CONVOCATORIAS 2014/PI001 SARGENTOS Y 2014/PI002 CABOS

INFORMACIÓN PRUEBAS FISICAS 28/04/2015

I.- Fecha, lugar y hora: Martes 28 de abril de 2015. POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE SAGUNTO, Avenida Fausto Caruana, s/n, frente a Carrefour (Sagunto), a las 9.00 h.

II.- Equipación: **ropa adecuada para las pruebas deportivas, zapatillas no de clavos; Para la prueba de natación bañador, gorro de baño higiénico, chanclas y toalla**. Si se desea, gafas de natación.

III.- En el punto de entrada de llamamiento e identificación, se llamará a los aspirantes de la convocatoria de cabos. Inmediatamente después, se llamará a los aspirantes de la convocatoria de sargentos. Tras la identificación y entrega de dorsal y hoja de pruebas, iréis pasando a la zona de gradas exteriores que es el punto de llamada a pabellón para realizar las pruebas de balón y Barrow. Detrás de la grada están los vestuarios a los que podéis acceder en caso de no venir ya equipados para las pruebas y os cambiéis en el polideportivo. La zona central donde posteriormente se celebrará la carrera y zona de césped interior, se ha habilitado como zona de calentamiento. El polideportivo pondrá material para poder entrenar unos minutos antes del comienzo.

IV.- Es necesario traer el **DNI,** que se deberá llevar en todo momento**.** Las pruebas se inician con los aspirantes a cabo. Cuando el personal colaborador indique, os situáis en las gradas, teniendo en cuenta que entraréis de dos en dos por orden alfabético empezando por la w. Habrá un listado de consulta para conocer cuando os tocará entrar, no obstante habréis de seguir las indicaciones del personal colaborador para la mejor marcha de las pruebas.

Dentro del pabellón, se realiza primero la prueba de lanzamiento de balón. Seguidamente Test de Barrow. El test de Barrow se ha establecido que tenga un **tiempo de recuperación entre A y B de 30 segundos**. Finalizadas ambas pruebas, los aspirantes que la realicen abandonan el pabellón y se dirigen a la zona de gradas, entrenamiento o punto de avituallamiento que hemos habilitado con bebidas y algunas barritas energéticas por si alguien lo necesita.

V.- Finalizadas las dos primeras pruebas de cabo, los aspirantes a sargento os situáis en la zona de gradas para entrar al pabellón para la prueba de lanzamiento de balón, siguiendo las indicaciones de los colaboradores.

VI.- Tras un descanso, se iniciará la prueba de carrera según indicaciones de los jueces.

VII.- Finalizadas las series de la carrera 1000 m, recogemos los efectos personales y nos dirigimos a la zona de piscina, donde se realiza un segundo llamamiento.

VIII.- A las 13.00 h **Prueba de piscina**. Todos los aspirantes de las dos convocatorias, pasaréis a la zona de vestuario de piscina. Accederéis a la piscina por la zona interior, según indicaciones de colaboradores, provistos de bañador, chanclas, toalla, gorro de baño higiénico, gafas de baño el que quiera, dorsal en mano, y hoja de pruebas en la mano. Situados en las gradas, se realizarán llamamientos de seis en seis comenzando por los aspirantes a sargento en primer lugar, siguiendo las indicaciones del personal colaborador. Finalizada la prueba por cada aspirante, saldrá de la zona de piscina hacia vestuarios finalizando el ejercicio.