



ANUNCIO DEL O.T.S. DE CABO 2017/PI001

Reunido el Órgano Técnico de Selección del proceso para la cobertura de 17 plazas de cabo 2017/PI001, del Servicio de Prevención Extinción de Incendios y de Salvamento de la Provincia de Valencia en fecha 19/10/2018, aprueba el Desarrollo Normativo para la Ejecución de las Pruebas físicas, complementario a las bases de rigen dicho proceso:

NOMBRE DE LA PRUEBA: PELOTA MEDICINAL DE 3KG.

INSTRUCCIONES

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

Test de fuerza para medir el tren superior. Consistirá en lanzar, a pies parados y de frente, un balón medicinal de 3 kg, lo más lejos posible.

La prueba es baremada atendiendo a la tabla, el aspirante se le considerará APTO siempre que alcance la distancia que marca la franja de las puntuaciones del "5". La puntuación corresponderá al intervalo en el cual se encuentre la marca.

AÑOS	<30 AÑOS		30/35 AÑOS		36/40 AÑOS		41/45 AÑOS		46/50 AÑOS		>50 AÑOS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
5	8'25m	7'5 m	8 m	7,25m	7'75 m	7 m	7'5 m	6'75 m	7'25 m	6'5 m	7 m	6'25 m
6	8'5 m	7'75 m	8'25 m	7'5 m	8 m	7'25 m	7'75 m	7 m	7'5 m	6'75 m	7'25 m	6'5 m
7	8'75m	8 m	8'5 m	7'75 m	8'25 m	7'5 m	8 m	7'25 m	7'75 m	7 m	7'5 m	6'75 m
8	9 m	8'25 m	8'75 m	8 m	8'5 m	7'75 m	8'25 m	7'5 m	8 m	7'25 m	7'75 m	7 m
9	9'25m	8'5 m	9 m	8,25 m	8,75 m	8 m	8'5 m	7'75 m	8'25 m	7'5 m	8 m	7'25 m
10	9'5 m	8'75 m	9'25 m	8'5 m	9 m	8'25 m	8,75 m	8 m	8'5 m	7'75 m	8'25 m	7'5 m

Se podrá lanzar con una o ambas manos, siempre con el cuerpo orientado a la zona de recepción del balón. Los pies se podrán colocar indistintamente en paralelo, o atrasando una pierna, en forma de pisada (asimétricos), pero no se podrá pisar la raya. En cuanto a la posición del balón es libre, así como la posición del cuerpo, que podrá estar más o menos erguido, pero siempre, orientado a la zona de medición en el pavimento/superficie de recepción.

Se dispondrá de tres intentos, siempre que no se alcance el Apto o se realice intento nulo, en ningún caso se podrá repetir para mejorar marca.

Descalificaciones:

- No se alcance la distancia indicada para "Apto" en la tabla de baremaciones.
- Cuando realice tres intentos nulos.
- El balón no caiga en la zona reservada para la medición, tendrá la asimilación de nulo.

Se considera intento nulo:

- Levantar uno o los dos pies del pavimento, produciéndose un desequilibrio que provoque un desplazamiento de huella. (pierda el equilibrio). (fotografía 1).
- Realizar carrera con batida. (tomar carrerilla).
- Saltar.
- Pisar la raya (fotografía 2).



2. **MEDICIÓN.** Equipo de 2 jueces. El juez coordinador comprueba los DNI'S, junto con un miembro del Tribunal, custodia los balones medicinales de 3 kilos, así como el calzado y ropa deportiva adecuada.

-Juez 1 o coordinador: Da las voces.

"Preparado". Comprueba que el aspirante está parado, sin rebasar, ni pisar la línea de lanzamiento. Además, de funciones de asistencia al ejecutante en su ubicación en el centro de la línea que enfrenta la zona de recepción del balón. Indicaciones del agarre correcto del balón, etc.

"Ya". Comprueba que en el inicio del gesto, no se produce ningún supuesto de los tasados en intentos nulos. Anota la hoja de control adjunta dorsal.

-Juez 2: Medición de los lanzamientos y control de los supuestos de descalificaciones.

- Para el inicio de la prueba, tanto el Juez 1, como el Juez 2, podrán hacer una mínima demostración del gesto adecuado. (Video).

Entre ambos jueces, determinan la aptitud del aspirante.

3 INDICACIONES REFERENTES A LA ORGANIZACIÓN Y AL EJECUTANTE.

El aspirante llevará ropa deportiva adecuada y calzado idóneo. La zona de del pavimento que se denomina de recepción, es a su vez la zona de medición y estará acotada aproximadamente en un área de ancho de tres metros, siempre que la I.D, se adecue a estas medidas.

Se aconseja para una correcta ejecución, utilizar la modalidad de "saque de banda":

- Abarcar la mayor superficie del balón en el agarre de las manos, sujetándolo con seguridad. (fotografía 3).
- Flexionar los brazos atrás, sin abrir los codos hacia afuera, como es el caso de la imagen. (fotografía 4)
- Colocar el balón encima-atrás de la cabeza flexionando los brazos 90 grados. No es deseable que el balón toque la nuca, como es el caso de la imagen. (fotografía 5)
- No arquear demasiado el tronco, manteniendo en línea la cabeza y la colocación del balón, evitamos desequilibrios. (fotografías 6)
- En el lanzamiento, para realizar correctamente la cadena cinética biomecánica, el movimiento nace de tobillos, se desplaza a piernas, tronco, brazos y finaliza en muñecas. Es importante soltar el balón momentos antes que alcance la altura aproximada de la cara. Así la trayectoria del balón podrá describir una correcta parábola. (En curva).
- Todo el gesto es continuo y explosivo.
- **MUY IMPORTANTE:** Durante el lanzamiento hasta que el balón no contacte con el pavimento/arena, los pies no se levantarán del mismo. Esperar a que el Juez, lo ordene.
- **OJO:** En el lanzamiento, no realizar una flexión exagerada de tronco, pues en este impulso del cuerpo hacia adelante, se puede producir un desequilibrio, que provoca levantar o mover las piernas, perdiendo la huella.

La medición podrá ser con cinta métrica o laser. Será desde el extremo de la línea más cercano, al pie o pies del aspirante, hasta la parte central de la huella esférica del balón.



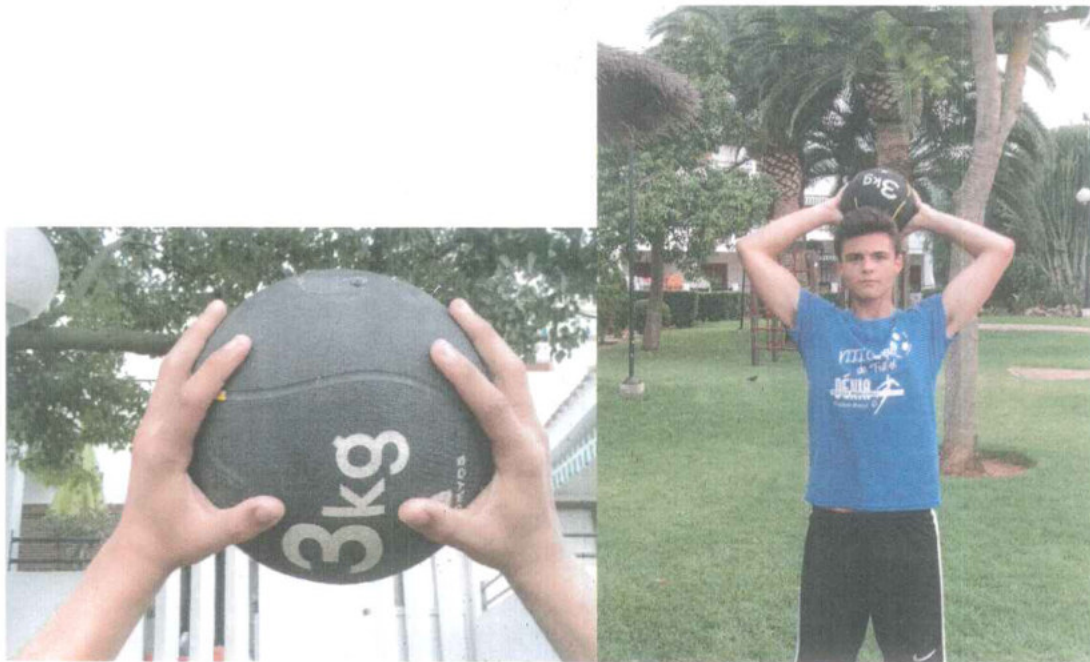
BOMBERS
CONSORCI PROVINCIAL DE VALENCIA
CAMI DE MONCADA 24 • ☎ 96 346 98 00 • 46009 VALENCIA

No se permite el uso de magnesio, guantes ni cinturón lumbar deportivo. Excepto de ser una faja compresiva y protectora del "Core", musculatura abdominal, de la cadera y espalda baja, con el fin de evitar lesiones. La calidad del balón medicinal es alta, de goma, con acabado de superficie rugosa, para un agarre óptimo, con un diámetro de 21 cm (fotografía 7)

Fotografía 1 y 2

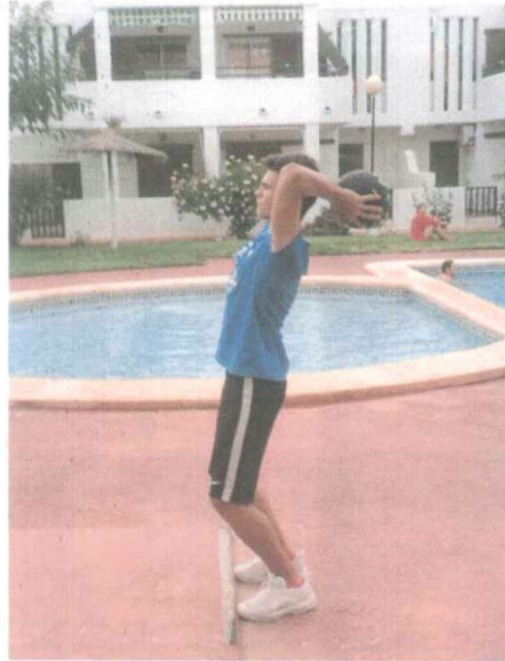


Fotografía 3 y 4





Fotografía 5 y 6



Fotografía 7 y video



NOMBRE DE LA PRUEBA: PRUEBA DE CARRERA RESISTENCIA 1000 MTS.

INSTRUCCIONES

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

El aspirante recorrerá una distancia de 1000 metros, pudiendo ser la pista de atletismo de anillo de 200 metros o de 400 metros y de 6/8 calles. Su desarrollo será por calle libre.



La prueba es baremada atendiendo a la tabla, el aspirante se le considerará APTO siempre que no supere el tiempo máximo que marca la franja del puntuaciones del "5".

ANOS	<30 ANOS		30/35 ANOS		36/40 ANOS		41/45 ANOS		46/50 ANOS		>50 ANOS	
PUNTOS	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
5	5'	5'45"	5'20"	6'10"	5'40"	6'30"	6'	6'55"	6'20"	7'15"	6'40"	7'40"
6	4'35"	5'20"	4'55"	5'40"	5'15"	6'	5'35"	6'25"	5'55"	6'50"	6'15"	7'40"
7	4'10"	4'50"	4'30"	5'10"	4'50"	5'35"	5'10"	5'55"	5'30"	6'20"	5'50"	6'40"
8	3'45"	4'20"	4'05"	4'40"	4'25"	5'05"	4'45"	5'25"	5'05"	5'50"	5'25"	6'15"
9	3'20"	3'50"	3'40"	4'15"	4'	4'35"	4'20"	5'	4'40"	5'20"	5'	5'45"
10	2'55"	3'20"	3'15"	3'45"	3'35"	4'05"	3'55"	4'30"	4'15"	4'55"	4'35"	5'15"

La puntuación corresponderá al intervalo en el cual se encuentre la marca.

Ejecución: El aspirante se colocará en la pista en el lugar señalado, detrás de la línea de salida. En posición erguida "de pie", por lo tanto se entiende que no hay salida con tacos. Comenzará a partir de un disparo/pitido-silbato del juez de salida. Anteriormente el mismo Juez, indicará las voces de "a sus puestos" y "preparados" El aspirante deberá cubrir (corriendo, andando o con ambos procedimientos) la distancia señalada dentro del tiempo reglamentario, ya indicado.

Descalificaciones/No apto

- No se permitirá el empleo de zapatillas de clavos. No llevar el calzado y ropa deportiva adecuada.
- No se permite, siendo causa de eliminación, salir del circuito señalado en la pista para completar el recorrido o cometer dos salidas nulas, el mismo aspirante.
- El aspirante que no lleve el dorsal en el pecho cogido, para ello la organización facilitará 4 imperdibles, pues en el mismo va insertado el CHIP electrónico de control.
- Quedarán eliminados aquellos aspirantes que no alcancen la marca indicada en metros.
- Superen el tiempo indicado como máximo.
- Si durante la carrera, un participante empuja a otro, se le cruza o impide su avance.
- Realizar la salida en posición no erguida o no estático, o se la provoca a otro aspirante.

Solo se permitirá dos intentos, siempre que en el primero se haya cometido salida nula, el mismo aspirante. Se considera salida nula, superar la línea de salida con uno o ambos pies. En el caso, que el aspirante no permanezca inmóvil en la voz de "preparados", se le advertirá, de continuar con su actitud, el juez de salida puede señalarte salida nula.

2 MEDICIÓN. Equipo de 8 jueces, indistintamente de la medida de las pista.

-Juez 1: Es el juez de salida. Control de la salida. Comprueba que todos los aspirantes llevan su dorsal en el lugar adecuado, así como el calzado y la ropa deportiva adecuada. Comprueba los DNI'S de los aspirantes. Y los sitúa en el lugar, detrás de la línea, en ningún caso se podrá pisar ni tocar con la mano. (Fotografía 1)

Da las voces:

- A sus puestos
- Preparados
- Disparo

Anota la hoja adjunta al dorsal.



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

-Juez árbitro 8: Ayuda en todo el proceso y es el enlace entre el bloque técnico humano y el control tecnológico.

-Juez de llegada: "2", discrimina el grupo, en aptos y no aptos, con ayuda del Juez coordinador general. Entre el juez 1 "coordinador general" y los cronometradores custodian las hojas de control adjuntas al dorsal y los DNI's.

Juez coordinador general contrasta los tiempos manuales y los electrónicos. Firmará las hojas de control una vez resuelta cada serie.

3 INDICACIONES REFERENTES A LA ORGANIZACIÓN

El lugar donde se sitúa el corredor en la salida, es detrás de la línea de salida, no puede pisarse y es indicado por el Juez de salida. La postura inicial de ejecución, se realizará de pie (erguido), es decir, no se puede realizar simulando la posición de salida de tacos. Siendo un máximo de 10 corredores por serie, en pista de 200 metros y 15 en pista de 400 metros. Inicialmente la voz de "ya" o pitido de silbato, se sustituye por el uso de la pistola/disparo, más efectivo, manteniéndose en una orden acústica, a no ser que exista fallo mecánico.

Al oír "Preparados", todos los corredores deben permanecer inmóviles detrás la línea de salida. La anchura de la línea de salida es de 5 cm.

No se podrá ir bebiendo durante la carrera, ni recibir bebidas del exterior del anillo, tampoco se pueden llevar cronómetros en las manos, en definitiva, no se podrá llevar nada que pueda perjudicar o entorpecer la carrera del resto de aspirantes.

La prueba en pista de 400 metros se completa en media vuelta (Fotografía 2) más 2 vueltas completas.

La prueba en pista de 200 metros se completa en 5 vueltas.

Los árbitros pueden "cantar" los tiempos, según idoneidad del momento, además del toque de campana indicando que falta una vuelta para completar los 1000 metros.

Se contará con cronometro en alto para el seguimiento del tiempo de los corredores, y cuentavueltas.

En pista de 400 metros, existirá un estrechamiento en la llegada de forma que se reduce el espacio de las 8 calles (9.6 metros) a 3 calles (3.6 metros), por motivos técnicos del control de llegadas.

En pista de 200 metros, el estrechamiento/embudo será de 6 calles a 3 calles.

Se dispone de control tecnológico de "chip", el mismo irá insertado en el dorsal, por lo tanto el tiempo se detiene cuando el tronco del aspirante supera la línea de llegada.

MUY IMPORTANTE, A CONTINUACIÓN, DATOS PROVISIONALES DE LA UBICACIÓN DE LAS PISTAS EN LA CIUDAD DEPORTIVA DE TORRENT. (ANILLO DE 400 METROS), CONSULTAR SEMANALMENTE, ANTE CAUSAS AJENAS A LA ORGANIZACIÓN, SI SE TUVIERA QUE CAMBIAR DE INSTALACIÓN DEPORTIVA.

Los aspirantes deberán estar atentos al llamamiento inicial, ANEXO 1.

Pues existirá una zona de reunión/concentración, ANEXO 2.

Otra de calentamiento, limitada a la curva sur, entre postes de iluminación, ANEXO 3.

Otra que es la cámara de salida, ANEXO 4.

Y por último la serie que le toque correr.



BOMBERS
CONSORCI PROVINCIAL DE VALENCIA
CAMI DE MONCADA 24 ● ☎ 96 346 98 00 ● 46009 VALENCIA

Las gradas se dividen en dos grandes bloques, el sur donde se reserva a los opositores y el norte al público, ANEXO 5. Para acceder los opositores a las mismas será a través de las escaleras que enlazan la zona de concentración con la puerta de llamamiento inicial, puesto que es la zona que conecta con el aparcamiento subterráneo. En cambio, el público accederá por la puerta lindante a la fachada principal, ANEXO 6.

FOTOGRAFÍAS 1 y 2



ANEXO 1





BOMBERS
CONSORCI PROVINCIAL DE VALÈNCIA
CAMI DE MONCADA 24 • ☎ 96 346 98 00 • 46009 VALÈNCIA



ANEXO 2

ANEXO 3



ANEXO 4

