

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

El día **20 de febrero** de 2025 queda citado a las **10.00 horas**, en la puerta de entrada a las pistas de atletismo del **Centro Deportivo Adarraga**, para la realización de las pruebas físicas de la oposición de oficiales de policía, convocada por Resolución 20/2022, de 17 de febrero, de la Consejería de Servicios Sociales y Gobernanza Pública.

Llamamiento:

A las 10.00 comenzará el llamamiento en la puerta de entrada a las pistas de atletismo del Centro Deportivo Adarraga. Deberá ir provisto de DNI.

Si no estuviera en el momento en que es nombrado, se le tendrá por no presentado, no permitiendo su incorporación a las pruebas en otro momento posterior.

Igualmente, si no acudiera en el momento del llamamiento de alguna de las pruebas que forman parte de este ejercicio, se le tendrá por no presentado.

Deberá estar preparado para realizar las dos primeras pruebas (flexibilidad y resistencia muscular abdominal) a las 10.00, no permitiendo que se cambie de ropa.

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.

Si asistiera público, deberá situarse en las gradas.

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 le declarará “no apto”. 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.

DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE en formato PDF/A 1.7 Firma PAdES. Custodiado en repositorio seguro del Gobierno de La Rioja.			Pág. 1 / 2
Expediente	Tipo	Procedimiento	Nº Documento
00860-2022/122486	Comunicación	Solicitudes y remisiones generales	2025/0113526
Cargo		Firmante / Observaciones	Fecha/hora
1 Secretaria del Tribunal			
2			

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 realizar una salida nula, se le permite una nueva salida cuando esté preparado. Si realizara una segunda salida nula, quedaría eliminado.

Resistencia:

El aspirante debe estar en movimiento durante los 12 minutos que dura esta prueba. Puede realizarla corriendo o andando a discreción, pero no puede pararse en dicho tiempo.

Natación:

Antes de realizar esta prueba, el aspirante tendrá 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 realizar una salida nula, se le permite una nueva salida cuando esté preparado. Si realizara una segunda salida nula, quedaría eliminado.

Se le permitirá 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 deje de nadar y se bajará la corchera. Si se detiene rápidamente, volverá a realizar la salida pasados unos segundos. Si, por el contrario, no se hubiera percatado prontamente de que la salida no era válida, se dejará pasar un tiempo antes de su repetición.

DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE <small>en formato PDF/A 1.7 Firma PAdES. Custodiado en repositorio seguro del Gobierno de La Rioja.</small>			Pág. 2 / 2
Expediente	Tipo	Procedimiento	Nº Documento
00860-2022/122486	Comunicación	Solicitudes y remisiones generales	2025/0113526
Cargo		Firmante / Observaciones	Fecha/hora
1	Secretaría del Tribunal		
2			