

INSTRUCCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

1. MEDIDAS DE CARÁCTER GENERAL.

- A la llegada a las Instalaciones Deportivas se comprobará la validez del certificado médico por parte del Órgano de Selección. Una vez finalizado este proceso, las personas aspirantes se dirigirán a la zona de vestuarios para ponerse la ropa deportiva con la que realizarán las pruebas.
- A continuación, se dirigirán a la zona de la grada de la pista de atletismo donde se encontrarán los componentes de la Junta de Educación Física, y allí permanecerán sentados hasta que sean llamados para entregarles el dorsal.
- Cuando reciban el dorsal, se lo colocarán en el pecho, para lo cual en la zona de entrega habrá una caja con impermeables, y se dirigirán al lugar de realización de la primera prueba.
- Deberán llevar una toalla pequeña para la realización de la prueba de potencia de tren superior.

2. MEDIDAS DE CARÁCTER PARTICULAR A TENER EN CUENTA EN LA REALIZACIÓN DE CADA UNA DE LAS PRUEBAS.

a) Carrera de velocidad 50 m

Será la primera prueba, y se realizará, como máximo, en tandas de a tres, por calles alternativas. Los aspirantes formarán 3 hileras o las que se determinen y esperarán a ser llamados por el juez de salida.

Una vez finalizada, se dirigirán a la grada, esperando a que el juez correspondiente les designe la tanda en la que realizarán la prueba de 1000 m.

b) Carrera de resistencia 1000 m

Será la segunda prueba y se realizará por tandas, estableciendo el número de corredores según la situación. Los opositores esperarán a que se dé la llamada a su tanda, entonces se dirigirán a la zona de salida, colocándose detrás de la línea de 1000 m.

Después de la realización de la prueba se dirigirán al lugar donde se desarrolle la siguiente.

c) Circuito de Agilidad Velocidad (CAV)

Será la tercera prueba a realizar, para lo cual se montarán 3 circuitos. Se realizará de manera individual. Las personas aspirantes se colocarán formando una fila esperando a ser llamados.

Después de la realización de la prueba se dirigirán al lugar donde se desarrolle la siguiente.

d) Potencia de tren superior

Será la cuarta prueba, se realizará de manera individual en distintas estaciones. Las personas aspirantes formarán una fila esperando a ser llamados por los vocales de la prueba.

Estarán preparados con una toalla de tamaño pequeño para cubrir la almohadilla antes de realizar la prueba y recogerla cuando termine.

Después de la realización de la prueba se dirigirán al lugar donde se desarrolle la siguiente.

e) Potencia de tren inferior

Será la quinta prueba, se realizará de manera individual, en los saltómetros colocados al efecto. Al igual que en la prueba anterior, las personas aspirantes formarán una fila esperando a ser llamados para la realización de la prueba. La tablilla será limpiada cada vez que un opositor finalice la prueba.

Después de la realización de la prueba, las personas aspirantes se dirigirán al lugar donde se desarrolla la siguiente y última prueba.

f) Soltura acuática

Será la sexta y última prueba. Previo a su realización, las personas aspirantes deberán dirigirse a la zona de vestuarios de la piscina para ponerse la prenda de baño, lugar en el que deberán respetar las medidas de higiene establecidas y que se les recordará por medio de carteles.

Para esta prueba es obligatorio el uso de gorro de baño y chanclas. También será obligatorio ducharse antes de la realización de la prueba.

Las personas aspirantes esperaran en la zona habilitada para ello con el dorsal e impermeables en la mano para ir entrando a la piscina según son llamados para asignar la tanda correspondiente.

La prueba se realizará por calles separadas mediante boyas.

En la salida de la prueba, los opositores se quitarán las chanclas en el último momento, para evitar al máximo los desplazamientos con los pies descalzos, y al finalizarla, saldrán por su calle en lugar de las escaleras por el mismo motivo.

El dorsal se depositará en la zona establecida para ello, de manera que se evite su entrega en mano a los jueces. También se depositarán los impermeables en una caja dispuesta para su recogida.

3. FIN DE LAS PRUEBAS.

Una vez finalizada la prueba de natación, que es la última, las personas aspirantes deberán salir de las instalaciones por la zona indicada y lo antes posible, evitando demoras, que den lugar a concentraciones de personal.