



NORMAS ADICIONALES PARA LA EJECUCIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS 41 BOMBEROS, CONVOCATORIA 2014/OP001.

-APROBADAS EN SESIÓN DEL ÓRGANO TÉCNICO DE 2 DE JULIO DE 2015-

NOMBRE DE LA PRUEBA:

PRUEBA DE RESISTENCIA

INSTRUCCIONES

1 DESCRIPCIÓN/REALIZACIÓN. Según redacción de las bases.

La prueba pretende comprobar la resistencia aeróbica del aspirante.
Recorrerá una distancia de 3000 metros en pista y por calle libre en un tiempo máximo,
Hombres: 12 minutos. Mujeres: 13 minutos.

Ejecución: El aspirante se colocará en la pista en el lugar señalado, detrás de una línea de salida. Partirá a la voz de "ya" o de un pitido de silbato del controlador. Deberá cubrir (corriendo, andando o con ambos procedimientos) la distancia señalada dentro del tiempo reglamentario.

- No se permitirá el empleo de zapatillas de tacos.
- Solo se permitirá un intento.
- No se permite, siendo causa de eliminación, salir del circuito señalado en la pista para completar el recorrido.

Calificación: Quedarán eliminados aquellos aspirantes que no alcancen la marca mínima.

2 MEDICIÓN. Equipo de 8 jueces.

-Juez 1 y 2: Son los jueces de salida más adjunto. Control de la salida. Comprueba que todos los aspirantes llevan su dorsal. Y los sitúa en el lugar, detrás de la línea. Da las voces.

- A sus puestos
- Disparo

Anota la hoja adjunta al dorsal.

-Jueces del 3 al 7: Funciones de cronometrar a los participantes, y contar las vueltas que realizan (siete y media), vigilar que los aspirantes que no se salgan de la pista.

-Juez árbitro 8: Control de la llegada.

3 INDICACIONES REFERENTES A LA ORGANIZACIÓN

El lugar donde se sitúa el corredor en la salida es detrás de la línea de salida e indicado por el Juez de salida. No se contempla la salida falsa. La postura inicial de ejecución, se realizará de pie. Siendo un máximo de 20 corredores por serie. Se pueden utilizar zapatillas de clavos. La voz de "ya" o pitido de silbato se sustituye por el uso de la pistola/disparo, más efectivo, manteniéndose en una orden acústica. En la salida, los pies deben estar detrás de la línea de salida, que no puede pisarse. Al oír "A sus puestos", todos los corredores deben permanecer



inmóviles ante la línea de salida. La anchura de la línea de salida es de 5 cm. Durante la carrera, si un participante empuja a otro, se le cruza o impide su avance, queda descalificado. No se podrá ir bebiendo durante la carrera, ni recibir bebidas del exterior del anillo. La prueba se divide en media vuelta (200 metros) más 7 vueltas completas (400 metros). Los árbitros cantarán los tiempos, según idoneidad del momento, al paso de los siguientes metrajes. 600, 1000, 1400, 1800, 2200, 2600 más toque de campana indicando que falta una vuelta para completar los 3000 metros.

NOMBRE DE LA PRUEBA:

CARRERA SOBRE SESENTA METROS

INSTRUCCIONES

1. DESCRIPCIÓN/REALIZACIÓN. Según redacción de las bases.

Partiendo desde posición de parado, el ejecutante deberá recorrer una distancia de 60 metros, en pista, y en calle asignada, en un tiempo máximo,

Hombres: de 8 segundos, 50 centésimas. Mujeres: 9 segundos, 20 centésimas.

Descalificaciones:

A este efecto será de aplicación el Reglamento de la Federación de Atletismo de la Comunitat Valenciana.

2. MEDICIÓN. Equipo de 7 jueces más el video finish.

-Jueces 1 y 2: Son el juez de salida y adjunto. Control de la salida. Comprueba que todos los aspirantes llevan su dorsal. Da las voces.

- A sus puestos
- Listos
- Disparo

Anota la hoja adjunta al dorsal.

-Jueces del 3 al 6: Funciones de cronometrar las calles, vigilar que los aspirantes no se cambian de calle.

-Juez 7: Juez árbitro. Control de la llegada.

3. INDICACIONES REFERENTES A LA ORGANIZACIÓN



Solo se realiza un intento, No se podrá cambiar de calle, se corre en la recta principal enfrente de las gradas, ó en su defecto en la opuesta, dentro del anillo de 400 metros y de pavimento sintético. No se contempla la salida falsa. La postura inicial de ejecución, podrá realizarse de pie o agachado, pero sin tacos de salida. En la llegada, la referencia que la determina por el video finish, es el tronco. Todas las partes del cuerpo que toquen el pavimento, tienen que estar detrás de la línea de salida. Al oír “listos”, todos los corredores deben permanecer inmóviles ante la línea de salida. La anchura de la línea de salida es de 5 cm. Se aconseja la utilización de zapatillas de clavos.

NOMBRE DE LA PRUEBA:

SUBIR A BRAZO UNA CUERDA LISA DE SEIS METROS DE ALTURA

INSTRUCCIONES

1. DESCRIPCIÓN/REALIZACIÓN. Según redacción de las bases.

Partiendo desde la posición de sentado, sin contacto entre los pies y la superficie de partida, y con al menos una mano en contacto con la cuerda, el ejecutante deberá subir a brazo una cuerda lisa de seis metros de altura, en un tiempo máximo.

Hombres: 15 segundos. Mujeres: 16 segundos.

Se considera finalizado el ejercicio cuando el ejecutante toca la campana situada, a la altura fijada, a tal efecto.

El descenso será independiente de toda valoración.

Descalificaciones:

- Ayudarse con los pies al iniciar la prueba.
- Sujetarse con las piernas en cualquier momento de la trepa.
- Si al término del tiempo no ha tocado la campana.
- Se caiga de la cuerda.

Equipo de 3 jueces. Siendo un total de 8 estaciones.

El juez 1 de la estación 1, asigna la estación determinada (numerada), a cada uno de los 8 aspirantes por serie.

2 MEDICIÓN. Equipo de 3 jueces. Siendo un total de 8 estaciones.

-Juez 1: Da las voces.

- Preparados



- Ya. Hace uso del cronometro. Anota la hoja adjunta dorsal.

-Juez 2: Vigilará el gesto, especialmente de los pies, **en ningún caso** podrá tocar el suelo, a partir de la voz de "Preparados". Vigilará que el aspirante no llevé demasiado magnesio, pegamento en las manos, guantes, etc.

Entre ambos jueces determinaran la aptitud del aspirante.

-Juez 3: Pondrá una de las dos colchonetas quitamiedos, la segunda será puesta por personal auxiliar.

3 INDICACIONES REFERENTES A LA ORGANIZACIÓN. Tendrá carácter de obligatoriedad subir sin calzado, se permite el uso de magnesio. No será motivo de descalificación detenerse en el transcurso de la ascensión. En la salida, se puede coger la cuerda con ambas manos. Si se diera el caso que durante la ascensión le tocará accidentalmente el pie la cuerda, no implicaría descalificación. Se colocarán dos colchonetas quitamiedos en todos los casos, para la bajada. El grosor de la cuerda es de 30 mm, y será nueva. Para evitar riesgos innecesarios a la integridad del aspirante, si se diera el caso de descalificación, durante el desarrollo de la prueba, los jueces no lo detendrán, una vez finalizado el ejercicio, se lo comunicaran al aspirante.

Por motivos de eficiencia, y de seguridad, el aspirante para completar los 6 metros, tocará una marca negra de 30 centímetros en la misma cuerda, prolongación visual de la campana muda en su parte distal. **NO TOCARÁ LA CAMPANA FISICA**

NOMBRE DE LA PRUEBA:

LEVANTAMIENTO DE PESO

INSTRUCCIONES

1. DESCRIPCIÓN/REALIZACIÓN. Según redacción de las bases.

En posición de cúbito supino sobre un banco, el ejecutante deberá levantar un peso, un mínimo de 10 repeticiones consecutivas.

Mujeres: 38 segundos - Peso: 30 Kilogramos.

Hombres: 40 segundos - Peso: 40 Kilogramos.

El levantamiento se realizará con ambas manos en agarre ligeramente superior a la anchura de los hombros (los límites del agarre estarán marcados en la barra de levantamiento), en una acción de extensión- flexión de los codos, que se inicia con el contacto de la barra con el pecho y termina con la extensión total de los codos en su proyección vertical.

Descalificaciones:



- No extender los codos totalmente.
- No tocar el pecho con la barra en la flexión de codos.
- Parar el ejercicio en flexión de codos.

2 MEDICIÓN. Equipo de 3 jueces. Siendo un total de 8 estaciones. El juez 1 de la estación 1, asigna la estación determinada (numerada), a cada uno de los 8 aspirantes por serie.

-Juez 1: Da las voces.

- Preparados
- Ya. Hace uso del cronometro. Anota la hoja adjunta dorsal.

-Juez 2: lleva la cuenta de las repeticiones

-Juez 3: Controla el gesto/repeticion, en la flexión a tocar la barra el pecho, y en la extensión total.

Entre el juez 2 y el juez 3, ayudan al aspirante a recepcionar la barra, y le acompañan en el gesto de flexión hasta el pecho, para su inicio. La finalización del ejercicio es con brazos extendidos y los jueces también le ayudan a dejarla en los soportes del banco.

Entre los tres jueces determinan la aptitud del aspirante.

- 3 INDICACIONES REFERENTES A LA ORGANIZACIÓN. Es libre la utilización de guantes, muñequeras, magnesio, cinturón lumbar. Voluntariamente los aspirantes podrán utilizar un apoyo para sustentar con mayor comodidad los pies, contra el suelo, el mismo se facilitará por la Organización. Es recomendable efectuar el apoyo de pies en el suelo. La barra dispondrá de una doble marca, que no se podrá superar, la marca proximal es recomendable para los aspirantes con estatura baja o con biotipo corporal ectomorfo, la marca distal es recomendable para los aspirantes de estatura alta o biotipo corporal mesomorfo. El gesto de una repetición es desde flexión en el pecho (abajo), hacia la extensión (arriba), la bajada es el recobro/recuperación, para iniciar una nueva repetición. Si la barra toca accidentalmente los soportes/brazos del banco, no se considerará descalificación.

NOMBRE DE LA PRUEBA:

NATACIÓN SOBRE CINCUENTA METROS

INSTRUCCIONES

1. DESCRIPCIÓN/REALIZACIÓN. Según redacción de las bases.

Descripción: El ejecutante se situará a borde de la piscina o bien dentro de ella, con una mano agarrada al poyete de salida; a la voz de "ya" o de un pitido de silbato, el ejecutante deberá recorrer a nado, con estilo libre, una distancia de 50 metros en un tiempo máximo, Hombres: 45 segundos. Mujeres: 50 segundos. Para poder realizar la prueba, los aspirantes deberán de ir provistos de traje de baño y gorro higiénico.



Descalificaciones:

- Agarrarse o apoyarse en la corchera, bordes y laterales de la piscina.
- Tocar con cualquier parte del cuerpo el fondo de la piscina.
- Efectuar una salida falsa.
- Obstruir o molestar a otro nadador
- No acabar la prueba

2. MEDICIÓN. Equipo de 8 jueces.

-Juez 1: Es el juez árbitro. Control de la salida y llegada. Da las voces.

- A sus puestos
- Pitido largo
- Pitido corto

Anota la hoja adjunta al dorsal (sin dorsal)

-Jueces del 2 al 7: Funciones de cronometrar las calles

-Juez 8: Control de virajes.

3. INDICACIONES REFERENTES A LA ORGANIZACIÓN

Solo se realiza un intento. No se podrá cambiar de calle, se permite el uso de gafas de natación, se considera estilo libre el que cada ejecutante nade como le parezca mejor. De padecer otitis o lesiones en los tímpanos el aspirante deberá comunicarlo. En el viraje es obligado tocar la pared vertical, indistintamente con cualquier parte corporal. Una vez finalizada la prueba, ningún nadador saldrá del vaso, hasta que lo indique el juez árbitro. La salida es válida desde dentro de la piletta, desde el poyete, e incluso en la zona de playa en la calle asignada. El traje de baño de los hombres es el modelo bóxer o turbo, se desaconseja bermudas y no se permite tritajes o similares, coadyuvantes a la flotación. En cuanto a las mujeres no se permitirá trajes de baño de material de neopreno.

EL SECRETARIO DEL ÓRGANO TÉCNICO DE SELECCIÓN