



## **INSTRUCCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS**

### **1. MEDIDAS DE PROTECCIÓN DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO.**

- Lavarse las manos con frecuencia y desinfectarlas, una vez realizada cada prueba.
- Sólo podrán quitarse la mascarilla para la realización de cada prueba.
- Está prohibida la utilización de los teléfonos móviles como medida higiénica para evitar contagios.
- Los familiares y acompañantes no podrán acceder al recinto, debiendo dejar a la persona que oposita a la entrada de los mismos.

### **2. MEDIDAS DE CARÁCTER GENERAL.**

- No se permitirá la asistencia de ninguna persona ajena a las pruebas.
- Todo el personal, tanto los aspirantes como los componentes del órgano de selección y de la junta de educación física, que acceda a las instalaciones deberá portar mascarilla.
- 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, los opositores se dirigirán a la zona de vestuarios para ponerse la ropa deportiva con la que realizarán las pruebas. Es importante señalar, que la ropa con la que acudan al centro, no se podrá utilizar para realizar las pruebas y que una vez finalizadas éstas, deberán volver a cambiarse, evitando llevar la ropa que utilizaron para su realización.
- Una vez cambiados, 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, manteniendo la distancia mínima de 1,5 m, hasta que sean llamados para entregarles el dorsal.
- Cuando reciban el dorsal, se lo colocarán en el pecho, y se dirigirán al lugar de realización de la primera prueba. Habrá una mesa en la zona de entrega, donde podrán coger impermeables, y en la cual también dispondrán de gel para la limpieza de manos.

### **3. 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 en tandas de a tres, por las calles 2, 4 y 6. Los aspirantes formarán 3 hileras, con una separación de 1,5 m, y esperarán a ser llamados por el juez de salida.

Una vez finalizada, se lavarán las manos y esperarán en la grada 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 y separados la máxima distancia posible. En caso de adelantamientos durante la prueba, se hará procurando evitar el contacto y a la mayor distancia posible, sin que le perjudique en la distancia recorrida.

En el caso de llegadas masivas, procurar realizar el sprint final por distintas calles para evitar contactos en los empujones y atropellos finales.

Después de la realización de la prueba, se lavarán las manos y 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 han previsto 3 circuitos. Se realizará de manera individual. Los aspirantes se colocarán formando una fila, respetando la distancia



de seguridad establecida, esperando a ser llamados. Después de la realización de la prueba, se lavarán las manos y 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. Los aspirantes formarán una fila manteniendo la distancia de seguridad, esperando a ser llamados por los vocales de la prueba. Cada vez que un opositor realice la prueba, se procederá a limpiar la almohadilla, donde se apoya la barbilla, con líquido desinfectante. Después de la realización de la prueba, se lavarán las manos y 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 3 saltómetros colocados al efecto. Al igual que en la prueba anterior, los aspirantes formarán una fila manteniendo la distancia, esperando a ser llamados para la realización de la prueba. La tablilla será desinfectada cada vez que un opositor realice la prueba.

Después de la realización de la prueba, los aspirantes deberán lavarse las manos inmediatamente, para eliminar los restos del talco utilizado para hacer las marcas en la tablilla.

**f) Soltura acuática**

Será la sexta y última prueba. Previo a ella, los aspirantes deberán dirigirse a la zona de vestuarios para ponerse la prenda de baño, lugar en el que deberán extremar las medidas de higiene ya indicadas y que se les recordará por medio de carteles.

Para esta prueba es obligatorio el uso de gorro de baño y chanclas. En este sentido, se exigirá su estricto cumplimiento teniendo en cuenta la situación en la que nos encontramos. También será obligatorio ducharse antes de la realización de la prueba.

Los aspirantes se sentarán en la grada, manteniendo la distancia de seguridad y con la mascarilla puesta, esperando a ser nombrados para la asignación de tanda.

La prueba se realizará por calles, separadas mediante boyas, por lo que no será necesario establecer ninguna medida extraordinaria.

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.

Entre tandas, se desinfectará la zona de salida, donde el personal ha permanecido descalzo.

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 imperdibles en una caja dispuesta para su recogida.

#### **4. FIN DE LAS PRUEBAS.**

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

Por último, indicar que es obligatorio el uso de la mascarilla hasta que se abandone el centro deportivo.