

PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

1ª PRUEBA: COURSE NAVETTE

Descripción: El / la aspirante se colocará detrás de una línea y a una señal sonora comenzará la prueba. Correrá hasta llegar a pisar la línea situada en el lado contrario (a 20 m) y esperará a oír una señal sonora para continuar la carrera. Esta secuencia se repetirá durante todo el test.

El ritmo de carrera se regulará mediante un dispositivo de audio que emitirá un sonido a intervalos regulares.

Medición: Se dará un primer aviso, si alguno de los / las aspirantes:

- En el momento señalado por el dispositivo de audio no ha pisado la línea
- Inicia la carrera con antelación a la señal sonora que marca el ritmo
- Realiza el cambio de sentido sin haber pisado la línea
- Hace giros circulares, en lugar de pivotar sobre la línea

En el caso de que se produjera un segundo aviso por cualquiera de los motivos citados, se dará por finalizada la prueba para la persona aspirante.

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 podrá descargarse el audio de la prueba.

Para superar la prueba, las personas aspirantes deberán acumular las rectas correspondientes a 8,5 periodos conforme a la siguiente tabla.

Periodo	Rectas	Rectas acumuladas
0	0	0
0.5	4	4
1	3	7
1.5	4	11
2	4	15
2.5	4	19
3	4	23
3.5	4	27
4	4	31
4.5	5	36
5	4	40
5.5	5	45
6	4	49
6.5	6	55
7	4	59
7.5	6	65
8	4	69

2ª PRUEBA: NATACIÓN 100 metros

El / la aspirante, partiendo de pie desde el borde de la piscina, se lanzará al agua al oír una señal sonora y nadará la distancia de 100 metros, dividida en cuatro largos de 25 metros.

En el centro de la piscina se establecerá una zona de dos metros de longitud, delimitada mediante corcheras, que se deberá realizar por debajo del agua.

Se podrá cambiar de estilo durante el transcurso de la prueba. Excepto en la salida, no se podrán apoyar los pies en el fondo de la piscina, ni asirse a la pared o a las corcheras para descansar. En la zona de buceo no se podrá romper la lámina de agua con ninguna parte del cuerpo.

Asimismo, en los virajes el/la aspirante tocará la pared de forma visible para el examinador, finalizando la prueba cuando, tras el cuarto tramo, toca la pared.

En el caso de que se produzca una salida nula, solamente se detendrá a quien la haya realizado. Al final de todas las series, se realizará una serie final con todos aquellos/as aspirantes que hayan realizado una salida nula. El/la aspirante que realice dos salidas nulas quedará eliminado/a.

No se permiten elementos de buceo, sí gafas de piscina, siendo obligatorio el uso de gorro.

Las personas aspirantes para superar la prueba deberán realizar el recorrido en un máximo de 130,0 segundos.

3ª PRUEBA: CIRCUITO

Esta prueba consiste en la superación de varias estaciones controlándose el tiempo total que se invierte en superarlas. Cuando en alguna de las estaciones la persona aspirante deba reiniciar el tiempo no se detendrá.

- **TORRE DE MANIOBRAS:** El/la aspirante a la voz de "ya" recogerá dos implementos de aproximadamente 6 Kg. cada uno y los transportará durante toda la carrera vertical hasta la última planta. Una vez alcanzada la cota superior con ambos pies, descenderá sin perder contacto con los implementos. Finalizado el descenso, colocará los implementos en el lugar y misma posición en la que los recogió. Será motivo de eliminación de la prueba, sin posibilidad de continuar el resto del circuito, cuando el/la aspirante pierda el contacto con los implementos, no pise todos los peldaños en el descenso o no deposite los implementos en el lugar en que los recogió inicialmente.

- **PARAPETO:** Tras la salida del edificio, el/la aspirante recorrerá una distancia de transición hasta el obstáculo denominado parapeto, consistente en la simulación de un muro pantalla de aproximadamente 2,03 metros de altura. El/la aspirante deberá alcanzar el borde superior de la pieza y sobrepasarla por encima de la zona delimitada.
- **EQUILIBRIO:** Superada la anterior estación el/la aspirante recorrerá una distancia de transición para acceder a una barra de equilibrio de aprox. 10 centímetros de anchura, donde deberá cubrir de pie la distancia de 4,30 metros en nivel ascendente, con arreglo a la diferencia de alturas de los dos extremos desde el suelo, 1,2 metros y 1,45 metros respectivamente. Existirá un tramo inclinado de 50 cm de ancho para subir a la barra. Finalizado el trayecto descenderá a la colchoneta situada en el suelo en el extremo contrario al de inicio. Cuando el aspirante se caiga de la barra, descienda en cualquier sitio que no sea el de llegada o se ayude de las manos en la zona de la barra deberá reiniciar esta estación.
- **ESPACIOS REDUCIDOS:** El aspirante se dirigirá a la estación denominada tubo, angosto y sin luz, con una sección circular aproximada de 0,50 metros, en el que deberá introducirse y avanzar reptando por su interior una longitud aproximada de 12 metros. Será motivo de eliminación, sin posibilidad de continuar el resto del circuito, cuando el aspirante solicite ayuda para salir del mismo.
- **DESESCOMBRO Y COLOCACIÓN DE MATERIAL:** El/la aspirante recorrerá una distancia de transición hasta la siguiente estación denominada desescombros, que consta de dos elementos. El primero es un cajón de 2 metros de largo, 0,50 m de ancho y 0,30 m de altura, aproximados, sobre el que están colocados 6 objetos de 15 Kg. de peso aproximado cada uno. El segundo elemento consistente en una estantería de 1,6 m de altura, 2 m de anchura, aproximados.
El aspirante deberá recoger los objetos de uno en uno y siguiendo el orden del 1 al 6, depositarlos en la estantería en el hueco que le corresponda por número.
Una vez estén todos los objetos en las estanterías realizará la acción inversa, volviendo a depositar los objetos en el cajón del que procedían siguiendo el mismo orden (del 1 al 6), momento en que finalizará la realización de la estación.
Cuando se produzca la caída de alguno de los objetos, se depositen fuera de los lugares indicados o en orden distinto al señalado, quedará eliminado.
- **RESCATE DE VÍCTIMAS:** El/la aspirante recorrerá una distancia de transición hasta la siguiente estación en la que el/la aspirante deberá arrastrar aproximadamente 20 metros, en dos subtrayectos de 10 metros, un maniquí de aprox. 75 Kg. de peso y 1,70 metros de altura, con la siguiente secuencia de ejecución:
El maniquí se encontrará en el suelo en posición tendido supino dentro de un contorno delimitado. El aspirante cogerá el maniquí y lo elevará situando

la espalda del maniquí en la parte anterior del torso, abrazando el tronco por debajo de las axilas, dejando los brazos libres. El transporte lo deberá realizar suspendiéndolo del suelo o solo con el apoyo de los talones del maniquí, e ira desplazándose de espaldas, según el sentido de la marcha hasta un cono de señalización situado a una distancia aproximada de 10 metros, que rodeará cambiando el sentido de la marcha y volverá hasta el contorno delimitado donde cogió el maniquí para colocarlo dentro del mismo y en posición de tendido supino en la mismo dirección y sentido de partida, momento en que finalizará la realización de la estación. El aspirante quedará eliminado cuando no arrastre el maniquí de la forma indicada, se le caiga o lo deposite total o parcialmente fuera del contorno delimitado o en distinta posición a la señalada en el párrafo anterior.

Serán declarados NO APTOS los/las aspirantes que no hayan finalizado el circuito completo en el tiempo definido y deberán abandonar inmediatamente el recinto.

EL TIEMPO PARA ESTE CIRCUITO VENDRÁ DETERMINADO POR EL JURADO, SIENDO PARA TODAS LAS PERSONAS EL MISMO TIEMPO APTO/NO APTO

4ª PRUEBA: VÉRTIGO

El objetivo es detectar comportamientos anómalos de los/las aspirantes para realizar trabajos en altura. Se realizara en un solo intento.

El/la aspirante realizara un recorrido ascendente a través de la escala de un vehículo escalera de Bomberos hasta pisar con ambos pies la base de la cesta, seguidamente iniciará el descenso.

La prueba comenzara con el/la aspirante en posición de pie en la zona marcada como inicio, a nivel del suelo al pie de la escalera del vehículo, y concluirá cuando el/la aspirante se sitúe en posición de pie en la misma zona de inicio.

La cesta estará situada aproximadamente a 20 metros de altura y con la escala a una inclinación cercana a los 70°.

Para realizar la prueba se dispondrá de un tiempo máximo de 5'

El/la aspirante será asegurado/a de forma apropiada y con carácter previo al inicio de la prueba.