

IV. ADMINISTRACIÓN LOCAL

Torre Pacheco

3383 Publicación de anejo III referido a las pruebas de aptitud física, de las bases de convocatoria para proveer varias plazas de Agente de la Policía Local.

En relación con las bases de convocatoria para proveer varias plazas de agente de la Policía Local, publicadas en el BORM n.º 8, de 11 de enero de 2019, ampliadas a diez en el BORM n.º 55, de 6 de marzo de 2020, y modificadas en el BORM n.º 132, de 10 de junio de 2020, se publica el anejo III referido a las pruebas de aptitud física (segundo ejercicio de la fase de oposición):

Anejo III

Requisitos pruebas físicas

Pruebas físicas para el acceso a Agente de Policía Local (A realizar por el orden que se relaciona)

1.ª- Salto de longitud desde la posición de parado y pies juntos.

1.1. Objetivos: Medir y valorar la fuerza y potencia del tren inferior.

1.2. Disposición: El aspirante colocará la punta de ambos pies a la misma distancia del borde de una línea marcada en el suelo. Se dispondrá erguido delante de la línea, sin pisarla. Los pies no se podrán separar más de 10 centímetros.

1.3. Ejecución: Desde la posición inicial, con los pies paralelos y ligeramente separados, deberá dar un salto hacia delante, con el fin de alcanzar la mayor distancia posible respecto a la línea marcada en el suelo. En el impulso previo al salto es decir, en la flexión de piernas y brazos atrás, se permitirá una ligera elevación de talones. El impulso exigirá el esfuerzo simultáneo de ambas piernas. Al caer, deberá mantener los pies en el lugar en el que realice el primer contacto y sin perder el equilibrio. Se permite el apoyo de una sola mano por delante de los pies para evitar el desequilibrio siempre y cuando no se muevan los pies tras el apoyo.

1.4. Medición: Se medirá la distancia entre el lado de la línea más alejada y el soporte del cuerpo que se halle más cerca.

1.5. Intentos: Se podrán realizar dos intentos, pero sólo se registrará la distancia conseguida en el mejor de ambos. En caso de que los dos intentos sean nulos, se tendrá opción a un tercer y definitivo intento, no consecutivo.

1.6. Invalidaciones: - Es nulo el salto en el que se empleen pasos previos para tomar impulso. - Es nulo el salto, en el que una vez separados totalmente los pies del suelo, vuelvan a apoyarse para el impulso definitivo. - Es nulo el salto en el que el aspirante pise la línea en el momento de impulsarse. - Es nulo el salto en el que el aspirante no realice el primer apoyo en la caída con los dos pies a la vez. - Es nulo el salto en el que el aspirante mueva los pies después de la caída. - Es nulo el salto en el que el aspirante tras la caída apoye las dos manos en el suelo.

2.ª- Flexión de brazos en barra horizontal (dominadas).

2.1. Objetivos: Conocer y medir la fuerza resistente de la musculatura flexora de los brazos, dorsales y hombros.

2.2. Disposición: El aspirante se colocará bajo una barra horizontal, para a continuación suspenderse de ella con el cuerpo extendido, palmas al frente y total extensión de brazos. La distancia de agarre de manos debe coincidir aproximadamente con la anchura de hombros. Podrá utilizar una base para poder llegar a dicha barra sin salto previo, siendo posteriormente apartada para no interferir en el desarrollo de la prueba. Antes de darse la orden de inicio, el aspirante deberá estar sin balanceo alguno. Si el aspirante toca el suelo suspendido desde la barra, deberá flexionar rodillas para evitar cualquier contacto.

2.3. Ejecución: Se flexionarán los brazos para ascender el cuerpo y asomar (rebasar) la barbilla (mentón) por encima de la barra horizontal, volviendo a extender los brazos para adoptar la posición inicial. No se permitirá ningún balanceo del cuerpo ni flexión de cadera o movimiento compensatorio de las piernas.

2.4. Medición: Consiste en realizar el mayor número de flexiones desde que el aspirante se suspende y hasta que vuelve a tocar el suelo. Se considera flexión completa, cuando después de subir el cuerpo correctamente, se vuelve a la posición inicial con brazos extendidos.

2.5. Intentos: Sólo se permitirá un intento.

2.6. Invalidaciones: El tribunal podrá invalidar y por tanto no contar dicha repetición en los siguientes casos: - Cuando la barbilla no rebase la barra - Cuando se produzcan balanceos o movimientos compensatorios El tribunal podrá dar por finalizada la prueba en los siguientes casos: - Cuando el aspirante se apoye en el suelo.

3.ª- Carrera de velocidad sobre 50 metros.

3.1. Objetivos: Medir y valorar la velocidad de traslación corporal (desplazamiento) y de reacción.

3.2. Disposición: El aspirante se colocará en la pista en el lugar señalado (calle) y desde parado, pudiendo realizar la salida de pie o agachado, sin tacos de salida. El pie adelantado estará por detrás de la línea de salida.

3.3. Ejecución: La propia de una carrera de velocidad (un corredor por cada calle). Al oír la señal de inicio de la prueba se pondrá en marcha el cronómetro y el aspirante ha de recorrer una distancia de 50 metros en el menor tiempo posible. El protocolo de la salida será: A sus puestos; preparados; y pitido de inicio.

3.4. Medición: Será con cronometraje manual. Al superar la línea de llegada con el pecho se parará el cronómetro y se registrará el tiempo conseguido.

3.5. Intentos: Sólo se permitirá un intento. En caso de caída fortuita, el tribunal podrá establecer, previa deliberación, un segundo intento.

3.6. Invalidaciones: - Cuando realice un mismo aspirante dos salidas falsas - Por obstaculizar o molestar de cualquier forma a otro corredor cruzándose delante de él, pudiendo repetir la prueba el corredor perjudicado. - Por salirse de la calle asignada, a excepción de cuando sea por causa ajena a su voluntad y no obtenga una ventaja material. - Por pisar la línea de salida antes de empezar la prueba.

4.ª- Carrera de resistencia sobre 1.000 metros.

4.1. Objetivos: Medir y valorar la resistencia anaeróbica.

4.2. Disposición: El aspirante se colocará en la pista en el lugar señalado para la salida y desde parado, pudiendo realizar la salida de pie o agachado, sin tacos de salida. El pie adelantado estará por detrás de la línea curva de salida.

4.3. Ejecución: La propia de éste tipo de carreras, corriendo en grupo desde la salida por calle libre. El protocolo de la salida será: A sus puestos; preparados; y pitido de inicio.

4.4. Medición: Será con cronometraje manual.

4.5. Intentos: Sólo se permitirá un intento.

4.6. Invalidaciones: - Cuando realice un mismo aspirante dos salidas falsas. - Por obstaculizar o perjudicar el avance o empujar intencionadamente a otro/s corredores/as. - Por abandonar voluntariamente la pista durante la carrera, no permitiéndose el continuar en la prueba.

5.ª- Carrera de Natación sobre 50 metros.

5.1. Objetivos: Medir y valorar la resistencia anaeróbica y el dominio del medio acuático.

5.2. Disposición: El aspirante podrá colocarse para la salida, sobre la plataforma, en el borde de la piscina o en el interior del vaso, teniendo en éste caso, contacto con la pared de la piscina. Un nadador por cada calle.

5.3. Ejecución: Dada la salida, los aspirantes – bien por zambullida o por impulsión sobre la pared – iniciarán la prueba empleando cualquier estilo para su progresión. El protocolo de la salida será: A sus puestos; preparados; y pitido de inicio.

5.4. Medición: Será con cronometraje manual

5.5. Intentos: Sólo se permitirá un intento

5.6. Invalidaciones: - Cuando realice un mismo aspirante dos salidas falsas. - Cuando el aspirante tome impulso en el fondo, pared lateral o corcheras del vaso. - Cuando el aspirante realice más de 10 metros por largo en inmersión. - Cuando se finalice la prueba en calle distinta a la asignada, u obstaculice el nado de otros. - Cuando se utilicen medios auxiliares, que no sean gafas y gorro de baño.

SISTEMA DE CALIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

1.º) Obtener una marca por debajo de 3 puntos en cualquiera de las pruebas, supondrá la eliminación automática del aspirante sin que pueda seguir realizando las pruebas físicas.

2.º) La puntuación final mínima habrá de ser de 15 puntos, correspondiente a una calificación de 5 puntos, siendo eliminados aquellos aspirantes que no alcancen dicha puntuación, y la máxima de 40 puntos, correspondiente a una calificación de 10 puntos.

Lo que se hace público en virtud del art. 45 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

Torre Pacheco, 24 de junio de 2020.—El Alcalde-Presidente, Antonio León Garre.