DECRETO 163/2019, de 19 de julio, del Consell

ANEXO I

Pruebas físicas

Escala de mando — Categoría: Cabo

Para esta categoría (escala de mando), las pruebas físicas del proceso selectivo son las que el Decreto 163/2019 establece para la escala de mando y que se reproducen a continuación.

Escala de mando

1. Pelota medicinal de 3 kg

Descripción:

Test de fuerza para medir el tren superior. Consistirá en lanzar, a pies parados y de frente, una pelota de 3 kg midiendo la distancia obtenida. Las distancias mínimas que han de obtenerse para pasar la prueba serán las que figuran en la tabla siguiente.

Normas:

Para superar la prueba la persona aspirante dispondrá de tres intentos.

Invalidaciones:

Será motivo de descalificación que la persona aspirante bote o pierda el equilibrio después del lanzamiento.

Distancias mínimas (metros) para resultar apto/a, según edad y sexo:

	<30 años		30/35 años		36/40 años		41/45 años		46/50 años		>51 años	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Cabo	9,35	8,50	9,10	8,25	8,85	8,00	8,60	7,75	8,35	7,50	8,10	7,25
Sargento	8,80	8,00	8,55	7,75	8,30	7,50	8,05	7,25	7,80	7,00	7,55	6,75
Suboficial	8,25	7,50	8,00	7,25	7,75	7,0	7,5	6,75	7,25	6,5	7,0	6,25

2. Carrera de resistencia, 1.000 metros

Descripción:

El ejercicio consiste en correr una distancia de 1.000 metros lisos en una pista de atletismo por calle libre.

Posición inicial:

La persona participante se colocará en la pista en el lugar señalado, de pie y detrás de la línea de salida sin pisarla. Para la ejecución de este ejercicio se permite el uso de zapatillas de clavos.

Ejecución:

La orden de salida la dará el/la juez/a, y la prueba dará comienzo al escuchar el disparo o pitido, momento en el cual podrán empezar a correr la distancia marcada por calle libre.

Reglas:

La persona candidata tendrá un solo intento para la ejecución de esta prueba. El cronómetro se pone en marcha al dar el/la juez/a la señal de salida y se detiene cuando la persona aspirante pasa por la línea de meta. En cada turno de carrera no podrán participar más de 15 personas aspirantes. El ejercicio será nulo cuando la persona candidata efectúe una salida falsa, entendiendo por salida falsa empezar a correr antes de la voz de la orden de salida (disparo o pitido). Se anota el tiempo invertido en minutos y segundos, teniendo en cuenta las fracciones de segundo.

La persona participante será considerada no apta cuando:

a) Realice dos ejercicios nulos.
b) Supere el tiempo establecido.
c) No acabe la carrera.
d) No corra por el camino señalizado.
e) Obstruya, empuje o moleste a otro corredor.

Tiempo máximo para superar la prueba, según edad y sexo:

	<30 años		30/35 años		36/40 años		41/45 años		46/50 años		>51 años	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Cabo	4’ 20»	4’ 55»	4’ 40»	5’ 15»	5’ 00»	6’ 35»	5’ 20»	5’ 55»	5’ 40»	6’ 15»	6’ 00»	6’ 35»
Sargento	4’ 40»	5’ 20»	5’ 00»	5’ 40»	5’ 20»	6’ 00»	5’ 40»	6’ 20»	6’ 00»	6’ 40»	6’ 20»	7’ 00»
Suboficial	5’ 00»	5’ 45»	5’ 20»	6’ 10»	5’ 40»	6’ 30»	6’ 00»	6’ 55»	6’ 20»	7’ 15»	6’ 40»	7’ 40»

3. Natación, 100 metros

Descripción:

La prueba consiste en cubrir una distancia de 100 metros a nado. Se desarrollará en una piscina de 25 metros (en función de las disponibilidades podrá ser de 50 metros; llegado el caso el tribunal informará lo que corresponda).

Ejecución:

Para iniciar la prueba, la persona aspirante se colocará fuera de la piscina, en el lugar señalado para la salida por el tribunal. Podrá optar por salir desde dentro de la piscina, impulsándose en la pared. A la señal del testador/a se pondrá el cronómetro en marcha y la persona aspirante se lanzará al agua o se impulsará para iniciar el recorrido.

Reglas:

Quedarán eliminadas las personas aspirantes que finalicen la prueba con un tiempo superior al establecido, y aquellas que cambien de calle asignada o se impulsen con las corcheras o la pared lateral de la piscina. Si a criterio del órgano técnico de selección se interpreta que la persona aspirante no realiza la prueba, o parte de ella, siguiendo su descripción, quedará eliminada. Si la persona aspirante no completa su intento, quedará eliminada.

Tiempo máximo para superar la prueba, según edad y sexo:

	<30 años		30/35 años		36/40 años		41/45 años		46/50 años		>51 años	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Cabo	1’ 40»	1’ 55»	1’ 45»	2’ 00»	1’ 50»	2’ 05»	1’ 55»	2’ 10»	2’ 00»	2’ 15»	2’ 05»	2’ 20»
Sargento	1’ 45»	2’ 00»	1’ 50»	2’ 05»	1’ 55»	2’ 10»	2’ 00»	2’ 15»	2’ 05»	2’ 20»	2’ 10»	2’ 25»
Suboficial	1’ 50»	2’ 05»	1’ 55»	2’ 10»	2’ 00»	2’ 15»	2’ 05»	2’ 20»	2’ 10»	2’ 25»	2’ 15»	2’ 30»