



ANNEX VII. PROVES FÍSQUES

1. CORDA: 6 metres homes; 4,5 metres dones

Descripció:

L'exercici consisteix a **enfilarse** la persona per una corda llisa, partint de la posició d'assegada 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 senyalitzadora, a 6 metres d'altura per a homes i 4,50 metres per a dones, amidats des del terra.

Posició inicial:

Asseguda a terra la persona 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 jutge o la jutgessa crida «ja», la persona participant iniciarà l'enfilada a braç i sense ajuda de les cames en tot el recorregut. L'exercici acabarà quan toque la marca senyalitzadora a l'altura de 6 metres per als homes i 4,5 metres per a les dones.

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

Regles:

El temps començarà a córrer quan la persona aspirant iniciï el moviment i s'aturarà quan la persona participant toque la marca senyalitzadora a 6 o 4,5 metres d'altura, amb una mà, segons el gènere del personal participant.

S'anotarà el temps invertit en segons, tenint en compte les fraccions de segon.

El temps màxim per a superar aquesta prova és de 15 segons tant per a homes com per a dones.

La persona candidata serà considerada no apta quan:

- a) Supere el temps establert.

b) S'ajude amb els peus o les cames en alçar-se des de la posició d'assegada, durant l'enfilada o en el moment de tocar la marca. Es permetrà el fregament de la corda amb qualsevol part del cos.

c) Quan la persona executant no abaste la marca senyalitzadora.

Aquest exercici és puntuable segons el barem de la taula següent:

CORDA	HOMES	DONES
	CORDA 6 MT	CORDA 4,5 MT.
10	5" o menys	5" o menys
9,5	De 05:01-06:00	De 05:01-06:00
9	De 06:01-07:00	De 06:01-07:00
8,5	De 07:01-08:00	De 07:01-08:00
8	De 08:01-09:00	De 08:01-09:00
7,5	De 09:01-10:00	De 09:01-10:00
7	De 10:01-11:00	De 10:01-11:00
6,5	De 11:01-12:00	De 11:01-12:00
6	De 12:01-13:00	De 12:01-13:00
5,5	De 13:01-14:00	De 13:01-14:00
5	De 14:01-15:00	De 14:01-15:00
ELIMINAT	Més de 15:00	Més de 15:00

2. CARRERA DE RESISTÈNCIA: 3.000 metres / 2.600 metres

Descripció:

L'exercici consisteix a córrer una distància de 3.000 metres llisos per a homes i 2.600 metres per a dones, 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 jutge o la jutgessa quan diga: «als vostres llocs», les persones participants es col·locaran en posició inicial darrere de la línia d'eixida, i quan



diga: «prepareu-vos», adoptaran una posició estàtica, i la prova donarà començament en escoltar el tir o xiulit, moment en el qual 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 quan el jutge o la jutgessa dóna el senyal d'eixida i s'atura quan la persona aspirant passa per línia de meta.

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

En cada torn de carrera no podran participar més de 15 persones aspirants.

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

S'anota el temps invertit en minuts i segons, tenint en compte les fraccions de segon.

La persona participant serà considerada no apta quan:

- a) Efectue una eixida nul·la.
- b) Supere el temps establert.
- c) No acabe la carrera.
- d) No córrega pel camí senyalitzat (fora de pista).
- e) Obstruísca, espente o moleste una altra persona corredora.
- f) Supere el temps de 12 minuts en la realització de la prova.

S'anotarà el temps invertit en minuts i segons, tenint en compte les fraccions de segon amb dos decimals.

Aquest exercici és puntuable segons el barem de qualificació següent:

3.000 metres	HOMES	DONES
puntuació	3000 Mts	2600 Mts
10	Menos de 10:20	Menos de 10:20
9,5	10:29—10:20	10:29—10:20
9	10:39—10:30	10:39—10:30
8,5	10:49—10:40	10:49—10:40
8	10:59—10:50	10:59—10:50
7,5	11:09—11:00	11:09—11:00
7	11:19—11:10	11:19—11:10
6,5	11:29—11:20	11:29—11:20
6	11:39—11:30	11:39—11:30
5,5	11:49--11:40	11:49--11:40
5	12:00—11:50	12:00—11:50
Eliminats	Més de 12:00	Més de 12:00

3. NATACIÓ: 100 metres.

Descripció:

L'exercici consisteix a nadar una distància de 100 metres.

La prova es distribuirà en 4 recorreguts al llarg del vas de 25 metres.

Posició inicial: De peu a la vora de la piscina en la zona d'eixida, amb banyador i barret de bany (es permet l'ús d'ulleres de natació i taps). No es permeten altres elements que puguin afavorir la realització de la prova. Els banyadors s'ajustaran en cada cas a la normativa establida per la Reial Federació Espanyola de Natació sobre aquestes peces en les competicions oficials.

Execució:

Quan el jutge àrbitre faci un xiulit llarg, l'aspirant es col·locarà per a l'eixida, bé sobre la plataforma d'eixida, bé a la vora de la piscina, o bé a l'interior del vas, en aquest últim cas haurà de romandre en contacte amb la vora de l'eixida.

Al senyal del jutge d'eixides de «preparats», es posaran immediatament en una posició d'eixida, quan totes les persones nadadores estiguen quietes, el jutge d'eixides farà el senyal d'eixida mitjançant un tir o un xiulit.



Qualsevol persona nadadora que isca abans que s'haja fet el senyal d'eixida, serà desqualificada. Si el senyal d'eixida sona abans que s'haja efectuat la desqualificació, la carrera continuarà i la persona nadadora en serà desqualificada al final. Si la desqualificació s'efectua abans d'haver-se fet el senyal d'eixida, aquest no s'haurà de fer, i la resta de les persones nadadores seran cridades novament, i l'eixida es farà de nou.

Una vegada que es faça el senyal d'eixida, l'aspirant, bé en cabussó o bé per impulsió sobre la paret, segons la situació de partida adoptada, iniciarà la prova emprant qualsevol estil per a la seua progressió.

La persona nadadora haurà de romandre i acabar en el mateix carrer en què va començar.

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 jutge o la jutgessa acciona el tir o xiulit i s'atura quan la persona aspirant toca la paret al final del recorregut, on hi haurà un sensor d'aturada de cronòmetre.

El funcionament de l'equip electrònic de classificació automàtica haurà de funcionar sota la supervisió de tècnics designats a aquest efecte. Els temps registrats per l'equip automàtic hauran de servir per a determinar el temps fets en cada carrer. Els llocs i els temps així obtinguts tindran preferència sobre les decisions dels cronometradors humans. En cas d'avaría de l'equip automàtic o si una falta d'aquest equip apareix de forma clara, o si una persona nadadora no ha accionat l'equip a la seua arribada, els temps dels cronometradors, seran declarats oficials.

En tot moment l'aspirant es mantindrà pel carrer assignat i delimitat per les surades. Si un aspirant molesta un altre, nadant per un altre carrer o l'obstaculitza de qualsevol altra forma, serà desqualificat. En la prova, la persona aspirant que efectue viratges haurà de tindre contacte físic amb l'extrem de la piscina. El viratge haurà d'efectuar-se des del mur de la piscina, i no està permès fer una camallada o un pas sobre el fons d'aquesta.

Els trams es consideren realitzats sempre que la persona participant toca la paret amb qualsevol part del seu cos.

La prova es portarà a terme en instal·lacions adequades a l'època de l'any en què se celebre i a les seues necessitats.

La persona participant serà considerada no apta quan:

- a) Per a finalitzar l'exercici camina pel fons o s'ajuda en les surades, s'estimarà que no ha finalitzat la prova.
- b) Si un aspirant es canvia de carrer i molesta un altre, nada per un altre carrer o l'obstaculitza de qualsevol altra manera.
- c) L'aspirant realitzi l'eixida abans del senyal de començament de la prova.
- d) Supere en la realització de la prova un temps d'1 minut 45 segons 00 centèsimes, per a homes, i 1 minut 55 segons 00 centèsimes, per a dones.

S'anota el temps invertit en minuts i segons, tenint en compte les fraccions de segon amb dos decimals.

Aquest exercici és puntuable segons el barem de qualificació següent:

TEMPS HOMES	TEMPS DONES	PUNTUACIÓ
Entre 1 min 40 s 00 cent i 1 min 45 s 00 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 50 s 00 cent i 1 min 55 s 00 cent (ambdós inclosos)	5,00
Entre 1 min 35 s 00 cent i 1 min 39 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 45 s 00 cent i 1 min 49 s 99 cent (ambdós inclosos)	5,50
Entre 1 min 30 s 00 cent i 1 min 34 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 40 s 00 cent i 1 min 44 s 99 cent (ambdós inclosos)	6,00
Entre 1 min 25 s 00 cent i 1 min 29 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 35 s 00 cent i 1 min 39 s 99 cent (ambdós inclosos)	6,50
Entre 1 min 20 s 00 cent i 1 min 24 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 30 s 00 cent i 1 min 34 s 99 cent (ambdós inclosos)	7,00
Entre 1 min 15 s 00 cent i 1 min 19 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 25 s 00 cent i 1 min 29 s 99 cent (ambdós inclosos)	7,50
Entre 1 min 10 s 00 cent i 1 min 14 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 20 s 00 cent i 1 min 24 s 99 cent (ambdós inclosos)	8,00
Entre 1 min 05 s 00 cent i 1 min 09 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 15 s 00 cent i 1 min 19 s 99 cent (ambdós inclosos)	8,50
Entre 1 min 00 s 00 cent i 1 min 04 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 10 s 00 cent i 1 min 14 s 99 cent (ambdós inclosos)	9,00
Entre 0 min 55 s 00 cent i 59 s 99 cent (ambdós inclosos)	Entre 1 min 05 s 00 cent i 1 min 09 s 99 cent (ambdós inclosos)	9,50
54 segons i 99 centèsimes o menys	1 min 04 s 99 cent o menys	10,00



4. PUJADA A TORRE DE 18 METRES AMB 20 KG/DONES, 25 KG/HOMES

Descripció:

L'exercici consisteix a pujar 18 metres (més/menys 30 cm) d'una torre de maniobres, amb un pes a l'esquena de 20 quilos per a dones i 25 quilos per a homes, 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 jutge o la jutgessa mitjançant un tir o un xiulit. L'exercici finalitza quan sobrepassi 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 (entenent-se per eixida nul·la 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 s'atura en passar per la barrera fotoelèctrica situada en la línia d'arribada, situada en la setena planta.

Es permetrà ajuda o impulsos en les parets o baranes.

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, entenent per eixida falsa començar a córrer abans que es done la veu d'ordre d'eixida (tir o xiulit).

La persona participant serà considerada no apta quan:

- a) Es llevi o perdi la càrrega o part d'aquesta durant el recorregut.
- b) Realitzi dos exercicis nuls.

- c) Supere en la realització de la prova un temps de 29 segons 00 centèsimes per a homes i 33 segons 00 centèsimes per a dones.

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

Aquest exercici és puntuable segons el barem de qualificació següent:

TEMPS HOMES	TEMPS DONES	PUNTUACIÓ
Des de 28 segons 01 centèsimes fins a 29 segons 00 centèsimes	Des de 32 segons 01 centèsimes fins a 33 segons 00 centèsimes	5,00
Des de 27 segons 01 centèsimes fins a 28 segons 00 centèsimes	Des de 31 segons 01 centèsimes fins a 32 segons 00 centèsimes	5,50
Des de 26 segons 01 centèsimes fins a 27 segons 00 centèsimes	Des de 30 segons 01 centèsimes fins a 31 segons 00 centèsimes	6,00
Des de 25 segons 01 centèsimes fins a 26 segons 00 centèsimes	Des de 29 segons 01 centèsimes fins a 30 segons 00 centèsimes	6,50
Des de 24 segons 01 centèsimes fins a 25 segons 00 centèsimes	Des de 28 segons 01 centèsimes fins a 29 segons 00 centèsimes	7,00
Des de 23 segons 01 centèsimes fins a 24 segons 00 centèsimes	Des de 27 segons 01 centèsimes fins a 28 segons 00 centèsimes	7,50
Des de 22 segons 01 centèsimes fins a 23 segons 00 centèsimes	Des de 26 segons 01 centèsimes fins a 27 segons 00 centèsimes	8,00
Des de 21 segons 01 centèsimes fins a 22 segons 00 centèsimes	Des de 25 segons 01 centèsimes fins a 26 segons 00 centèsimes	8,50
Des de 20 segons 01 centèsimes fins a 21 segons 00 centèsimes	Des de 24 segons 01 centèsimes fins a 25 segons 00 centèsimes	9,00
Des de 19 segons 01 centèsimes fins a 20 segons 00 centèsimes	Des de 23 segons 01 centèsimes fins a 24 segons 00 centèsimes	9,50
Des de 19 segons 00 centèsimes o menys	Des de 23 segons 00 centèsimes o menys	10,00

5. ALÇAMENT DE BANCA: 45 KG (HOME) I 30 KG (DONA), REPETICIONS EN 30 SEGONS

Descripció:

L'exercici consisteix a fer repeticions consecutives d'alçament d'un pes de 45 kg per a homes i 30 kg per a dones, en posició decúbit supí sobre un banc, en un temps de 30 segons.

Posició inicial:

Decúbit supí amb els braços estesos suportant el pes.



Execució:

L'ordre d'inici la donarà el jutge o la jutgessa a la veu de «ja», i la persona participant haurà d'iniciar els alçaments el nombre més gran de vegades consecutives possible.

L'exercici finalitza en transcórrer 30 segons.

Regles:

L'aspirant tindrà un sol intent per a l'execució d'aquesta prova. No es permetrà cap inici nul (s'entén per tal començar l'exercici abans que el jutge o la jutgessa done l'ordre d'inici).

El cronòmetre es posa en marxa a l'ordre d'eixida i s'atura quan han transcorregut 30 segons, alhora que es dona una veu «d'alto» o xiulit.

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

Perquè cada una de les vegades o repeticions de l'alçament siga considerada vàlida 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 utilitzarà el mateix número que l'anterior en cas que una repetició no siga vàlida.

La persona participant serà considerada no apta quan:

- a) No complisca totes les regles establides.
- b) No abaste les 30 repeticions, en homes, i les 22, en dones, en el temps establert.

S'anotarà el nombre de repeticions vàlides.

Aquest exercici és puntuable segons el barem de qualificació següent:

HOMES	Press 45 Kg	DONES	Press 30 Kg
10	Més de 39 repet.	10	Més de 31 repet.
9,5	39 repeticions	9,5	31 repeticions
9	38 repeticions	9	30 repeticions
8,5	37 repeticions	8,5	29 repeticions
8	36 repeticions	8	28 repeticions
7,5	35 repeticions	7,5	27 repeticions
7	34 repeticions	7	26 repeticions
6,5	33 repeticions	6,5	25 repeticions
6	32 repeticions	6	24 repeticions
5,5	31 repeticions	5,5	23 repeticions
5	30 repeticions	5	22 repeticions
ELIMINAT	Menys de 30	ELIMINAT	Menys de 22

6. PROVA DE VERTIGEN I CLAUSTROFÒBIA

Prova de caràcter obligatori i eliminatori.

Constarà de dues fases.

Primera fase: Vertigen.

Desenvolupament:

La persona candidata haurà de pujar i baixar d'escaló en escaló l'escala mecànica desplegable d'una altura de 20 metres de longitud, amb una inclinació entre 60° i 70°. Després de ser assegurada mitjançant un sistema de seguretat, es col·locarà de peu davant l'escala. A l'avís de qui exercisca les funcions de controlador d'aquesta, pujarà, ajudant-se de mans i peus que recolzarà escaló a escaló de l'escala, fins a arribar a l'altura indicada, i arribarà a tocar amb les dues mans l'últim escaló, on romandrà 30 segons. A continuació descendirà de la mateixa manera que ha pujat, fins a recuperar la posició de partida.

La prova haurà de fer-se de forma continuada sense aturar-se. La situació d'inici i de final serà sobre la base de partida, les mans i els peus només podran recolzar-se en els escalons. Els peus hauran de xafar tots els escalons.

Valoració:

Es permetrà un intent. La persona participant disposa de 4 minuts per a completar la prova, sense distinció per a homes i dones i sense comptabilitzar els 30 segons que ha



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

de romandre en la part alta de l'escala. La qualificació és: Apte o No Apte.

Segona fase: Claustrofòbia.

Desenvolupament:

Recorregut de tub de fums. Consisteix a passar un tub d'una longitud determinada i aproximadament de 70 cm de diàmetre. El tub ha d'estar tapat al final i l'aspirant haurà de portar casc i màscara cegada.

Valoració:

En aquesta prova, la persona participant disposa d'un temps màxim de 4 minuts, sense distinció per a homes i dones. Serà motiu de desqualificació el fet de no passar la totalitat del túnel o excedir el temps de 4 minuts. La qualificació és: Apte o No Apte.

L'Òrgan Tècnic de Selecció podrà efectuar, entre les persones aspirants, un control, tenint en compte que el fet d'haver consumit substàncies que alteren el resultat de la prova, segons criteri mèdic, en suposarà l'eliminació. Aquelles persones que estiguen prenent medicació que puga afectar la realització d'aquesta prova hauran de fer-ho saber a l'Òrgan Tècnic prèviament a la realització de la prova.