



## **ANNEX VII – PROVES FÍSQUES**

### **PRIMER BLOC**

#### **1. Corda, 6 metres.**

##### Descripció:

L'exercici consisteix a enfilem-se per una corda llisa, partint de la posició d'assegut/da i sense contacte entre els peus i la superfície de partida, sense l'ajuda de les cames, fins a tocar la marca visual o acústica indicadora a 6 metres d'altura, amidats des del sòl.

##### Posició inicial:

Assegut/da en el sòl i amb almenys un dels braços subjectes a la corda, els peus no estaran en contacte amb la superfície d'eixida.

##### Execució:

Al senyal d'eixida, quan el/la jutge/essa dóna la veu de «ja!», la persona participant iniciarà l'enfilada a braç i sense ajuda de les cames en tot el recorregut. L'exercici acaba quan toca la marca indicadora a l'altura de 6 metres.

La baixada no té rellevància en la valoració de l'exercici.

##### Regles:

La persona candidata tindrà dos intents per a l'execució d'aquesta prova, amb opció a un segon intent només si el primer és nul. Es permetrà un descans intermedi.

El cronòmetre es posa en marxa amb el senyal d'eixida, quan el/la jutge/essa dóna la veu de «ja!», i es deté quan la persona participant toca la marca indicadora, a 6 metres d'altura, amb una mà.

L'exercici serà nul quan comence l'enfilada abans del senyal d'eixida.

El temps invertit s'anotarà en segons i es tindran en compte les fraccions de segon.

El temps màxim per a superar aquesta prova és de 15 segons per als homes i 16 segons per a les dones.

La persona candidata serà considerada no apta, quan:

- a) Efectue dos exercicis nuls.
- b) Supere el temps establert.
- c) S'ajude amb els peus o amb les cames en alçar-se des de la posició d'assegut/da, durant l'enfilada, o en el moment de tocar la marca. Es permetrà el fregament de la corda amb qualsevol part del cos, com també el fregament dels peus amb el sòl en el moment de l'eixida, sempre que no hi haja impuls.
- d) La persona executant no arribe a la marca assenyalada.



## **2. Carrera de resistència, 3.000 metres.**

### Descripció:

L'exercici consisteix a córrer una distància de 3.000 metres llisos en una pista d'atletisme per carrer lliure.

### Posició inicial:

La persona participant es col·locarà en la pista en el lloc assenyalat, de peu i darrere de la línia d'eixida sense xafar-la. Per a l'execució d'aquest exercici no es permet l'ús de sabatilles de claus.

### Execució:

L'ordre d'eixida la donarà el/la jutge/essa, i a la veu de «als vostres llocs!» les persones participants es col·locaran en posició inicial darrere de la línia d'eixida; a la veu de «preparats!» adoptaran una posició estàtica, i la prova començarà en escoltar el tir o el xiulit, moment en què podran començar a córrer la distància marcada per carrer lliure.

### Regles:

La persona candidata tindrà un sol intent per a l'execució d'aquesta prova.

El cronòmetre es posa en marxa en donar el/la jutge/essa el senyal d'eixida i es deté quan la persona aspirant passa per la línia de meta.

Per al cronometratge de la prova s'usaran xips electrònics dissenyats per a la presa de temps en carreres.

En cada torn de carrera no podran participar més de quinze aspirants.

L'exercici serà nul quan la persona candidata efectue una eixida falsa, i s'entén per eixida falsa començar a córrer abans de la veu de l'ordre d'eixida (el tir o el xiulit).

El temps invertit s'anota en minuts i segons i es tenen en compte les fraccions de segon.

El temps màxim per a superar aquesta prova és de 12 minuts per als homes i 13 minuts per a les dones.

La persona participant serà considerada no apta quan:

- a) Faça dos exercicis nuls.
- b) Supere el temps establert.
- c) No acabe la carrera.
- d) No córrega pel camí senyalitzat.
- e) Obstruísca, espente o moleste a un altre corredor.

**SEGON BLOC**



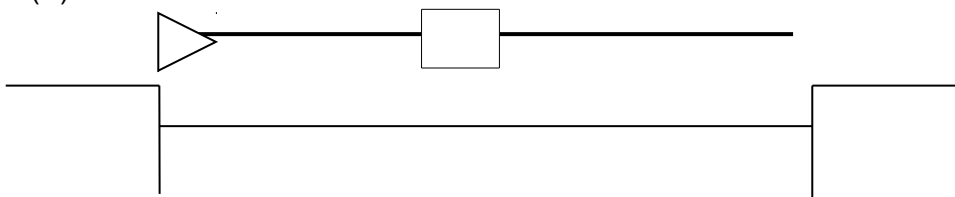
## 1. Natació amb busseig, 100 metres.

Descripció:

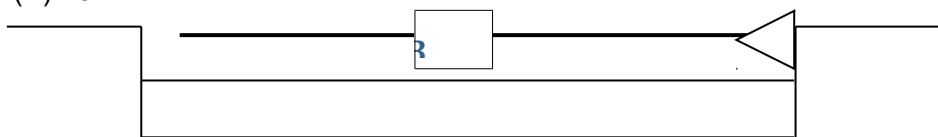
L'exercici consisteix a nadar i bussejar una distància de 100 metres en una piscina de 25 metres, el vas de la qual tindrà una profunditat no inferior a 1'50 metres i no superior a 2'60 metres en qualsevol dels seus punts,

La prova es distribueix en els següents recorreguts, els quals comencen en el costat de la piscina de menor profunditat:

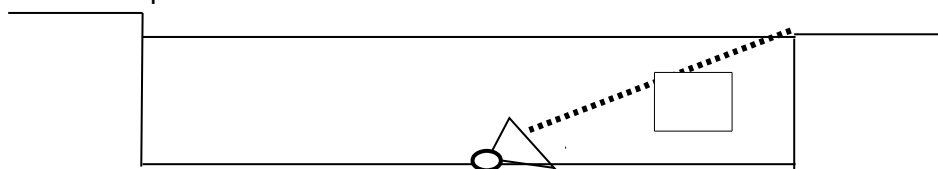
- (A) 25 metres de natació en estil lliure



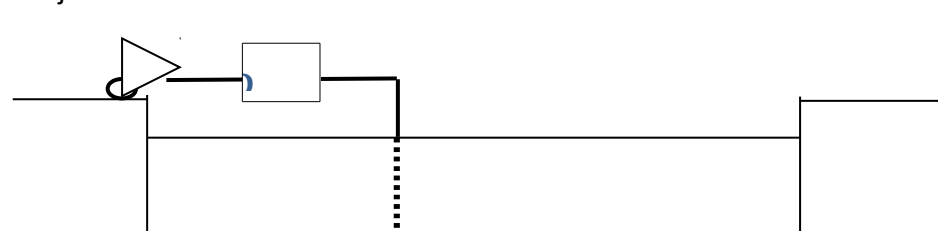
- (B) 25 metres de natació en estil lliure



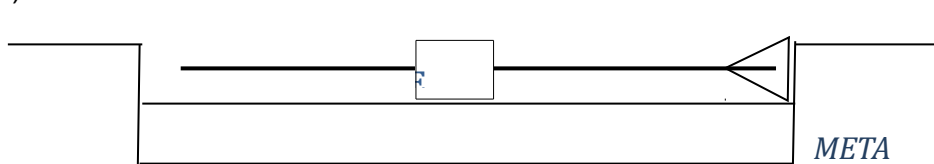
- (C) Busseig, des de la paret, per a recuperar l'objecte/anella situat en el fons de la piscina, a una distància entre 9'75 i 10'25 metres, mesurats horitzontalment, a la vora de la piscina.



- (D) Eixida a la superfície per a nadar la distància restant fins a la vora i dipositar-hi l'objecte/anella.



- (E) 25 metres en estil lliure



Posició inicial:

De peu en el cantell de la piscina en la zona d'eixida, amb banyador i gorra de bany (es permet l'ús d'ulleres de natació).



#### Execució:

La persona participant a la veu d'avís (als vostres llocs!), se situarà a la vora de la piscina; la prova començarà mitjançant un tir o xiulit, llavors aquella es llançarà a la piscina i iniciarà el recorregut A; a continuació i sense interrupció el B, C, D i E, i l'exercici finalitza quan toca amb qualsevol part del cos la paret vertical del vas de la piscina en la zona de meta, al final de l'últim recorregut E. Els carrers vindran delimitats per les surades respectives i en el fons de la piscina hi haurà una línia indicadora de carril, com a mínim, fins a la posició de l'anella.

#### Regles:

Qui participe en la present convocatòria tindrà un sol intent per a l'execució d'aquesta prova.

El cronòmetre es posa en marxa al senyal d'eixida, quan el/la jutge/essa accione el tir o xiulit, i es deté quan la persona aspirant toca la paret al final de l'últim recorregut E, on hi haurà un sensor de desactivació del cronòmetre.

En tot moment la persona aspirant es mantindrà pel carrer assignat i delimitat per les sureres i es podrà impulsar en la paret amb les cames al final de cada un dels recorreguts: A, B, C i D.

Els recorreguts A, B, D i E es consideren realitzats sempre que la persona participant toca la paret amb qualsevol part del seu cos.

La persona candidata haurà de dipositar l'objecte/anella on assenyalé l'òrgan tècnic de selecció en la vora de la piscina, en el final del tram D, després d'haver tocat la paret amb qualsevol part del cos, i per a això podrà recolzar-se o subjectar-se lliurement en la vora.

La prova es farà en instal·lacions adequades a l'època de l'any en què se celebre, segons les necessitats d'aquesta.

L'exercici serà nul quan la persona candidata efectue una eixida falsa; s'entén per eixida falsa llançar-se a la piscina abans de l'ordre d'eixida (tir o xiulit).

La persona participant serà considerada no apta quan:

- a) Camine pel fons o s'ajude amb les sureres per a finalitzar l'exercici; en aquest cas es considerarà que no ha finalitzat la prova.
- b) Es canvie de carrer.
- c) Isca a la superfície de l'aigua a la zona de busseig.
- d) Faça dos exercicis nuls.
- e) Llance l'objecte/anella a la vora abans d'aconseguir tocar la paret.
- f) Supere en la realització de la prova un temps d'1 minut 49 segons 99 centèsimes per als homes i 2 minuts 03 segons 99 centèsimes per a les dones.

El temps invertit s'anota en minuts i segons, i es tindran en compte les fraccions de segon amb dos decimals.

Aquest exercici és puntuable segons el barem de qualificació següent.



**BOMBERS**  
**CONSORCI PROVINCIAL DE VALÈNCIA**  
CAMÍ DE MONCADA, 24 • ☎ 96 346 98 00 • 46009 VALÈNCIA

Temps homes	Temps dones	Puntuació
-------------	-------------	-----------



## BOMBERS

CONSORCI PROVINCIAL DE VALENCIA

CAMÍ DE MONCADA, 24 • 96 346 98 00 • 46009 VALENCIA

Entre 1 min 49 s 00 cent i 1 min 49 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 2 min 03 s 00 cent i 2 min 03 s 99 cent (ambdós inclosos)	5,00
Entre 1 min 48 s 00 cent i 1 min 48 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 2 min 02 s 00 cent i 2 min 02 s 99 cent (ambdós inclosos)	5,17
Entre 1 min 47 s 00 cent i 1 min 47 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 2 min 01 s 00 cent i 2 min 01 s 99 cent (ambdós inclosos)	5,34
Entre 1 min 46 s 00 cent i 1 min 46 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 2 min 00 s 00 cent i 2 min 00 s 99 cent (ambdós inclosos)	5,50
Entre 1 min 45 s 00 cent i 1 min 45 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 59 s 00 cent i 1 min 59 s 99 cent (ambdós inclosos)	5,67
Entre 1 min 44 s 00 cent i 1 min 44 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 58 s 00 cent i 1 min 58 s 99 cent (ambdós inclosos)	5,83
Entre 1 min 43 s 00 cent i 1 min 43 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 57 s 00 cent i 1 min 57 s 99 cent (ambdós inclosos)	6,00
Entre 1 min 42 s 00 cent i 1 min 42 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 56 s 00 cent i 1 min 56 s 99 cent (ambdós inclosos)	6,17
Entre 1 min 41 s 00 cent i 1 min 41 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 55 s 00 cent i 1 min 55 s 99 cent (ambdós inclosos)	6,34
Entre 1 min 40 s 00 cent i 1 min 40 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 54 s 00 cent i 1 min 54 s 99 cent (ambdós inclosos)	6,50
Entre 1 min 39 s 00 cent i 1 min 39 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 53 s 00 cent i 1 min 53 s 99 cent (ambdós inclosos)	6,67
Entre 1 min 38 s 00 cent i 1 min 38 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 52 s 00 cent i 1 min 52 s 99 cent (ambdós inclosos)	6,83
Entre 1 min 37 s 00 cent i 1 min 37 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 51 s 00 cent i 1 min 51 s 99 cent (ambdós inclosos)	7,00
Entre 1 min 36 s 00 cent i 1 min 36 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 50 s 00 cent i 1 min 50 s 99 cent (ambdós inclosos)	7,17
Entre 1 min 35 s 00 cent i 1 min 35 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 49 s 00 cent i 1 min 49 s 99 cent (ambdós inclosos)	7,34
Entre 1 min 34 s 00 cent i 1 min 34 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 48 s 00 cent i 1 min 48 s 99 cent (ambdós inclosos)	7,50
Entre 1 min 33 s 00 cent i 1 min 33 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 47 s 00 cent i 1 min 47 s 99 cent (ambdós inclosos)	7,67
Entre 1 min 32 s 00 cent i 1 min 32 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 46 s 00 cent i 1 min 46 s 99 cent (ambdós inclosos)	7,83
Entre 1 min 31 s 00 cent i 1 min 31 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 45 s 00 cent i 1 min 45 s 99 cent (ambdós inclosos)	8,00
Entre 1 min 30 s 00 cent i 1 min 30 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 44 s 00 cent i 1 min 44 s 99 cent (ambdós inclosos)	8,17
Entre 1 min 29 s 00 cent i 1 min 29 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 43 s 00 cent i 1 min 43 s 99 cent (ambdós inclosos)	8,34
Entre 1 min 28 s 00 cent i 1 min 28 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 42 s 00 cent i 1 min 42 s 99 cent (ambdós inclosos)	8,50
Entre 1 min 27 s 00 cent i 1 min 27 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 41 s 00 cent i 1 min 41 s 99 cent (ambdós inclosos)	8,67
Entre 1 min 26 s 00 cent i 1 min 26 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 40 s 00 cent i 1 min 40 s 99 cent (ambdós inclosos)	8,83
Entre 1 min 25 s 00 cent i 1 min 25 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 39 s 00 cent i 1 min 39 s 99 cent (ambdós inclosos)	9,00
Entre 1 min 24 s 00 cent i 1 min 24 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 38 s 00 cent i 1 min 38 s 99 cent (ambdós inclosos)	9,17
Entre 1 min 23 s 00 cent i 1 min 23 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 37 s 00 cent i 1 min 37 s 99 cent (ambdós inclosos)	9,34



s 99 cent (ambdós inclosos)	s 99 cent (ambdós inclosos)	
Entre 1 min 22 s 00 cent i 1 min 22 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 36 s 00 cent i 1 min 36 s 99 cent (ambdós inclosos)	9,50
Entre 1 min 21 s 00 cent i 1 min 21 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 35 s 00 cent i 1 min 35 s 99 cent (ambdós inclosos)	9,67
Entre 1 min 20 s 00 cent i 1 min 20 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 34 s 00 cent i 1 min 34 s 99 cent (ambdós inclosos)	9,83
< 1 min 20 s 00 cent	< 1 min 34 s 00 cent	10,00

## 2. Pujada a una torre de 18 metres amb 20 quilograms.

Descripció:

L'exercici consisteix a pujar 18 metres d'una torre de maniobres, amb un pes a l'esquena de 20 quilograms, mitjançant un jupetí llastat.

Posició inicial:

La persona candidata se situarà de peu, fora de la torre i darrere de la línia d'eixida sense xafar-la, en el lloc indicat per a això.

Execució:

El senyal d'eixida la donarà el/la jutge/essa mitjançant tir o xiulit. L'exercici finalitza quan sobrepassa la barrera fotoelèctrica situada a l'altura corresponent.

Regles:

La persona candidata tindrà un sol intent per a l'execució d'aquesta prova.

Només es permetrà una eixida nul·la (s'entén per eixida nul·la el fet de començar l'exercici abans de l'ordre d'eixida).

El sistema de cronometratge serà el de barrera fotoelèctrica automàtica.

El cronòmetre es posa en marxa en passar per davant de la barrera fotoelèctrica de la línia d'eixida i es deté en passar per la barrera fotoelèctrica situada en la línia d'arribada, situada en la planta setena.

Es permetrà ajudar-se o impulsar-se amb les parets.

En tot cas la persona candidata farà tot el recorregut amb tota la càrrega.

L'exercici serà nul quan la persona candidata efectue una eixida falsa, i s'entén per eixida falsa començar a córrer abans de la veu de l'ordre d'eixida (tir o xiulit).

La persona participant serà considerada no apta quan:

- Es lleve o perda la càrrega o part de la càrrega durant el recorregut.
- Faça dos exercicis nuls.
- Supere en la realització de la prova un temps de 48 segons 99 centèsimes per als homes i 54 segons 99 centèsimes per a les dones.



El temps invertit s'anota en segons tenint en compte les fraccions de segon.

Aquest exercici es puntuarà segons el barem de qualificació següent:

Temps homes	Temps dones	Puntuació
Entre 48 s 00 cent i 48 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 54 s 00 cent i 54 s 99 cent (ambdós inclosos)	5,00
Entre 47 s 00 cent i 47 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 53 s 00 cent i 53 s 99 cent (ambdós inclosos)	6,00
Entre 46 s 00 cent i 46 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 52 s 00 cent i 52 s 99 cent (ambdós inclosos)	7,00
Entre 45 s 00 cent i 45 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 51 s 00 cent i 51 s 99 cent (ambdós inclosos)	8,00
Entre 44 s 00 cent i 44 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 50 s 00 cent i 50 s 99 cent (ambdós inclosos)	9,00
Entre 43 s 00 cent i 43 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 49 s 00 cent i 49 s 99 cent (ambdós inclosos)	10,00

### **3. Press-banca, 43 quilograms (homes) i 33 quilograms (dones), repeticions en 35 segons.**

Descripció:

L'exercici consisteix a fer repeticions consecutives d'alçament d'un pes de 43 quilograms per als homes i 33 quilograms per a les dones, en posició decúbit supí sobre un banc, en un temps de 35 segons.

Posició inicial:

Decúbit supí amb els braços estesos suportant el pes.

Execució:

L'ordre de començar la donarà el/la jutge/essa a la veu de «ja!» , i la persona participant iniciarà els alçaments el nombre més gran de vegades consecutives. L'exercici finalitza transcorreguts 35 segons.

Regles:

La persona aspirant tindrà un sol intent per a l'execució d'aquesta prova. No es permetrà cap començament nul (s'entén per tal el fet de començar l'exercici abans de l'ordre de qui tinga la condició de jutge/essa).

El cronòmetre es posa en marxa amb l'ordre d'eixida i es deté quan han transcorregut 35 segons, al mateix temps que es dona una veu d'«alto!» o xiulit.

L'alçament es farà amb ambdues mans en una agafada lleugerament superior a l'amplària dels múscles de la persona candidata, en una acció de flexió extensió dels colzes que comença i acaba amb la posició de colzes estesos.

Perquè cada una de les vegades o repeticions de l'alçament siga considerat vàlid i computable es tindrà en compte que:





- Les extensions de colzes siguen completes (màxima amplitud depenent del subjecte).
- Quan s'efectue la flexió del colze, la barra ha de tocar el pit.

Les repeticions es comptaran en veu alta i s'usarà el mateix nombre que l'anterior en cas d'una repetició no vàlida.

La persona participant serà considerada no apta quan:

- a) No complisca totes les regles establides.
- b) No aconseguisca les 15 repeticions en el temps establert.

S'anota el nombre de repeticions vàlides.

Aquest exercici és puntuable segons el barem de qualificació següent;

Núm. de repeticions	Puntuació
15	5,00
16	5,45
17	5,91
18	6,36
19	6,82
20	7,27
21	7,73
22	8,18
23	8,64
24	9,09
25	9,55
26	10,00