

**INSTRUCCIONES DE REALIZACIÓN PRUEBAS FÍSICAS. PROCESO SELECTIVO
UNIFICADO. Anexo III.3 PRUEBAS FÍSICAS**

Las personas aspirantes deberán superar con el resultado de APTO la totalidad de las pruebas. El resultado de NO APTO en cualquiera de ellas significará la exclusión en este proceso de selección.

NADAR EN ESTILO LIBRE UNA DISTANCIA DE 50 METROS

Descripción: Test para valorar la aptitud global respecto al medio acuático en la que las personas aspirantes deben demostrar habilidades de nado y resistencia en una piscina. El objetivo de esta prueba consiste en medir la velocidad de desplazamiento en el medio acuático.

Desarrollo: La prueba consiste en nadar 50 metros en estilo libre, lo más rápido posible y sin salirse de su calle.

Posición inicial: La persona aspirante se colocará de pie en posición de salida, fuera del vaso de la piscina, con al menos un pie en la parte delantera del mismo, o del poyete si existiese.

Ejecución: A la señal de “Preparados, listos... ya” u otra indicación o instrucción acústica determinada de antemano por el equipo de evaluadores, la persona aspirante iniciará la prueba. Una vez en el agua deberán nadar por su calle un tramo de 50 metros, en estilo libre. La prueba concluirá cuando la persona aspirante toque la pared de llegada de la piscina con cualquier parte del cuerpo, de forma visible para la persona evaluadora. En el caso de las piscinas de 25 metros, se deberá tocar la pared del otro lado del vaso de la piscina y regresar. En estos casos, está permitido realizar viraje.

Observaciones e invalidaciones: Se efectuará un solo intento, admitiendo una salida nula.

Tendrá lugar una salida nula cuando una persona aspirante empiece la prueba, es decir, comience un movimiento de salida hacia delante, antes de que se dé la señal de salida. En el caso de una salida nula, el segundo intento se realizará al final del resto de aspirantes, garantizando siempre un mínimo de 5 minutos de recuperación entre ambos intentos.

La prueba será invalidada en los siguientes casos:

-
- Cuando la persona aspirante utilice cualquier elemento auxiliar que el tribunal considere que ayuda en el nado o aumenta la flotabilidad y/o velocidad durante el desplazamiento acuático.
 - Cuando la persona aspirante se impulse en algún lugar o elemento de la piscina tales como corcheras, bordes o fondo, a excepción del impulso en la pared durante el viraje, si lo hubiese.
 - Cuando en algún momento del recorrido de la persona aspirante toque o descanse con los pies en el fondo.
 - Si la persona aspirante se cambia de calle o no toca la pared de llegada.
 - Si la persona aspirante realiza 2 salidas nulas.
-

Valoración: El tiempo que la persona aspirante tarde en recorrer la distancia estipulada se medirá manualmente con cronómetro, en segundos y centésimas, considerándose no aptos aquellos que realicen la prueba en un tiempo superior a 45 segundos 00 centésimas para los hombres y 50 segundos 00 centésimas para las mujeres. Las personas aspirantes dispondrán de un solo intento dentro de la realización prevista del ejercicio.

Instalación y recursos: La prueba se realizará en una piscina de 25 o 50 metros. Será obligatorio el uso de ropa de baño. Se admitirán gafas y gorros de baño. Durante todo el desarrollo de la prueba estará presente un socorrista.

SALTO DE ALTURA EN VERTICAL CON LOS PIES JUNTOS

Descripción: Test que evalúa la fuerza de la musculatura extensora del tren inferior mediante la realización de un salto vertical. El objetivo de esta prueba consiste en alcanzar una diferencia de al menos 50,00 centímetros para hombres y 40,00 centímetros para mujeres entre la posición inicial y la altura de salto alcanzada.

Desarrollo

Posición inicial: La persona aspirante se colocará de pie lateralmente al listón, con los pies juntos y el brazo más cercano al listón completamente extendido en vertical hacia arriba, marcando en el listón la altura que alcanza en esta posición.

Ejecución: Tras la indicación o instrucción acústica determinada de antemano por el equipo de evaluadores, la persona aspirante podrá iniciar su salto vertical, desde una posición de reposo con pies paralelos y con la superficie plantar en contacto con el suelo, a base de un movimiento explosivo de extensión de caderas, rodillas y tobillos. Se permite coger impulso o realizar balanceos las veces que se considere necesario, pero sin despegar los talones del suelo. La persona aspirante deberá alcanzar la mayor altura de salto vertical posible, y se registrará el punto más alto marcado con los dedos por la persona aspirante en el listón.

Observaciones o invalidaciones: Se dispondrá de 3 intentos dentro de la realización prevista del ejercicio. En el caso de tener que repetir la prueba, el resto de los intentos se llevarán a cabo al final del resto de aspirantes, y en todo caso con una diferencia de 3 minutos de recuperación entre un intento y otro.

La prueba será invalidada en los siguientes casos:

- Cuando la persona aspirante utilice algún elemento auxiliar que el tribunal considere que mejore el rendimiento del aspirante en la prueba.
- Cuando la persona aspirante inicie la prueba antes de la indicación o instrucción de comienzo por parte del evaluador.
- Cuando la persona aspirante no inicie el salto desde una posición de reposo con pies paralelos y con la superficie plantar en contacto con el suelo.

Valoración: La distancia existente entre la marca hecha desde la posición inicial y la conseguida con el salto, considerándose no aptos aquellos que no alcancen una altura de al menos 50,00 centímetros para hombres y 40,00 centímetros para mujeres. Se dispondrá de 3 intentos dentro de la realización prevista del ejercicio.

Instalación y recursos: La prueba deberá realizarse en una pista deportiva con superficie llana y lisa (antideslizante). Será obligatorio realizar la prueba con ropa y calzado deportivos.

LEVANTAMIENTO DE PESO CON LAS DOS MANOS DESDE EL SUELO A LA VERTICAL POR ENCIMA DE LA CABEZA

Descripción: Test que evalúa la fuerza de la musculatura extensora del tren inferior y superior. El objetivo de esta prueba es que la persona aspirante levante un peso de 40 kilogramos para hombres y 30 kilogramos para mujeres (más las anillas de fijación) con las dos manos desde el suelo a la vertical por encima de la cabeza, con los brazos extendidos completamente y por 3 veces consecutivas.

Desarrollo

Posición inicial: La persona aspirante se colocará de pie y de frente a la barra, con los pies paralelos y separados a una anchura de las caderas aproximadamente.

Ejecución: Tras la indicación o instrucción acústica determinada de antemano por el equipo de evaluadores, la persona aspirante podrá iniciar el levantamiento de la barra. La persona aspirante debe agacharse y coger la barra con agarre prono y cerrado, y con las manos ligeramente más separadas que la anchura de los hombros. Una vez en esta posición, deberá elevar la barra explosivamente desde la posición inicial hasta llevarla por encima de la cabeza con los brazos completamente extendidos. Se permite realizar el empuje con pies paralelos flexionando las rodillas o con Split o Tijera. Igualmente, el aspirante podrá realizar, si lo desea, el levantamiento en dos tiempos. La fase de bajada del movimiento se realizará de forma controlada sin soltar la barra hasta depositarla en la superficie de partida, abriendo las manos el ejecutante para evitar rebotes y volviéndolas a cerrar sin dilación para iniciar la siguiente repetición. No existirá parada entre repeticiones, se abren y se cierran las manos rápidamente y se continúa, evitando inercias. Se realizarán tres repeticiones consecutivas con un peso de 40 kilogramos para hombres y 30 kilogramos para mujeres.

Observaciones o invalidaciones: Se dispondrá de 3 intentos dentro de la realización prevista del ejercicio. En el caso de tener que repetir la prueba, el resto de los intentos se llevarán a cabo al final del resto de aspirantes, y en todo caso, asegurando una recuperación mínima de 3 minutos entre intentos.

La prueba será invalidada en los siguientes casos:

- Cuando la persona aspirante utilice algún elemento auxiliar que el tribunal considere que mejore el rendimiento del aspirante en la prueba.
 - Cuando la persona aspirante inicie la prueba antes de la indicación o instrucción de comienzo por parte del evaluador.
-

-
- Cuando la persona aspirante no extienda completamente ambos brazos por encima de la cabeza.
 - Cuando la persona aspirante realice alguna parada entre repeticiones.
-

Valoración: La persona aspirante será considerada “no apta” si no realiza 3 veces consecutivas el levantamiento de la barra cumpliendo con cualquiera de las normas expuestas anteriormente.

Instalación y recursos: La prueba deberá realizarse en una pista deportiva con superficie llana y lisa (antideslizante). Será obligatorio realizar la prueba con ropa y calzado deportivos.

CARRERA DE 1.500 METROS LISOS SOBRE PISTA

Descripción: Test que evalúa la capacidad aeróbica y la resistencia cardiovascular. El objetivo de esta prueba es realizar una carrera de 1.500 metros en un tiempo máximo de 6 minutos y cero segundos para hombres (06'00") y 6 minutos y 40 segundos para mujeres (06'40").

Desarrollo

Posición inicial: La persona aspirante se colocará de pie y de frente ante la línea de salida, con el dorsal o distintivo otorgado a los aspirantes previamente a la realización de la prueba perfectamente visible.

Ejecución: Tras la indicación o instrucción acústica determinada de antemano por el equipo de evaluadores, la persona aspirante podrá iniciar su carrera. Tras la salida, los aspirantes que salgan de los carriles exteriores pueden optar por invadir los carriles interiores. La persona aspirante deberá recorrer 1.500 metros en el tiempo estipulado.

Observaciones o invalidaciones: Se dispondrá de un solo intento dentro de la realización prevista del ejercicio.

La prueba será invalidada en los siguientes casos:

- Cuando la persona aspirante utilice algún elemento auxiliar que el tribunal considere que mejore el rendimiento del aspirante en la prueba.
- Cuando la persona aspirante inicie la prueba antes de la indicación o instrucción de comienzo de la misma.
- Se descalificará a toda persona aspirante que lleve a cabo cualquier contacto físico deliberado para obstruir, empujar o bloquear a otro aspirante.
- Cualquier persona aspirante será descalificada si realiza de manera intencionada algún apoyo en cualquier superficie fuera de la pista.

Valoración: La persona aspirante será considerada "no apta" si no logra recorrer 1.500 metros en un tiempo máximo de 6 minutos y cero segundos para hombres (06'00") y 6 minutos y 40 segundos para mujeres (06'40").

Instalación y recursos: La prueba deberá realizarse en una pista de atletismo.

SALTO DE LONGITUD CON CARRERA PREVIA

Descripción: Test que evalúa la fuerza de la musculatura del tren inferior a través de la realización de un salto horizontal con carrera previa. El objetivo de esta prueba consiste en saltar lo máximo posible a partir de un impulso generado por una carrera previa, considerándose aptos los hombres que alcancen una distancia mínima de 4,00 metros, y 3,60 metros para las mujeres.

Desarrollo

Posición inicial: El aspirante se colocará en una posición de pie en una pista de aceleración que tiene una longitud indefinida, permitiendo que cada aspirante elija la distancia necesaria para su impulso.

Ejecución: Tras la indicación o instrucción acústica determinada de antemano por el equipo de evaluadores, la persona aspirante podrá iniciar su carrera de aceleración. La carrera culmina en una tabla de batida que está a nivel del suelo y se encuentra entre 1 y 3 metros del borde más próximo al foso de arena o zona de caída. Esta tabla marca la línea de batida, la cual indica el punto límite para realizar el impulso y no puede ser pisada. La caída tiene lugar sobre un foso de arena. La distancia del salto se mide desde la marca más retrasada hecha en la zona de caída, por cualquier parte del cuerpo del aspirante, hasta la línea de batida. La medición se efectúa de manera perpendicular a la línea de batida.

Observaciones o invalidaciones: Se dispondrá de 3 intentos dentro de la realización prevista del ejercicio. En el caso de tener que repetir la prueba, el resto de los intentos se llevarán a cabo al final del resto de aspirantes, y en todo caso, asegurando una recuperación mínima de 3 minutos entre intentos.

La prueba será invalidada en los siguientes casos:

- Cuando la persona aspirante utilice algún elemento auxiliar que el tribunal considere que mejore el rendimiento del aspirante en la prueba.
 - Cuando la persona aspirante inicie la prueba antes de la indicación o instrucción de comienzo.
 - Cuando la persona aspirante pise la línea de batida o toque el suelo más allá de ella con cualquier parte del cuerpo, bien sea durante la carrera de impulso sin saltar, o en el acto del salto.
 - Cuando la persona aspirante bata desde el exterior de cualquiera de los extremos de la tabla, tanto si es por delante como por detrás de la prolongación de la línea de batida.
-

-
- Cuando durante la caída, la persona aspirante toca el suelo fuera de la zona de caída.
 - Si tras caer, la persona aspirante marca en la arena un punto más atrasado del registrado en el salto. De tal manera que la persona aspirante debe salir de la zona de caída por delante de la marca registrada.
-

Valoración: La persona aspirante será considerada “no apta” si no logra alcanzar la distancia mínima establecida de 4,00 metros para los hombres, y de 3,60 metros para las mujeres.

Instalación y recursos: La prueba se realizará en un área especializada para la realización de saltos de longitud, que tenga una pista o carril de aceleración, una tabla de batida y un foso de arena.

TREPA DE CUERDA LISA

Descripción: Test que evalúa la fuerza de la musculatura del tren superior a través de la trepa de una cuerda. El objetivo de esta prueba consiste en trepar una cuerda lisa hasta una altura de 6 metros desde la superficie de salida en un tiempo máximo de 25 segundos 00 centésimas para hombres y 30 segundos 00 centésimas para mujeres.

Desarrollo

Posición inicial: La persona aspirante se colocará en una posición de pie, agarrando la cuerda con ambas manos y con los pies en contacto con el suelo o con la superficie protectora que se coloque para seguridad de los aspirantes (colchonetas).

Ejecución: Tras la indicación o instrucción acústica determinada de antemano por el equipo de evaluadores, el aspirante podrá iniciar la trepa de cuerda considerándose superada la prueba cuando los aspirantes logren tocar y hacer sonar claramente la campana situada en la parte superior de la cuerda. Para ello, se permite el uso de manos y pies.

Observaciones o invalidaciones: Se dispondrá de 3 intentos dentro de la realización prevista del ejercicio. En el caso de tener que repetir la prueba, el resto de los intentos se llevaran a cabo al final del resto de aspirantes, y en todo caso, asegurando una recuperación mínima de 3 minutos entre intentos.

La prueba será invalidada en los siguientes casos:

- Cuando la persona aspirante utilice algún elemento auxiliar que el tribunal considere que mejore el rendimiento del aspirante en la prueba.
- Cuando la persona aspirante inicie la prueba antes de la indicación o instrucción de comienzo.
- Cuando la persona aspirante inicie la prueba sin estar en la posición inicial correcta.

Valoración: La persona aspirante será considerada “no apta” si no logra tocar y hacer sonar la campana ubicada en una altura de 6 metros desde la superficie de salida en un tiempo máximo de 25 segundos 00 centésimas para hombres y 30 segundos 00 centésimas para mujeres.

Instalación y recursos: La prueba se realizará con una cuerda que se encuentra colgada de manera vertical. Se podrán utilizar colchonetas para garantizar la seguridad de los aspirantes durante la realización de la prueba.
