

TRIBUNAL CALIFICADOR DE LAS PRUEBAS SELECTIVAS PARA LA PROVISIÓN, DEL PUESTO VACANTE DE SARGENTO MEDIANTE PROMOCIÓN INTERNA.

(B.O.R. Nº18, de 2 de enero de 2023)

6.3 Desarrollo del tercer ejercicio:

Obligatorio y eliminatorio. Consistirá en realizar cuatro ejercicios físicos, de acuerdo con los baremos establecidos en el Anexo III

ANEXO III Pruebas Físicas

1. Flexibilidad.

Colocado con los pies separados sobre una marca situada detrás de los talones, y con una anchura semejante a la de sus hombros, pasará los brazos entre sus piernas y acompañará un pequeño objeto en un solo movimiento hasta donde pueda, sin lanzarlo. Dispondrá de tres intentos. Se medirá la distancia en centímetros alcanzada entre la marca y el objeto, conforme

Al siguiente baremo de edades:

Centímetros	No apto	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos	5 Puntos
Menor de 30 años	Menos de 20 cm	20-24	25-29	30-33	34-39	40 o más
30-39	Menos de 18 cm	18-22	23-27	28-32	33-37	38 o más
40-49	Menos de 13 cm	13-17	18-23	24-28	29-34	35 o más
Mayor 50 años	Menos de 11 cm	11-15	16-23	24-27	28-34	35 o más

2. Flexiones en barra fija.

Situado el aspirante en suspensión pura con palmas al frente, sobre barra, efectuará flexión de brazos hasta sobrepasar la barra con la barbilla a la altura del borde superior de la barra, pasando seguidamente a la suspensión pura. Realizará dicho ejercicio tantas veces como le sea posible, conforme al siguiente baremo de edades:

Número de flexiones	No Apto	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos	5 Puntos
Menor de 26 años	18 o menos	19	20	21	22	23
26-30	15 o menos	16	17	18	19	20
31-35	13 o menos	14	15	16	17	18
36-40	11 o menos	12	13	14	15	16
41-45	8 o menos	9	10	11	12	13
46-50	6 o menos	7	8	9	10	11
Mayor 50 años	3 o menos	4	5	6	7	8

3. Resistencia.

Consiste en correr o andar a discreción durante un tiempo de doce minutos. El corredor intentará dar lo que pueda a fin de que la distancia recorrida sea lo más grande posible, no pudiendo detenerse en ningún momento, conforme al siguiente Baremo de edades:



TRIBUNAL CALIFICADOR DE LAS PRUEBAS SELECTIVAS PARA LA PROVISIÓN, DEL PUESTO VACANTE DE SARGENTO MEDIANTE PROMOCIÓN INTERNA.

(B.O.R. N°18, de 2 de enero de 2023)

Metros	No apto	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos	5 Puntos
Menor de 26 años	2.499 o menos	2.500-2.599 m	2.600-2.699 m	2.700-2.799 m	2.800-2.899 m	2.900-2.999 m
26-30	2.399 o menos	2.400-2.499 m	2.500-2.599 m	2.600-2.699 m	2.700-2.799 m	2.800-2.899 m
31-35	2.299 o menos	2.300-2.399 m	2.400-2.499 m	2.500-2.599 m	2.600-2.699 m	2.700-2.799 m
36-40	2.199 o menos	2.200-2.299 m	2.300-2.399 m	2.400-2.499 m	2.500-2.599 m	2.600-2.699 m
41-45	2.099 o menos	2.100-2.199 m	2.200-2.299 m	2.300-2.399 m	2.400-2.499 m	2.500-2.599 m
46-50	1.899 o menos	1.900-1.999 m	2.000-2.099 m	2.100-2.199 m	2.200-2.299 m	2.300-2.399 m
Mayor 50 años	1.699 o menos	1.700-1.799 m	1.800-1.899 m	1.900-1.999 m	2.000-2.099 m	2.100-2.199 m

4. Natación.

El estilo a emplear será libre y la distancia 50m, conforme al siguiente baremo de edades:

Metros	No apto	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos	5 Puntos
Menor de 26 años	41 o más	38 o menos	35 o menos	32 o menos	29 o menos	26 o menos
26-30	43 o más	41 o menos	38 o menos	35 o menos	32 o menos	29 o menos
31-35	45 o más	42 o menos	39 o menos	36 o menos	33 o menos	31 o menos
36-40	50 o más	46 o menos	42 o menos	40 o menos	36 o menos	33 o menos
41-45	55 o más	51 o menos	47 o menos	43 o menos	39 o menos	35 o menos
46-50	65 o más	60 o menos	55 o menos	50 o menos	45 o menos	40 o menos
Mayor 50 años	85 o más	77 o menos	70 o menos	63 o menos	56 o menos	49 o menos

SE CONVOCA POR EL PRESENTE ANUNCIO A MANUEL F. MARTINEZ CASTILLEJO A LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS QUE TENDRÁN LUGAR EN EL RECINTO DE ADARRAGA EL LUNES 8 DE MAYO A PARTIR DE LAS 11:00 HORAS. LE RECORDAMOS QUE DEBERÁ IR PROVISTO DE ROPA DEPORTIVA ADECUADA PARA LA REALIZACIÓN DE CADA UNA DE LAS PRUEBAS (ZAPATILLAS DEPORTIVAS, ROPA DEPORTIVA QUE PERMITA EL SEGUIMIENTO DE LA PRUEBA POR LOS JUECES, BAÑADOR, GORRO DE BAÑO Y CHANCLAS.

ASIMISMO, SE CONVOCA A RUBÉN GARRIDO LÓPEZ EL MISMO DÍA Y A LA MISMA HORA A LA REVISIÓN DEL SEGUNDO EJERCICIO.

VºBº Pte

Firmado

Car. ... r. ...