

INSTRUCCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

1. UBICACIÓN:

- Centro Deportivo y Sociocultural Militar “La Dehesa”, sito en la avenida de Arqueros nº 2, 28024 Madrid (Metro L-10 y cercanías RENFE Cuatro Vientos).
- El Centro NO dispone de restauración, tendrán a su disposición unas máquinas de vending con bebidas y café junto a los vestuarios de la piscina olímpica.

2. MEDIDAS DE CARÁCTER GENERAL.

- A las 7:30h deberán estar todos los opositores en la zona de gradas de la pista del atletismo del CDSCM la Dehesa.
- Acceso 1: a las 06:50h, se permitirá el acceso a los componentes del Órgano de Selección y personal Junta Educación Física.
- Acceso 2: desde las 07:00 hasta las 7:25 horas, solo se permitirá el acceso a las personas aspirantes, quedando fuera del Centro los acompañantes, siendo controlados en dicho acceso por componentes del Órgano de Selección correspondiente.
- Una vez dentro se podrá hacer uso de los vestuarios y servicios que hay debajo de las gradas para que todo el personal pueda irse poniéndose la ropa adecuada para la realización de las pruebas físicas.
- Los usuarios del Centro Deportivo Militar podrán acceder al mismo en el horario de apertura correspondiente (8:00 horas) no pudiendo acceder acompañando a sus familiares. Cuando accedan tendrán el movimiento restringido en las dos zonas donde se realizan las pruebas físicas tanto la pista de atletismo, como la zona de la piscina olímpica.
- A partir de las 7:30 se darán unas instrucciones particulares sobre la realización de las pruebas.
- A continuación, se comprobará la identidad y la validez del certificado médico por parte del Órgano de Selección y se entregará por parte del tribunal de las pruebas físicas el dorsal correspondiente para el desarrollo de las mismas junto a los imperdibles para su colocación en el pecho. En este momento cualquier opositor que quiera convalidar las pruebas físicas con otro proceso que sea posterior tendrá que comunicarlo tanto al órgano de selección como al tribunal de pruebas físicas.
- Los aspirantes una vez colocado el dorsal tendrán a su disposición parte de la zona de la pista de atletismo para empezar el calentamiento antes de ser llamados para la realización de la primera prueba, la de velocidad.
- Deberán llevar una toalla pequeña para la realización de la prueba de potencia de tren superior, que se puede quedar en la zona de las gradas.
- No está permitido ninguna grabación (videos y fotos) sobre el personal que está ejecutando las pruebas.

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, 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 inferior

Será la cuarta 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 se dirigirán al lugar donde se desarrolle la siguiente.

e) Potencia de tren superior

Será la quinta 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, 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 olímpica para ponerse la prenda de baño, lugar en el que deberán respetar las medidas de higiene establecidas

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 en la mano y con todos los imperdibles colocados y cerrado en el mismo, siendo especialmente atentos con la devolución de todos los imperdibles para seguridad tanto de los propios opositores como de los usuarios del club.

En las proximidades de la zona de salida se les asignara la tanda correspondiente

La prueba se realizará por calles separadas mediante corcheras.

4.FIN DE LAS PRUEBAS.

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