

## NOTA INFORMATIVA EN RELACIÓN CON LAS PRUEBAS FÍSICAS EN EL PROCESO SELECTIVO DE OFICIALES DE POLICÍA

### **Llamamiento de los opositores:**

A las 9.00 comenzará el llamamiento en la puerta de entrada a las pistas de atletismo del Centro Deportivo Adarraga. Todos los aspirantes irán provistos de DNI.

Si alguna persona no está en el momento en que es nombrada, se le volverá a llamar una vez finalizado el llamamiento del resto. Si en esta ocasión tampoco está presente, se le tendrá por no presentada, no permitiendo su incorporación a las pruebas en otro momento posterior.

Todos los aspirantes deberán estar preparados para realizar las dos primeras pruebas a las 9.00, no permitiendo que abandonen el grupo para ir a cambiarse de ropa.

Cuando se llame a un aspirante para realizar cada una de las pruebas, ha de estar presente. Si alguien no acudiera en el momento del llamamiento de la correspondiente prueba, se le tendrá por no presentado.

Se recomienda llevar una botella de agua, ropa deportiva y una toalla. Para la prueba de la natación, es necesario llevar bañador, chanclas y gorro.

Para las dos primeras pruebas: flexibilidad y resistencia muscular abdominal, se establecen dos grupos:

1er grupo: De Valgañón a Metola

2º grupo: De Muru a Torres Martínez

El primer grupo realizarán la prueba de flexibilidad en primer lugar y el segundo grupo realizarán primero la prueba de resistencia abdominal. Cuando hayan acabado todas las personas presentadas la realización de su prueba correspondiente, cambiarán los grupos para realizar la siguiente.

Para acceder al recinto donde se realizarán las dos primeras pruebas, tan solo se permite un acompañante por aspirante. Asimismo, podrán entrar también los representantes sindicales. Todo el público se situará en las gradas. Para el resto de pruebas, podrá entrar más público que deberán ubicarse en las gradas de las pistas de atletismo o de la piscina.

### **Flexibilidad:**

Se realizará descalzos o con calcetines, pero sin zapatillas. La planta del pie deberá estar apoyada completamente en el tablero que existe al efecto para realizar esta prueba. Asimismo, el tablero es también un delimitador para que las piernas no estén demasiado separadas. El límite de la separación de las piernas, es la propia tabla. Deberán arrastrar el taco a lo largo de la escala medidora en un solo movimiento, sin moverlo a trompicones o en distintos tiempos. En caso de no haber realizado la prueba en las condiciones detalladas, se tendrá por "nula" la realización de la prueba y se les permitirá un segundo intento. De ser nulo también este segundo intento, se les declarará "no aptos". No se permitirá un segundo intento si la prueba se ha realizado correctamente, pero no se ha obtenido la marca establecida en las bases.

### **Resistencia abdominal:**

Una persona le sujetará los pies por debajo de los tobillos para fijar los pies al suelo. Se le contará en voz el ciclo de flexión y extensión, repitiendo el mismo número en caso de que el ciclo no se haya realizado correctamente, para que el opositor sepa si está realizando la prueba conforme a lo establecido en las bases.

**Velocidad:**

Teniendo en cuenta lo establecido en las bases respecto a las puntuaciones: *“En todas las pruebas, en caso de obtener puntuaciones intermedias se otorgará la puntuación correspondiente a la marca inmediatamente inferior”*, en caso de que un opositor obtenga una marca con centésimas, la marca en décimas que quedará recogida será la inmediatamente inferior; es decir, si alguien obtiene, por ejemplo, 8,33 en velocidad, la marca que esta persona habrá obtenido y la que quedará reflejada, será 8,4 (que es la inmediatamente inferior en décimas) y no 8,3 (que sería la superior).

En el caso de que un opositor realice una salida nula, se tomará nota de su dorsal, para que, si realizara una segunda salida nula, quede eliminado de esta prueba.

**Resistencia:**

Todos los aspirantes deben estar en movimiento durante los 12 minutos que dura esta prueba. Pueden realizarla corriendo o andando a discreción, pero no pueden pararse en dicho tiempo.

**Natación:**

Antes de realizar esta prueba, los aspirantes tendrán tiempo para cambiarse.

En caso de obtenerse un resultado con décimas en la prueba de natación, la marca en segundos que quedará recogida será la inmediatamente inferior; es decir, si alguien hace su tiempo en 50,1 la marca que esta persona habrá obtenido será 51 segundos, y no 50 segundos.

En el caso de que un opositor realice una salida nula, se tomará nota de su calle, para que, si realizara una segunda salida nula, quede eliminado.

Se les permitirá a los opositores lanzarse desde el poyete o desde el borde de la piscina, a su elección. Un miembro del Tribunal hará sonar un silbato para dar la salida. Si se produce una salida nula se hará sonar de nuevo el silbato de manera reiterada para que dejen de nadar y se bajará la corchera. Si los opositores se detienen rápidamente, volverán a realizar la salida pasados unos segundos. Si, por el contrario, algún opositor no se hubiera percatado prontamente de que la salida no era válida, se dejará la tanda completa para su repetición cuando finalicen el resto de tandas.