

# CFGM - Emergencias i Protecció Civil

## Proceso selectivo - Pruebas físicas

Debido a la naturaleza de la actividad laboral del Bombero, profesión propia del Grado Medio en Emergencias y Protección Civil, se considera necesario que las personas interesadas acrediten unos requisitos mínimos de acondicionamiento físico que garantice la **seguridad y el correcto desarrollo** de las maniobras y actividades prácticas que se llevarán a cabo durante el ciclo.

La prueba física consiste en la realización de los tres ejercicios físicos siguientes:

- Presión sobre banco.
- Circuito de agilidad.
- Course Navette.

## 1. Normativa general

- Las pruebas de realizarán el día y la hora asignados en la convocatoria.
- Para la realización de esta prueba es obligatorio disponer de ropa y calzado deportivo.
- El candidato está obligado a realizar todos los ejercicios.
- Con la participación a las pruebas físicas las personas participantes asumen la responsabilidad de encontrarse en las condiciones físicas necesarias para desarrollar los ejercicios que se describen en este documento.
- No podrán realizar las pruebas físicas aquellas personas que no hayan entregado en original del **certificado médico**, documento que se solicita en la fase de prematrícula.
- Cualquier incumplimiento de las normas establecidas para cada ejercicio supondrá la consideración de nulo del ejercicio correspondiente (NO APTO).

## 2. Descripción de los ejercicios

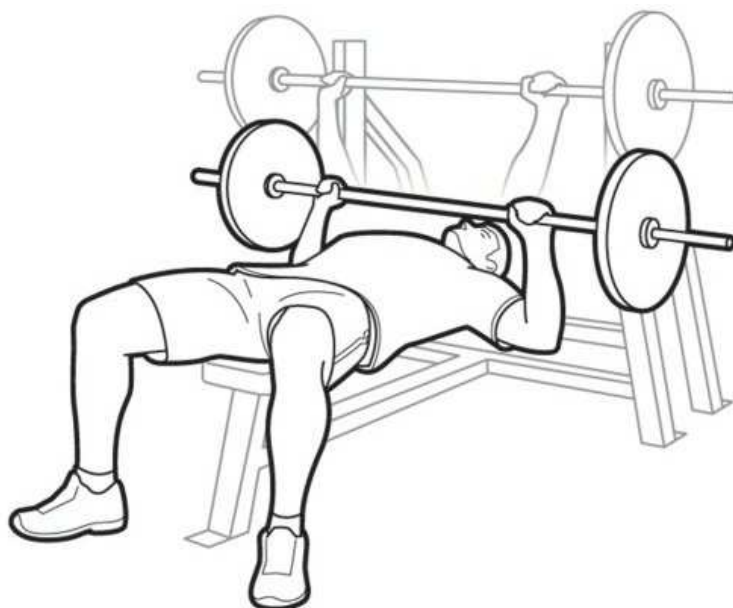
### 2.1. Presión sobre banco

El objetivo por el cual se realiza este ejercicio es el de medir la fuerza y la resistencia de la musculatura de la extremidad superior de la persona participante, concretamente de los músculos pectorales y tríceps.

#### 2.1.1. Descripción

El aspirante iniciará el ejercicio en posición decúbito supino sobre el banco y tendrá que levantar un peso, de 35 kg los hombres y de 30 kg las mujeres, el mayor número de veces posibles en un tiempo máximo de un minuto.

El levantamiento se efectuará con las dos manos, con una separación ligeramente superior que la de los hombros en una acción de flexo-extensión de los codos en su proyección vertical.



### 2.1.2. Normas

- Todas aquellas repeticiones en que no se extiendan completamente los brazos no se contabilizaran, se considerarán nulas.
- Todas aquellas repeticiones en que la barra no llegue a tocar el pecho no se contabilizaran, se considerarán nulas.
- No está permitido hacer rebotes con la barra sobre la caja torácica, de hacerlo las repeticiones no se contabilizaran, se considerarán nulas.
- No se pueden utilizar guantes, magnesio ni cualquier otra sustancia.

### 2.1.3. Puntuación

El ejercicio se realizará en un único intento y se anotará el número de repeticiones válidas realizadas durante el tiempo establecido.

| Puntuación ( $P_A$ ) | Repeticiones |
|----------------------|--------------|
| NO APTO              | < 10         |
| 5                    | 10           |
| 5,5                  | 11           |
| 6                    | 12           |
| 6,5                  | 13           |
| 7                    | 14           |
| 7,5                  | 15           |
| 8                    | 16           |
| 8,5                  | 17           |
| 9                    | 18           |
| 9,5                  | 19           |
| 10                   | 20           |

## 2.2. Circuito de agilidad

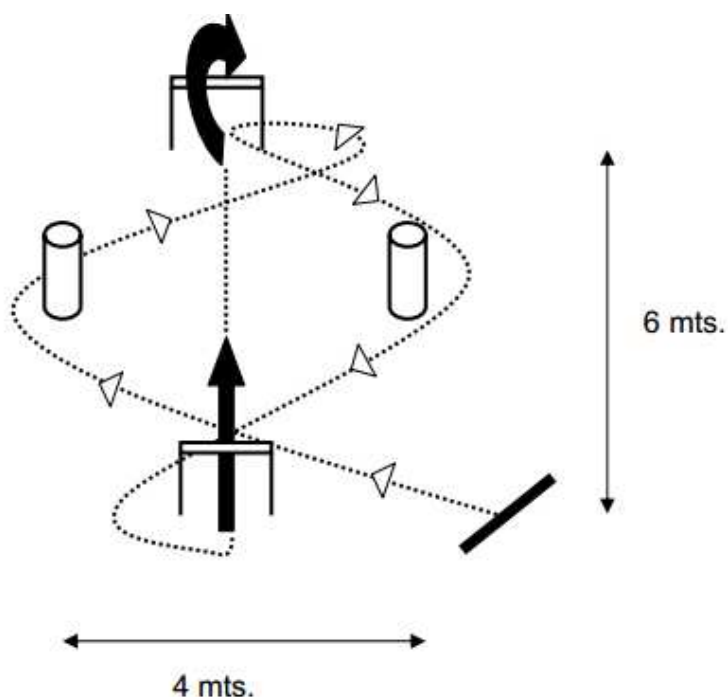
El objetivo por el cual se realiza este ejercicio es el de valorar la agilidad de la persona participante en la realización de un circuito con diferentes obstáculos.

### 2.2.1. Descripción

La posición inicial del aspirante será detrás de la línea de salida, preparado para correr y en posición de salida de pie.

El testador ordenará "Preparados? ... Ya!", y en oír esta señal la persona participante deberá correr a la mayor velocidad posible para completar el recorrido de la manera que se indica en la gráfica.

Las vallas tendrán una altura de 90 cm para los hombres y 80 cm para las mujeres.



### 2.2.2. Normas

- Cualquier incumplimiento de alguno de los elementos del test descritos en la descripción se considerará nulo (NO APTO).
- No se puede pisar la línea de salida antes de comenzar el test, en caso contrario se considerará nulo (NO APTO).
- Durante la ejecución del ejercicio no se puede tumbar ni desplazar ningún obstáculo, en caso contrario se considerará nulo (NO APTO).

### 2.2.3. Puntuación

Se podrán realizar un máximo de dos intentos, no consecutivos, y se anotará el mejor tiempo de los dos. Se valorará el tiempo en segundos y centésimas de segundo, contando desde el momento en que el examinador canta el "ya" de salida hasta que el aspirante toca el suelo después de saltar la última valla.

| Puntuación ( $P_B$ ) | Tiempo hombres    | Tiempo mujeres    |
|----------------------|-------------------|-------------------|
| NO APTO              | $\geq 14,01''$    | $\geq 16,01''$    |
| 5                    | 14,00'' - 13,62'' | 16,00'' - 15,62'' |
| 5,5                  | 13,61'' - 13,23'' | 15,61'' - 15,23'' |
| 6                    | 13,22'' - 12,84'' | 15,22'' - 14,84'' |
| 6,5                  | 12,83'' - 12,45'' | 14,83'' - 14,45'' |
| 7                    | 12,44'' - 12,06'' | 14,44'' - 14,06'' |
| 7,5                  | 12,05'' - 11,67'' | 14,05'' - 13,67'' |
| 8                    | 11,66'' - 11,28'' | 13,66'' - 13,28'' |
| 8,5                  | 11,27'' - 10,89'' | 13,27'' - 12,89'' |
| 9                    | 10,88'' - 10,50'' | 12,88'' - 12,50'' |
| 9,5                  | 10,49'' - 10,11'' | 12,49'' - 12,11'' |
| 10                   | $\leq 10,10''$    | $\leq 12,10''$    |

### 2.3. Course Navette

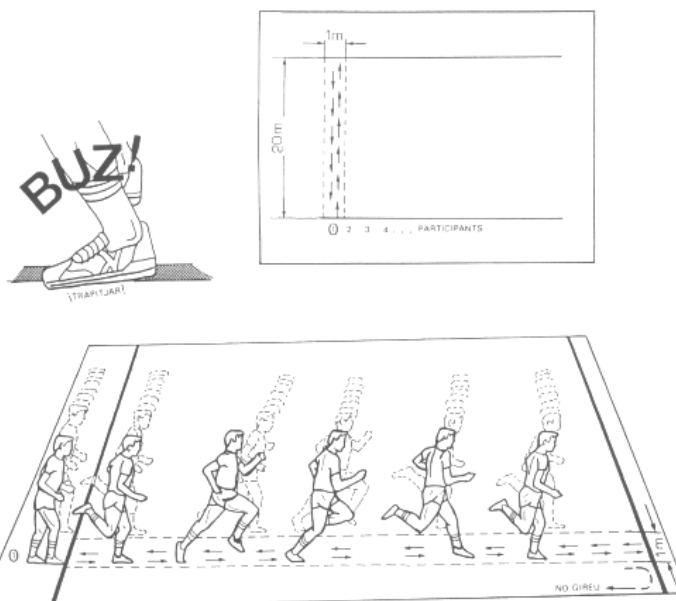
El objetivo por el cual se realiza este ejercicio es evaluar la potencia aeróbica máxima de cada aspirante.

#### 2.3.1. Descripción

Las personas participantes se colocaran detrás de la línea de salida a 1 metro de distancia entre ellos.

En oír la señal de salida el aspirante deberá desplazarse hasta llegar a pisar la otra línea situada a 20 metros de distancia y esperar a oír la siguiente señal sonora para continuar el ejercicio siguiendo su mismo carril.

Este movimiento se repetirá durante todo el test hasta que el aspirante no sea capaz de llegar a pisar la línea antes de oír la señal sonora.



### 2.3.2. Normas

- Cualquier incumplimiento de alguno de los elementos del test descritos en la descripción se considerará nulo (NO APTO).
- La línea se debe pisar antes o en el momento en que se oiga la señal sonora.
- La persona participante no puede correr hasta la línea contraria hasta que no haya oído la siguiente señal sonora.
- La persona participante no puede hacer giros circulares, tiene que pivotar.

### 2.3.3. Puntuación

El ejercicio se realizará en un único intento y se anotará el número del último minuto (período o palier) anunciado antes que la persona participante pierda el ritmo de las señales sonoras.

En este momento se deberá retirar del test por su propio carril.

| Puntuación ( $P_C$ ) | Períodos hombres | Períodos mujeres |
|----------------------|------------------|------------------|
| NO APTO              | < 7              | < 6              |
| 5                    | 7                | 6                |
| 5,5                  | 7,5              | 6,5              |
| 6                    | 8                | 7                |
| 6,5                  | 8,5              | 7,5              |
| 7                    | 9                | 8                |
| 7,5                  | 9,5              | 8,5              |
| 8                    | 10               | 9                |
| 8,5                  | 10,5             | 9,5              |
| 9                    | 11               | 10               |
| 9,5                  | 11,5             | 10,5             |
| 10                   | 12               | 11               |

## 3. Valoración de la prueba

Es condición necesaria para superar las pruebas físicas haber realizado todos los ejercicios propuestos y haber obtenido en cada uno de ellos una puntuación mínima de 5 puntos.

Las personas participantes que hayan sido declaradas NO APTO podrán ser convocadas para volver a realizar las pruebas físicas en una jornada de recuperación, siempre que queden plazas disponibles.

La calificación de esta prueba es de 2'5 a 10 puntos, y la puntuación final se obtendrá de dividir entre tres la suma total de puntos conseguidos en los tres ejercicios propuestos.

En cualquier caso, con el objetivo de no perjudicar las personas declaradas APTO en la primera convocatoria de las pruebas físicas, **se aplicará un factor de corrección de 0'5 a todas aquellas calificaciones obtenidas en la jornada de recuperación.**

$$Q_{ordinaria} = \frac{P_A + P_B + P_C}{3} = 5 \sim 10$$

$$Q_{recuperación} = 0'5 * \frac{P_A + P_B + P_C}{3} = 2'5 \sim 5$$