

PRUEBAS FÍSICAS POLICIA LOCAL BINÉFAR

CONSIDERACIONES COVID

1. Estas consideraciones son de aplicación a todos los aspirantes, miembros del tribunal, asesores y todo el personal vinculado con las pruebas físicas de acceso a policía local de Binéfar.
2. Cualquier persona vinculada a la oposición que tenga síntomas compatibles con la Covid-19, o que por indicación sanitaria haya sido confinado en su domicilio no podrá asistir a la misma.
3. Consideraciones genéricas para la realización de las pruebas:
 - Se mantendrá la distancia mínima interpersonal de 1,5 metros.
 - Se procederá al lavado de manos con gel hidroalcohólico antes y después de realizar cada prueba.
 - El uso de la mascarilla será obligatoria en todo momento salvo en los momentos que se recogen en este documento.
 - Los aspirantes acudirán a los recintos deportivos ataviados con la ropa para la realización de las pruebas. Los objetos personales permanecerán en el lugar que indique el tribunal y siempre bajo la custodia del aspirante para lo que podrán portar una mochila o bolsa de deporte donde depositarlos.
 - En la prueba de natación, los aspirantes deberán ducharse antes de la realización de la misma.
 - Los aspirantes no podrán compartir materiales, bebidas o cualquier otro elemento.
 - Se realizará limpieza y desinfección de zonas comunes y espacios donde se desarrollen las pruebas.
 - Se realizará limpieza y desinfección de los elementos y materiales comunes utilizados por los aspirantes (antes del inicio de las pruebas y después de ser usado por un aspirante). Se excluye la cuerda de trepa para evitar falta de adherencia a la misma por acción de productos desinfectantes.
4. Consideraciones específicas acerca del uso de la mascarilla:
 - Los aspirantes deberán portar mascarilla homologada en todo momento y a la hora de realizar las pruebas en instalaciones cerradas, es decir en el pabellón del CDM El Segalar de Binéfar, (trepa de cuerda, levantamiento de pesa y salto de altura) y en la piscina cubierta municipal de Monzón, (natación-salvo en el momento del nado). La mascarilla en la piscina se dejará en la toalla del aspirante.
 - Los aspirantes deberán portar mascarilla homologada en todo momento en instalaciones al aire libre a excepción del momento en el que realicen las pruebas y el calentamiento de estas (momentos en los que se deberán extremar las medidas de distanciamiento). Pista de atletismo municipal de Monzón donde se realizará la carrera y el salto de longitud.
5. En todo lo no recogido en el presente documento, se seguirán las indicaciones establecidas en los Protocolos Covid19 de las instalaciones deportivas donde se realicen las pruebas.

PRUEBA 1: TREPA DE CUERDA LISA

Lugar: Pabellón del CDM El Segalar (Calle Ordesa s/n)

Trepa de cuerda lisa sin límite de tiempo hasta una altura de 6 metros para los hombres y 5 metros para las mujeres, entendiéndose superada la prueba cuando cualquier parte del cuerpo haya rebasado dicha altura. Esta prueba podrá ser repetida hasta en tres intentos dentro de la realización del ejercicio.

CONSIDERACIONES:

- De pie, con plantas apoyadas en el suelo
- Está permitido realizar presa
- Está permitido saltar al iniciar el ejercicio

PRUEBA 2: SALTO DE ALTURA

Lugar: Pabellón del CDM El Segalar (Calle Ordesa s/n)

Salto de altura de 80 centímetros para los hombres y 70 centímetros para las mujeres. El salto se realizará partiendo de posición de reposo con los pies juntos sobrepasando un listón a la altura respectiva, que estará situado frente al aspirante, en tres intentos, debiendo caer sobre las extremidades inferiores una vez superado.

CONSIDERACIONES:

- Salto en posición frontal al obstáculo
- Zona de batida en pavimento sintético de caucho (no es posible el uso de zapatillas de clavos)
- Posibilidad de balanceo, flexión de piernas, levantar plantas de los pies.
- Invalidaciones: realizar salto previo / derribar el listón

PRUEBA 3: LEVANTAMIENTO DE PESO

Lugar: Pabellón del CDM El Segalar (Calle Ordesa s/n)

Levantamiento con las dos manos, desde el suelo a la vertical por encima de la cabeza y con los brazos extendidos, y por tres veces consecutivas, de un peso de 40 kilos para los hombres y 30 kilos para las mujeres. Esta prueba podrá ser repetida en tres intentos dentro de la realización del ejercicio.

CONSIDERACIONES:

- De pie, con plantas apoyadas en el suelo
- Posición final de cada levantamiento con brazos totalmente estirados
- Posibilidad de levantar en dos tiempos
- En cada levantamiento la pesa debe tocar o dejarse en el suelo

PRUEBA 4: SALTO DE LONGITUD

Lugar: Pista de atletismo municipal de Monzón (C/Deportes s/n)

Salto de longitud con carrera previa, de 3,70 metros para los hombres y 3,40 metros para las mujeres. Esta prueba sólo podrá ser repetida hasta tres intentos, dentro de la realización de la prueba.

CONSIDERACIONES:

- Zona de batida, desde marcaje de una línea en pasillo de salto. No es posible pisar línea.
- Medición desde el borde de la línea más alejado a la zona de batida
- Pasillo de salto de pavimento sintético y foso de salto de longitud con arena
- Permitido uso de zapatillas de clavos

PRUEBA 5: CARRERA

Lugar: Pista de atletismo municipal de Monzón (C/Deportes s/n)

Carrera de 1.500 metros lisos sobre pista, en un tiempo máximo de 6 minutos 10 segundos para los hombres y 6 minutos 20 segundos para las mujeres.

CONSIDERACIONES:

- Pista de pavimento sintético con una cuerda de 400 metros
- Se realizarán series de 4 opositores colocados de manera alternativa en las calles de la pista de atletismo, (calles a utilizar: 1, 3, 5 y 7). El aspirante deberá realizar toda la prueba en la calle asignada para lo cual se compensará la distancia en la ubicación de la salida.
- Permitido uso de zapatillas de clavos
- Invalidaciones: realizar 2 salidas falsas / obstaculizar o perjudicar el avance de cualquiera de los otros corredores

PRUEBA 6: NATACIÓN

Lugar: Piscina Cubierta Climatizada Municipal de Monzón (Calle Deportes s/n)

Nadar en estilo libre una distancia de 50 metros en un tiempo de 50 segundos para los hombres y 55 segundos para las mujeres.

CONSIDERACIONES:

- Piscina de 25 metros cubierta
- Posibilidad de realizar la salida desde la plataforma de salida, borde de la piscina o desde dentro del vaso, debiendo permanecer en este último caso en contacto con la pared de la piscina
- En el viraje el nadador debe tocar la pared con cualquier parte del cuerpo
- Estilo libre, (posibilidad de realizarlo a cualquier estilo, y posibilidad de cambiar en la mitad de la distancia al ser una piscina de 25 metros, es decir un largo de cada estilo)
- El nadador deberá romper la superficie del agua con alguna parte de su cuerpo a lo largo de la carrera, excepto en los virajes donde el nadador podrá permanecer completamente sumergido en una distancia de no más de 15 metros después de la salida y después de cada viraje. En este punto la cabeza debe haber roto la superficie.
- Obligatorio uso de gorro y gafas y bañador (no se permitirá el nado con neopreno)
- Invalidaciones: realizar 2 salidas falsas / impulsarse en fondo de piscina, pared lateral (salvo en el viraje) o corchera