



PRUEBAS FÍSICAS - INSTRUCCIONES GENERALES.

CONDICIÓN FÍSICAS. Para la realización de estas pruebas los participantes deberán presentarse provistos de **atuendo deportivo adecuado y DNI**. La participación en estas pruebas exige como requisito **estar en condiciones físicas** suficientes para afrontar la totalidad de las pruebas, no padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con la participación. Cualquier persona que no cumpla estos requisitos de participación no deberá realizar la prueba y si lo hace será bajo su **exclusiva responsabilidad**. Así mismo la participación supone que conoce, valora y asume todos los riesgos asociados con la realización de estas pruebas incluyendo lesiones, caídas, y accidentes eximiendo a la organización de cualquier responsabilidad.

PUNTUACIÓN MÁXIMA ALCANZABLE: 8 puntos. Las personas aspirantes deberán alcanzar el criterio de ejecución establecido para obtener la puntuación correspondiente a cada prueba, como se indica seguidamente:

- Arrastre de Peso: 4 puntos (49 segundos tiempo máximo)
- Course-Navette: 4 puntos (8,5 períodos mínimo)

CONVOCATORIA: Los/as aspirantes serán convocados/as para la realización de las pruebas en las Instalaciones de Aguirrelanda (Polideportivo del Parque de Bomberos, c/ Aguirrelanda nº 8). La convocatoria será teniendo en cuenta el orden legal establecido para este tipo de convocatorias (inicio por la letra Q, según BOE nº 66 de 2019)

PUBLICIDAD. La realización de estas pruebas **será pública** en la medida que la instalación en cada caso lo permita. **No se permitirá la grabación** particular por medio audiovisual alguno que pudiera afectar a la seguridad, al derecho a la intimidad personal y a la propia imagen de los intervinientes en la misma.

CONTROLES. El Tribunal calificador se reserva la posibilidad de realizar **controles antidoping y/o tests de detección del consumo de drogas** para garantizar el cumplimiento de la legislación vigente en materia de antidopaje y uso de sustancias estupefacientes peligrosas para la salud, que de resultar positivos supondrían la no superación del ejercicio. Estos controles podrán ser generales, aleatorios o individualizados si se detectan situaciones que así lo aconsejen.

FALLOS EN LAS INSTALACIONES. En el caso de que se produjesen fallos que impidieran la realización de alguna prueba, se convocaría para su realización en otro día.

ARRASTRE DE PESO

NORMATIVA SEGÚN BASES:

El/la aspirante debe arrastrar un maniquí de 75 kilos de peso, desde una raya hasta haber traspasado completamente otra a una distancia de 30 metros y un giro intermedio de 90 grados. La persona que oposita se ubicará de espaldas a la marca de salida, con los talones adyacentes a la misma y la espalda del maniquí contra su pecho, sujeto desde atrás por las axilas. A la señal del personal de control, se deberá arrastrar el maniquí sobre los talones hasta que los talones del maniquí crucen la marca de final. **Medición:** Se permitirá un único intento. La medición se realizará en segundos, sin contar décimas. Puntuaciones: 4 puntos (**49 segundos tiempo máximo**)

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS

- El llamamiento es único para todo el personal convocado.

DISCURSO DE LA PRUEBA.

- La persona aspirante, una vez que acceda al polideportivo, quedará en la **zona de espera**.
- Desde esa zona accederá a la de examen. Para ello deberá presentar su DNI y se le facilitará el acceso.
- En la zona de examen podrá haber hasta un máximo de 6 aspirantes.
- Cuando le corresponda el turno entregará su DNI a la persona que este realizando el cronometraje.
- Cuando se le indique, cogerá el muñeco, que estará lastrado hasta un peso aproximado de 75 kilos y, asistido por el personal de cronometraje y/o aspirantes en espera, se pondrá en posición de salida: espalda del maniquí contra su pecho, sujeto desde atrás por las axilas y talones de la persona aspirante adyacentes a la línea de salida.
- **SALIDA:** Cuando este preparado se le dará la salida. "¿Preparado/a? – "Sí" _ Ya!"
- Realizará el recorrido de 30 metros arrastrando el muñeco hasta la línea final.
- **FINAL:** El final del tiempo corresponderá al momento en el que los pies del muñeco superen la raya que marca el final.
- Es motivo de **no superación** de la prueba el que el aspirante o el muñeco **desplacen el elemento que indica el giro de 90º**, se caiga el muñeco o este **se separe del pecho del aspirante**.
- Una vez finalizada la prueba, transcritos los tiempos al acta y devuelto el DNI se deberá abandonar la zona.
- Con la devolución del DNI se informará del tiempo realizado.

NORMATIVA SEGÚN BASES:

Consiste en recorrer durante el máximo tiempo posible, en un trayecto de ida y vuelta, una distancia de 20 metros a una velocidad que progresivamente va aumentando, cada minuto. La velocidad en cada uno de los trayectos se regula mediante una cinta sonora que emitirá un sonido a intervalos regulares. Los recorridos de ida y vuelta se sucederán hasta que el/la opositor/a no pueda sobrepasar o pisar la línea en el momento que señale la cinta. Indicaciones para el/la aspirante: se han de situar por detrás de la línea de salida, manteniendo entre ellos/as 1 m de separación. Una vez puesto el casete en marcha, al oír la señal de salida, se tienen que desplazar hasta pisar la línea de enfrente, situada a 20 metros, bien antes o bien en el mismo momento que suene la siguiente señal. Será imprescindible seguir el ritmo marcado por la cinta sonora, no pudiendo salir a realizar el siguiente trayecto hasta no oír dicha señal. Será necesario que al menos un pie pise la línea en cada uno de los trayectos. Valoración: se realizará un único intento. Se registrará el número del último minuto (palier) anunciado antes de que la persona participante pierda el ritmo de la señal sonora. Si por causas organizativas o técnicas se interrumpe la realización del ejercicio, su repetición podrá demorarse hasta un máximo de 24 horas. En la web municipal podrá descargarse el audio de la prueba. Puntuaciones: 4 puntos **(8,5 periodos mínimo)**

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS

- La persona aspirante, tras realizar la prueba anterior pasará a la zona de espera.
- El acceso a la zona de esta prueba se realizará desde la zona de espera. Para ello deberá presentar su DNI y esperará a que se le facilite el acceso.
- En esta zona de examen podrá haber hasta un máximo de 8 aspirantes.

DISCURSO DE LA PRUEBA.

- La persona aspirante, tras realizar la prueba anterior, quedará en la zona de espera
- Desde esa zona accederá a la de la Course Navette. Para ello deberá presentar su DNI.
- Cuando le corresponda el turno entregará su DNI a la persona que este realizando la valoración de la prueba. Se le asignará un circuito y una calle.
- La salida se dará conjunta para el grupo.
- El recorrido entre señales sonoras es de 20 metros. Se exige una precisión de mas/menos 1 metro. Se deberá, por tanto tener el pie pisando esta zona en el momento del aviso sonoro y pisar sobre la línea final antes de realizar la vuelta.
- Avisos. El primer aviso no penaliza y no habrá avisos hasta el palier 6
- Los avisos se señalarán con un elemento visual en la calle correspondiente (cono). Este aviso será visible en ambos extremos.
- La prueba finaliza cuando la señal sonora indique que se ha completado el periodo 8,5.
- Una vez finalizada la prueba, comunicado el resultado y devuelto el DNI los aspirantes deberán abandonar la instalación por la puerta que da acceso directo al exterior de la instalación.

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN / ESKERRIK ASKO ZURE LAGUNTZAGATIK