

INFORMACIÓ PRÈVIA A LES PROVES FÍSQUES DE LA CONVOCATÒRIA PER 6 PLACES DE POLICIA LOCAL L'AJUNTAMENT DE MURO.

L'avaluació de les proves físiques d'aquesta convocatòria, serà duta a terme, íntegrament, per membres del **Col·legi Oficial de Llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport de les Illes Balears**, els quals realitzaran les funcions de jutges i cronometradors, a través de la figura d'assessors especialistes al Tribunal Qualificador.

A continuació es comentaran algunes dades i informacions importants que s'han de tenir en compte per al dia de la prova.

Tots els opositors hauran d'estar, de forma presencial, el dia **3 de març de 2020 a les 8:30 h** a la porta principal de la instal·lació esportiva de Muro amb el document d'identitat o passaport, a la mà. En aquest punt, l'organització passarà llista dels opositors presents, es donarà un dorsal i uns imperdibles, per a col·locar de manera còmoda i visible de la samarreta. A la prova de natació es portarà a la mà, abans de començar la prova.

Finalitzada la presentació, s'entrarà als vestidors del pavelló, per a canviar-se de cara a la primera prova.

Una vegada canviats, els opositors hauran d'esperar per ser cridats pels assessors/es, per a dur a terme la prova.

1. PROVA D'AGILITAT

S'anirà cridant de dos en dos als opositors, realitzaran la prova primer un i després l'altre, i una vegada acabin podran anar a canviar-se per preparar-se de cara al següent test.

L'opositor s'ha de situar dret, darrere la línia de sortida, sense trepitjar-la. Haurà de realitzar el recorregut del circuit que està especificat en les bases de la convocatòria del BOIB.

Els opositors tenen dues oportunitats per fer la prova. Han de transcórrer com a mínim 30 segons entre una repetició i la següent i s'ha de comptabilitzar el millor temps obtingut dels dos intents duts a terme. Un intent nul restarà una oportunitat; dos intents nuls desqualifiquen l'aspirant.

Es considerarà nul la prova quan l'opositor no supera un obstacle, l'intent s'ha de considerar nul i quan l'opositor modifiqui el recorregut assenyalat o quan tomï o desplaci alguna barra o tanca.

No és permès fer la prova descalços, ni utilitzar sabatilles de tacs, tacs ni plataformes de sortida, etc.

S'informa que la prova d'agilitat serà gravada amb una càmera per controlar l'execució d'aquesta.

2. PROVA DE DOMINADES

S'anirà cridant de dos en dos als opositors, realitzaran la prova primer un i després l'altre, i una vegada acabin podran anar a canviar-se per preparar-se de cara al següent test. Mentrestant els assessors/es cridaran per fer entrar a la sala al segon parell d'aspirants per continuar amb la prova. I així s'actuarà fins que acabin tots els aspirants presents.

Es important tenir present que la posició inicial de l'aspirant ha de ser, amb l'ajuda o sense, d'un suport d'altura penjat a la barra amb els dits dirigits cap endavant. Posteriorment, un membre del tribunal retirarà el suport si cal, i a la veu de "ja" l'executant iniciarà la prova.

Per fer aquesta prova correctament la posició inicial per als homes serà, estant en suspensió amb els braços en extensió total. En la execució, la barbeta s'ha de trobar per damunt de la barra i el punt final de cada repetició ha de ser amb l'extensió total dels braços igual que la posició inicial. D'acord amb les bases, no es permet que el cos es balancegi, ni fer moviments per mantenir la postura. Quan la persona aspirant no aconsegueix elevar-se o toca amb els peus a terra, haurà acabat el test.

En dones, la posició inicial serà de suspensió, amb els braços flexionats, agafada a la barra horitzontal sense tocar en terra. Els palmells de les mans han de mirar cap al cos; les cames han d'estar totalment estirades i juntes, i la barbeta per damunt la barra horitzontal sense tocar-la.

L'aspirant s'ha de mantenir en suspensió com més temps millor en la posició inicial descrita en el paràgraf anterior.

Es considera acabada la prova quan l'aspirant cometi alguna infracció segons el parer del jutge; quan amulli la barra, o quan la barbeta quedi paral·lela o per davall la barra horitzontal.

Un tècnic-a del Col·legi Oficial de Llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport de les Illes Balears, serà l'encarregat de dur el recompte de les dominades en veu alta i just contarà les que estiguin correctament executades, tal com s'explica al paràgraf anterior.

Quan cada opositor vagi acabant la prova, es podrà anar als vestidors novament, i preparar-se per a la tercer prova: la prova de 1000 metres.

Es recorda que només hi haurà un intent per aspirant. I també, que per aquesta prova no es podrà utilitzar guants de cap mena. Sí que es podrà portar una tovallola petita i magnesi líquid exclusivament.

S'informa que la prova de dominades serà gravada amb una càmera per controlar l'alçada del mentó, per veure el balanceig del tren inferior i l'extensió total dels braços, durant l'execució.

3. PROVA D'ATLETISME

La prova de 1.000 metres es posarà en pràctica a la pista d'atletisme. Només es podran utilitzar els carrils 3 i 4, i la sortida serà per a tothom a la mateixa línia.

El procediment per dur a terme aquesta prova serà el mateix que a les dues anteriors. La diferència és que en comptes de fer-ho de dos en dos, es farà per torns de quatre opositors, els quals correran alhora.

Si un opositor fa una sortida nul·la, el primer assessor l'avisarà pocs metres després de començar la prova, dient el seu dorsal en veu alta, de manera que haurà d'aturar-se. Aquest opositor esperarà al següent grup per tornar a realitzar la prova. Si un opositor fa dues sortides nul·les, serà considerat no apte per aquest tercer test.

En el cas que al final no hi hagi suficients opositors per fer un grup de 4 persones, s'adaptaran els darrers dos torns perquè sigui el màxim just possible per a tots.

Per aquesta prova serà obligatori córrer amb sabates d'atletisme per tenir cura del material de la pista.

4. PROVA DE NATACIÓ. (PISCINA COBERTA DE 25 M.)

El procediment per dur a terme aquest quart test serà exactament el mateix que a l'anterior prova. Els opositors esperaran a una zona específica de la piscina coberta, i l'organització els anirà cridant per parelles, per poder realitzar la quarta prova. Una vegada la primera parella ha realitzat el test, se sortirà de la piscina coberta i es donarà accés a la segona parella. I així successivament fins que duguin a terme aquesta prova tots els aspirants.

Aquest test s'ha de posar en pràctica amb casquet de bany obligatòriament. Es recorda portar xancletes de bany per accedir a la instal·lació. La utilització d'ulleres de piscina és voluntària. S'ha de tenir present que està prohibit utilitzar banyadors de poliuretà, aletes, guants d'aigua, i altres complements del món nàutic que puguin afavorir la tècnica de natació emprada.

Cada opositor podrà dur a terme una sortida falsa. A la segona sortida falsa se li valorarà la prova com a no apte. Si hi ha una sortida falsa d'un aspirant, l'altre opositor/a que està duent a terme la prova a la vegada, també haurà de repetir-la novament.

Degut a les dimensions de la piscina el recorregut inclou tocar la paret als 25m. que serà enregistrat pels assessors. Aquest contacte és pot fer amb qualsevol part del cos. Si un aspirant no toca la paret, serà avisat mitjançant un mitjà acústic perquè hagi de tornar enrere i tocar la paret. En cas contrari, la prova seria declarada com a nul·la. Quan cada parella d'aspirants vagi acabant la prova, podran anar als vestidors de la piscina coberta novament, i es podrà marxar sense esperar a la finalització de la resta d'aspirants.

Les proves físiques s'han de superar globalment, d'acord amb el barem i els mèrits que s'assenyalin. El resultat global d'aquesta prova s'ha d'atorgar sempre que l'aspirant hagi superat un mínim de 3 de les proves parcials amb una nota mínima de 5 o superior i que, en l'altra prova parcial, la nota sigui 3 o superior. La nota mitjana d'apte s'ha d'atorgar sempre

que el resultat sigui 5 o superior; si és inferior a 5, ha de ser de no apte.

En el cas que un aspirant no superi una prova perquè hagi realitzat dos nuls o perquè no hagi superat un 3 en una prova, el tribunal li ho comunicarà en finalitzar la prova i no podrà continuar amb l'oposició.

Moltes gràcies.

COLEF ILLES BALEARS