

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

## ANEXO I

### Pruebas físicas

#### Escala de inspección (art. 18) — Categoría: Técnico/a forestal

Para la categoría de técnico/a forestal, de acuerdo con el artículo 18 del Decreto 163/2019, el proceso se rige por los mismos criterios que la escala de inspección. Las pruebas físicas aplicables se reproducen a continuación.

#### Escala de inspección

La calificación de este ejercicio será de APTO o NO APTO. Para ser calificado/a como apto/a se deberá superar la prueba de carrera y la de natación y, al menos, una prueba entre el salto vertical y la fuerza de empuje del tren superior.

#### 1. Salto vertical

##### Descripción:

Desde la posición inicial, de lado junto a una pared vertical y con un brazo totalmente extendido hacia arriba, el/la candidato/a marca la altura que alcanza en esta posición. Separado 20 centímetros de la pared vertical, salta tanto como pueda y marca nuevamente con los dedos el nivel alcanzado. Se acredita la distancia existente entre la marca hecha desde la posición inicial y la conseguida con el salto.

Marca mínima (centímetros) 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  |
| Apto | 52       | 50 | 50         | 48 | 48         | 46 | 46         | 44 | 44         | 42 | 42       | 40 |

#### 2. Carrera de resistencia, 1.000 metros (hombres) / 850 metros (mujeres)

##### Descripción:

El ejercicio consiste en correr, en una pista de atletismo por calle libre, una distancia de 1.000 metros lisos para los hombres y 850 metros lisos para las mujeres.

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 |
| Apto | 4' 15»   |   | 4' 30»     |   | 4' 45»     |   | 5' 00»     |   | 5' 15»     |   | 5' 30»   |   |

#### 3. Fuerza de empuje del tren superior

##### Descripción:

Consistirá en que, colocado/a en posición de cúbito supino con las rodillas flexionadas y sobre un banco plano, sin poder despegar los glúteos del mismo, el/la ejecutante deberá levantar un peso de acuerdo al baremo de edades, en un tiempo de 45 segundos, un mínimo de 15 repeticiones consecutivas. El levantamiento se realizará con ambas manos, con un agarre ligeramente superior a la anchura de los hombros (los límites del agarre estarán marcados en la barra de levantamiento), en una acción de extensión-flexión de los codos que se inicia con el contacto de la barra con la parte superior del pecho y termina con la extensión total de los codos en su proyección vertical.

Peso mínimo (kg) a levantar 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  |
| Apto | 60       | 55 | 55         | 50 | 50         | 45 | 45         | 40 | 40         | 35 | 35       | 30 |

#### 4. Natación, 50 metros

##### Descripción:

La prueba consiste en cubrir una distancia de 50 metros a nado, en las mismas condiciones generales de ejecución que la prueba de natación de la escala básica.

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      |
| Apto | 50»      | 55» | 55»        | 1' 00» | 1' 00»     | 1' 05» | 1' 05»     | 1' 10» | 1' 10»     | 1' 15» | 1' 15»   | 1' 20» |