundos y centésimas), siendo el mínimo exigido el que se refleja en la tabla de baremos según sexo y edad. Se permitirá dos intentos. En caso de superar la prueba en el primero de ellos, se dará como apta la misma, no pudiéndose hacer uso del segundo para mejorar la marca conseguida.

Observaciones y penalizaciones; Se considera invalidada la prueba en los siguientes casos

- Cambiar el itinerario de la prueba.
- Salir antes de la señal de salida por segunda vez.
- Apoyarse, derribar y/ desplazar las vallas o poster.
- Realizar la prueba por encima del tiempo establecido.



Material:

2 vallas de 0,72 metros de altura y la 1ª de ella prolongada verticalmente por los dos palos adosados a sus extremos.

Las vallas estarán separadas entre una distancia de 6 metros.

2 postes de 1,80 metros de altura, separados entre sí una distancia de 4 metros.

Un terreno liso con superficie no resbaladiza - cronómetro.

TREPA DE CUERDA

Objetivo: Medir la fuerza relativa de la musculatura flexora del tren superior.

Desarrollo: El sujeto se colocará sentado al lado de la cuerda agarrando ésta con ambas manos. A la señal de "listos""ya" subirá por la cuerda desde la posición de salida, no pudiendo tener los pies apoyados en el suelo en el momento de iniciar el movimiento de los brazos para la trepa, y con los pies enganchados a la cuerda en el caso de las mujeres si lo desean, hasta el mínimo exigido de 6 metros, éste en el menor tiempo posible. La subida se realizará a pulso (sólo con la ayuda de los brazos) para los hombres y la ayuda de las piernas y brazos para las mujeres, que lo deseen. La prueba finaliza cuando el sujeto no pueda seguir ascendiendo por la cuerda o cuando supere con ambas manos la marca de 6 metros y descienda hasta la colchoneta. Durante el descenso se permitirá la prensa de la cuerda con las piernas para ambos sexos y bajas de forma controlada.

Valoraciones: Se realizará un solo intento donde se anotará el tiempo empleado en dicha subida si ha alcanzado la altura de 6 metros (en segundos y centésimas) siendo el mínimo exigido el que se refleja en la tabla de baremos según sexo y edad. En caso de salida nula la prueba se podrá repetir.





Observaciones y penalizaciones; Se considera invalidada la prueba en los siguientes casos.

- No alcanzar la altura máxima exigida de 6 metros.
- Tomar impulso en el comienzo de la subida o estar apoyado en el suelo en el momento de iniciar el movimiento de brazos.
- Descender de manera descontrolada.(deslizarse, soltarse , etc.) hasta el suelo.
- Ayudarse de los pies en la subida en el caso de los hombres.
- No realizar la prueba en el mínimo exigido.

Material.

Una colchoneta grande, bien firme y de al menos 50 cm de ancho (quitamiedos) para evitar accidentes. Cronómetros.

FLEXIBILIDAD

Objetivo: Medir elasticidad de la musculatura isquiotibial y extensora del troco.

Desarrollo: El aspirante se sentará descalzo frente al cajón en el que sobresale la tabla superior. La planta de los pies estarán en contacto con el cajón., con las piernas juntas y completamente extendidas. Colocara la punta de los dedos índices en contacto con el pulsor de la regleta, flexionando el tronco hacia adelante llevando el cursor de la regleta lo más lejos posible de forma lenta y sin movimientos bruscos, manteniendo las piernas extendidas. En el momento en que ambas manos, a la misma altura, lleguen a la posición máxima, el ejecutante se quedará inmóvil hasta que el controlador de la prueba registre el resultado.



Valoración: Se anota en centímetros la marca alcanzada en dos intentos sucesivos. En caso de que las puntas de los dedos índices no estén a la misma altura, se registrará la marca de la mano más atrasada, siendo el mínimo el que refleja la tabla de baremos según edad y sexo. Se comienza a medir a partir del inicio de la regleta que sobresale 15 cm del borde del cajón donde está apoyada las piernas.



Observaciones y Penalizaciones: El controlador de la prueba se situará al lado del aspirante colocando las manos sobre las rodillas del mismo para comprobar que no las flexiona. Se invalidará la prueba en los siguientes casos:

Flexionar las rodillas

Realizar rebotes, impulsos o agarres.

No mantener la posición final con los dedos índices en contacto permanente con el cursor hasta que no se registre el curso..

No llegar al mínimo exigido.

Material.

Un cajón con las siguientes medidas: 35 cm de largo, 45 cm de ancho y 32 cm de alto. Una placa superior de 50 cm de largo y 45 cm de ancho, que sobresalga 15 cm del largo del cajón. Una regla adosada centralmente a la tabla de 0 a 50 cm (con precisión en centímetros),

PRUEBAS FÍSICAS PARA EL CUERPO DE BOMBERO

CARRERA DE 3000 METROS

Objetivo: Medir la capacidad de resistencia aeróbica.

Desarrollo: El aspirante deberán correr 3000 metros en un tiempo inferior o igual a 12 minutos para los hombres y 13 minutos para las mujeres, y según baremos, en un espacio plano y delimitados, (pista de atletismo o similar). Su desarrollo tendrá lugar en grupos de 15 a 20 participantes que saldrán en posición de salida en iguales condiciones los corredores de fondo, a la seña de "listos" "ya" y el recorrido será por calle libre.

Valoración: Se efectuara un solo intento siendo el mínimo exigido el que se refleja en la tabla de baremos según sexo y edad.

Observaciones y Penalizaciones: El desarrollo de esta prueba se regirá por el reglamento de atletismos para las carreras de fondo. Pero además podrá ser anulada la prueba en el caso de que la abandone antes de que concluya el tiempo. Se permitirá caminar pero se trata de recorrer la distancia mínima establecida

Material.

Un terrero liso que esté perfectamente medido, pista de atletismo.
Cronometro y megáfono.



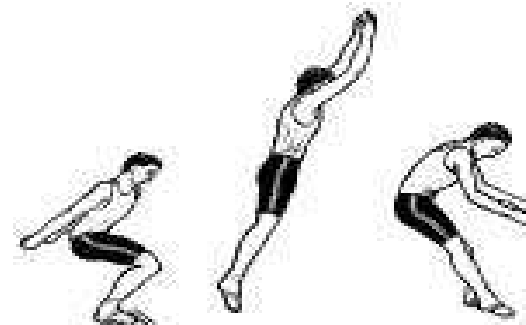
PRUEBAS FÍSICAS PARA EL CUERPO DE BOMBERO

SALTO HORIZONTAL.



Objetivo: Medir la fuerza explosiva de la musculatura extensora del tren inferior.

Desarrollo: El aspirante se situará detrás de una línea sin pisarla con los pies a la misma altura y ligeramente separados. Cuando se halla dispuesto el aspirante, flexionará la rodillas y dará un salto hacia delante a base de un movimiento explosivo de la musculatura del tren inferior, buscando la máxima longitud en el mismo. Se cae sobre las plantas de los pies, permitiéndose apoyar cualquier parte del cuerpo con posterioridad. Una vez finalizado el salto abandonará el foso por la parte de delante.



Valoración: Se permitirá dos intentos. En el caso de superar la prueba en el primero de ello se dará la prueba como APTA, no pudiéndose hacer uso del segundo para mejorar la marca conseguida. Se anota la distancia alcanzada en metros y centésimas. Desde la línea de partida hasta la huella más cercana que deje el cuerpo del aspirante sobre la arena del foso,



Observaciones y Penalizaciones:

No se permitirá el balanceo de los pies, de talón a metatarso, sin perder el contacto de los mismos con el suelo antes de realizar el salto, cosa que si ocurriese daría a la invalidez de la prueba. Además será invalidada en los siguientes casos:

- Desplazar los pies previo al impulso.
- Pasar la línea de salida.
- Tomar impulso con un solo pie.
- Tomar impulso con carrera previa.
- Abandonar al foso, retrocediendo hacia la parte donde saltó.

Material:

Foso de arena de salto de longitud . Cinta métrica.



ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO (50M. ESTILO LIBRE)

Objetivo: Medir la aptitud global y la velocidad de desplazamiento del aspirante en el medio acuático del aspirante.



Desarrollo: El aspirante se colocará a indicación del juez en la plataforma de salida, a la voz de "listos" se colocarán en posición de salida (piernas flexionadas y tronco flexionado hacia delante). A la voz de "ya" se lanzará al agua, desplazándose 100 metros en un recorrido de ida y vuelta en la forma que se especifica a continuación:

Los primeros 25 metros se nadará de forma libre, pero en todo caso el cuerpo deberá mantener la posición ventral. Finaliza la prueba en el momento que el aspirante toca la pared de la piscina en el momento de llegada, de modo visible para el juez.

Valoración: Se realizará un solo intento donde se anota el tiempo que tarde en recorrer la distancia estipulada expresándose en segundos y centésimas, siendo el mínimo exigido el reflejado en la tabla de baremos por edades o sexo.



Observaciones y Penalizaciones:

La prueba deberá realizarse con gorro reglamentario de natación y preferiblemente con bañador corto de natación, siendo invalidada la prueba en los siguientes casos:

- . Salir antes de la señal por segunda vez.
- . Se penalizará con un incremento de 3 segundos al tiempo obtenido por el aspirante, en cada uno de los siguientes casos:
 - . Agarrarse a la colchera o rebosadero o cualquier otro lugar en el momento de la realización de la prueba.
 - . Apoyarse con la mano para depositar la anilla en el borde de la piscina.
 - . Abandona la posición dorsal en el recorrido de vuelta antes de que finalice la prueba,
 - . Salirse de la calle.

Dada las características de la prueba el juez dictaminara al final de la misma, si el aspirante ha cumplido el recorrido conforme a lo que aquí se determina.

Material: una piscina de 25 ó 50 metros con sus calles bien delimitadas por corcheras. Una colchera transversal a 10 metros de la salida dispuesta de forma que deba ser utilizada si se produce una salida falsa. Cronometro.