



# AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

## ( B A L E A R S )

### ANNEX 3

Barem de puntuació de les proves físiques per ingressar en les diverses categories de la policia local de les Illes Balears

#### 1. Prova d'aptitud física

Té com a finalitat comprovar, entre altres condicions, la força, l'agilitat, la rapidesa i la resistència de la persona aspirant. Consisteix a superar, amb una nota de 5 o superior, les proves físiques que s'indiquen, d'acord amb els barems i els criteris que s'estableixen per edat i sexe. 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.

#### 2. Proves que s'han de fer

Les proves físiques per a policies locals i altres escales de les Illes Balears s'han de dur a terme en un mateix dia en l'ordre següent:

1. Circuit d'agilitat i flexibilitat.
2. Força flexora de les extremitats superiors.
3. Resistència 1.000 m.
4. Aptitud en el medi aquàtic.

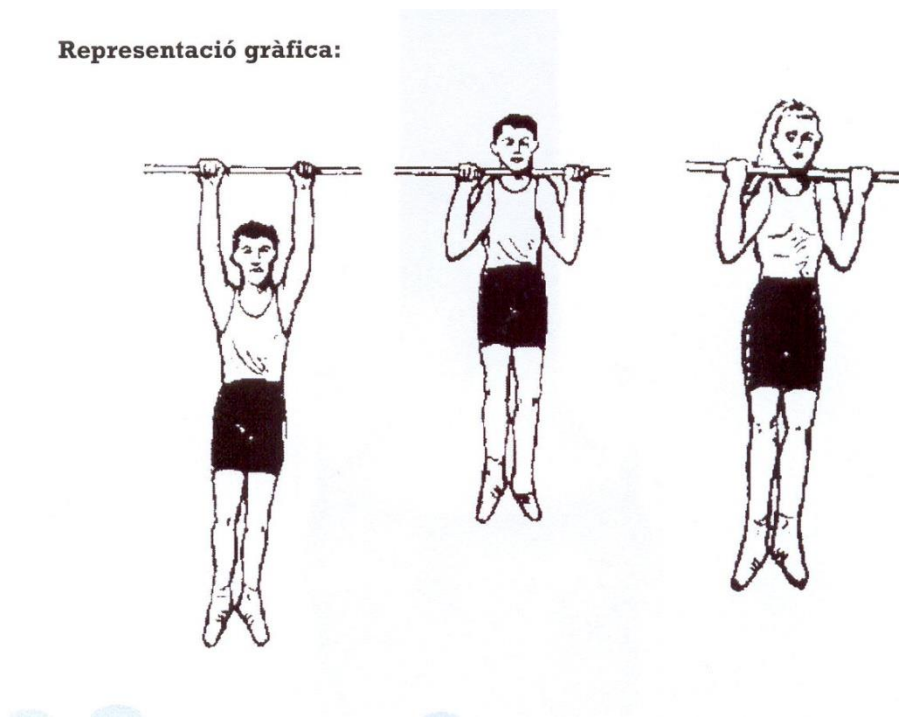
Força flexora de les extremitats superiors



# AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

(BALEARS)

## Representació gràfica:



### Objectiu de la prova

Valorar la força relativa de les extremitats superiors i la capacitat d'elevat el pes corporal, mitjançant la flexió de les extremitats superiors, depenent de dues variables: la força flexora dels braços i el pes corporal de l'aspirant.

#### a) Posició inicial i execució (homes)

L'aspirant ha d'estar agafat a la barra horitzontal amb les dues mans, separades al màxim per l'amplada de les espatlles, i mirant endavant. Els braços han d'estar completament estirats i l'aspirant ha d'estar en suspensió total sense tocar en terra amb els peus.

En sentir el senyal, l'aspirant ha de fer el nombre màxim possible de flexions de braços, sense límit de temps, llevat que el jutge li indiqui que ha d'abandonar la prova. Es comptabilitza una flexió de braços sempre que l'aspirant hagi fet el recorregut complet, és a dir, des de la suspensió total amb els braços estirats fins a la flexió total de braços de manera que la barbeta de l'aspirant superi en altura la barra de subjecció sense tocar-la.

La prova es considera acabada quan l'aspirant cometi alguna infracció segons el parer del jutge, o quan amolli la barra i toqui en terra amb els peus.



# AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

## ( B A L E A R S )

### b) Posició inicial i execució (dones)

L'aspirant s'ha de situar en posició 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 amolli la barra, o quan la barbeta quedi paral·lela o per davall la barra horitzontal.

### c) Normes

- No es permet cap mena de balanceig del cos.
- No es permet la flexió de les extremitats inferiors.
- No es permet l'ajuda amb moviments de peus o cames.
- No es permet creuar els peus ni les cames.
- Només es permet un intent per aspirant.
- Estan prohibits els guants i altres complements similars. Tampoc no es permeten productes de fixació a la barra i a les mans.

### d) Avaluació (homes)

El jutge donarà l'ordre d'inici, i l'aspirant ha de dur a terme l'exercici complet descrit. Es comptabilitza el nombre exacte de repeticions correctes.

### e) Avaluació (dones)

El jutge donarà l'ordre d'inici, i l'aspirant començarà a ser cronometrada en el temps màxim que es mantengui amb els braços flexionats i amb les cames completament estirades, sense tocar la barra fixa horitzontal amb la barbeta.



# AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

( B A L E A R S )

<i>Força flexora de les extremitats superiors homes (repeticions)</i>				
<b>Puntuació</b>	<b>Menors de 30 anys</b>	<b>De 30 anys i un dia a 40 anys</b>	<b>De 40 anys i un dia a 50 anys</b>	<b>Més de 50 anys i un dia</b>
<b>10</b>	>=17	>=14	>=11	>=8
<b>9</b>	15 - 16	13	9 - 10	7
<b>8</b>	13 - 14	11 - 12	7 - 8	6
<b>7</b>	11 - 12	9 - 10	6	5
<b>6</b>	9 - 10	7 - 8	5	4
<b>5</b>	7 - 8	5 - 6	4	3
<b>4</b>	5 - 6	4	3	2
<b>3</b>	4	3	2	1
<b>Eliminat</b>	<=3	<=2	<=1	0

<i>Força flexora de les extremitats superiors dones (temps x segons)</i>				
<b>Puntuació</b>	<b>Menors de 30 anys</b>	<b>De 30 anys i un dia a 40 anys</b>	<b>De 40 anys i un dia a 50 anys</b>	<b>Més de 50 anys i un dia</b>
<b>10</b>	>= 1'21"	>= 1'06"	>= 51"	>= 36"
<b>9</b>	1'11" - 1'20"	1'01" - 1'05"	46" - 50"	31" - 35"
<b>8</b>	1'06" - 1'10"	56" - 1'00"	41" - 45"	26" - 30"
<b>7</b>	1'01" - 1'05"	51" - 55"	36" - 40"	21" - 25"
<b>6</b>	56" - 60"	46" - 50"	31" - 35"	16" - 20"
<b>5</b>	51" - 55"	45"	30"	15"
<b>4</b>	45" - 50"	40" - 44"	25" - 29"	11" - 14"
<b>3</b>	40" - 44"	32" - 39"	20" - 24"	6" - 10"
<b>Eliminada</b>	<= 39"	<=31"	<=19"	<=5"



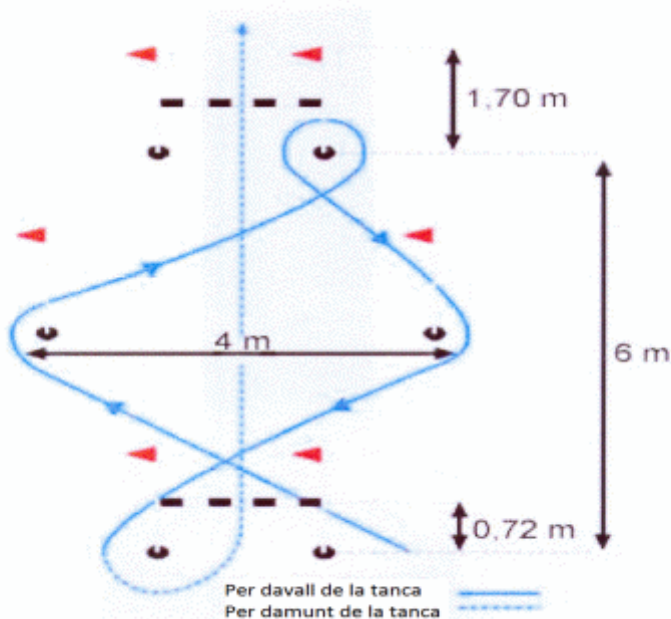
# AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

(BALEARS)

## Test d'agilitat

### Representació gràfica:

El material es disposarà segons la distribució del següent gràfic:



### Objectiu de la prova

Mesurar l'agilitat en moviment de l'aspirant (Agilitat = Velocitat + Coordinació). Aquesta dada s'obté mesurant la capacitat per dur a terme en el mínim temps possible una sèrie d'habilitats i desplaçaments.

#### a) Posició inicial

L'aspirant s'ha de situar dret, darrere la línia de sortida, sense trepitjar-la.

#### b) Circuit

S'ha de dur a terme en una zona totalment llisa i plana de 8 m x 4 m, dotada dels elements següents:

- 2 suports de 3 cm d'amplada.
- 6 piques d'1,60 m d'alçada amb banderoles o 2 tanques d'atletisme, regulades a 0,72 m d'altura des del nivell del terra i situades a 6 m una de l'altra i en línia recta.



# AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

## ( B A L E A R S )

### c) Execució

El jutge dirà, deixant un interval de 2 segons: «Preparat/ada..., llest/a...» i tocarà el xiulet, moment en què l'aspirant ha de fer el recorregut fixat a la màxima velocitat que pugui. Ha de seguir les indicacions cap al punt oposat al de la sortida; ha d'esquivar les piques; s'ha d'introduir (envoltar) en la segona tanca per davall, i ha de sobrepassar les dues tanques de salt per damunt.

### d) Normes:

- No es permet cap mena de balanceig previ.
- Es 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 duits a terme. Un intent nul restarà una oportunitat; dos intents nuls desqualifiquen l'aspirant.
- No és permès fer la prova descalços, ni utilitzar sabatilles de tacs, tacs ni plataformes de sortida, etc.

### e) Recorreguts nuls:

- Si l'aspirant no supera un obstacle, l'intent s'ha de considerar nul.
- L'intent també es considerarà nul quan l'aspirant modifiqui el recorregut assenyalat o quan tomi o desplaci alguna barra o tanca.

<i>Test d'agilitat homes</i>				
<b>Puntuació</b>	<b>Menors de 30 anys</b>	<b>De 30 anys i un dia a 40 anys</b>	<b>De 40 anys i un dia a 50 anys</b>	<b>Més de 50 anys i un dia</b>
<b>10</b>	<= 9,2"	<= 11,5"	<= 12,6"	<= 14,9"
<b>9</b>	9,3" - 9,8"	11,6" - 11,7"	12,7" - 12,9"	15,0" - 15,4"
<b>8</b>	9,9" - 10,3"	11,8" - 11,9"	13,0" - 13,2"	15,5" - 15,8"
<b>7</b>	10,4" - 10,7"	12,0" - 12,1"	13,3" - 13,5"	15,9" - 16,1"
<b>6</b>	10,8" - 11,1"	12,2" - 12,4"	13,6" - 13,8"	16,2" - 16,4"
<b>5</b>	11,2" - 11,5"	12,5" - 12,7"	13,9" - 14,0"	16,5" - 17,0"
<b>4</b>	11,6" - 11,9"	12,8" - 13,5"	14,1" - 14,5"	17,1" - 17,5"
<b>3</b>	12,0" - 12,5"	13,6" - 14,0"	14,6" - 15,1"	17,6" - 17,9"
<b>Eliminat</b>	>= 12,6"	>= 14,1"	>= 15,2"	>= 18,0"



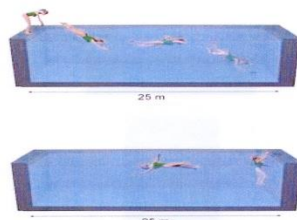
# AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

( B A L E A R S )

<i>Test d'agilitat dones</i>				
Puntuació	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia a 40 anys	De 40 anys i un dia a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	$\leq 10,5''$	$\leq 12,7''$	$\leq 14,9''$	$\leq 17,9''$
9	10,6'' - 11,1''	12,8'' - 13,0''	15,0'' - 15,4''	18,0'' - 18,4''
8	11,2'' - 11,6''	13,1'' - 13,3''	15,5'' - 15,8''	18,5'' - 18,8''
7	11,7'' - 11,9''	13,4'' - 13,6''	15,9'' - 16,1''	18,9'' - 19,1''
6	12,0'' - 12,2''	13,7'' - 13,9''	16,2'' - 16,4''	19,2'' - 19,5''
5	12,3'' - 12,8''	14,0'' - 14,5''	16,5'' - 17,0''	19,6'' - 20,0''
4	12,9'' - 13,5''	14,6'' - 14,9''	17,1'' - 17,5''	20,1'' - 20,5''
3	13,6'' - 14,0''	15,0'' - 15,6''	17,6'' - 17,9''	20,6'' - 20,9''
Eliminada	$\geq 14,1''$	$\geq 15,7''$	$\geq 18,0''$	$\geq 21,0''$

## Prova de natació de 50 m

Representació gràfica:



### Objectiu de la prova

Desenvolupament global de l'individu dins el medi aquàtic. Es mesura la capacitat aeròbica amb el desplaçament o translació corporal en el medi aquàtic, la força explosiva (sortida), la força ràpida (en els girs), la velocitat de reacció (sortida), la velocitat cíclica (que és la capacitat de fer moviments cíclics, iguals i repetitius) a la màxima velocitat contra poca resistència, velocitat gestual en la sortida i els girs.

#### a) Posició inicial

L'aspirant s'ha de situar en el trampolí o plataforma individual de salt en posició de sortida, i s'ha de llançar a l'aigua de cap.

Després del llançament, no es permet desplaçar-se per davall l'aigua més enllà de la zona delimitada.



# AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

( B A L E A R S )

## b) Execució de la prova

El jutge dirà, deixant un interval de dos segons: «Preparats..., llests...», i tocarà el xiulet. En aquest instant, l'aspirant s'ha de llançar a l'aigua de cap i iniciar la carrera de natació cronometrada.

Els 50 metres del recorregut són amb lliure elecció d'estil, encara que el cos de l'aspirant s'ha de mantenir en posició ventral dins l'aigua.

La prova acaba quan l'aspirant toqui la paret de la piscina amb la mà en el moment d'arribar i de manera visible per al jutge.

Hi ha la possibilitat d'una sortida nul·la per a cada participant; si es produeix una segona sortida nul·la, l'aspirant serà desqualificat i la seva puntuació serà la de no apte.

Totes les persones aspirants han de dur obligatòriament gorra de bany. Es permet usar ulleres de natació. Es prohibeix qualsevol altre complement.

No és permès en cap moment de l'execució de la prova agafar-se a les cordes o anelles de separació dels carrers ni tampoc canviar de carrer.

En la posició de sortida, els peus han d'estar paral·lels i oberts a l'amplada dels malucs.

## c) Avaluació

El temps invertit en la prova es cronometrarà en segons.

Tenint en compte les característiques d'aquesta prova, només una vegada acabada el jutge decidirà si l'aspirant ha aconseguit el recorregut d'acord amb les regles que s'han exposat anteriorment.

<b>Natació homes</b>				
<b>Punts homes</b>	<b>Menors de 30 anys</b>	<b>De 30 anys i un dia a 40 anys</b>	<b>De 40 anys i un dia a 50 anys</b>	<b>Més de 50 anys i un dia</b>
<b>10</b>	<= 35''	<= 40''	<= 45''	<= 50''
<b>9</b>	37'' - 36''	42'' - 41''	47'' - 46''	52'' - 51''
<b>8</b>	39'' - 38''	44'' - 43''	49'' - 48''	54'' - 53''
<b>7</b>	41'' - 40''	46'' - 45''	51'' - 50''	56'' - 55''
<b>6</b>	43'' - 42''	48'' - 47''	53'' - 52''	58'' - 57''
<b>5</b>	45'' - 44''	50'' - 49''	54''	59''





# AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

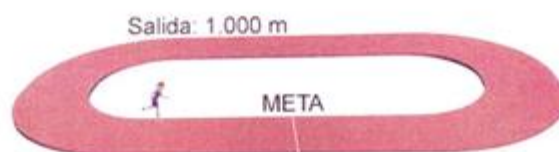
( B A L E A R S )

4	46"	51"	55"	1'00"
3	47"	55" - 52"	57" - 56"	1'02" - 1'01"
<b>Eliminat</b>	$\geq 48"$	$\geq 56"$	$\geq 58"$	$\geq 1'03"$

<i>Natació dones</i>				
Punts dones	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia a 40 anys	De 40 anys i un dia a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	$\leq 40"$	$\leq 45"$	$\leq 50"$	$\leq 55"$
9	42" - 41"	47" - 46"	52" - 51"	57" - 56"
8	44" - 43"	49" - 48"	54" - 53"	59" - 58"
7	46" - 45"	51" - 50"	56" - 55"	1,01" - 1,00"
6	48" - 47"	53" - 52"	58" - 57"	1,03" - 1,02"
5	49"	54"	59"	1,04"
4	50"	55"	1,00"	1,05"
3	52" - 51"	1'00" - 56"	1'02" - 1'01"	1'07" - 1'06"
<b>Eliminada</b>	$\geq 53"$	$\geq 1'01"$	$\geq 1'03"$	$\geq 1'08"$

## Resistència 1.000 m

Representació gràfica:



### Objectiu de la prova

Mesurar la capacitat de resistència aeròbica, qualitat física indicadora de l'estat de salut de l'aspirant sense una fatiga excessiva.

#### a) Posició inicial

L'aspirant s'ha de situar dret, darrere la línia de sortida, sense suports en terra.

#### b) Material



# AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

## ( B A L E A R S )

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

### c) Execució de la prova

La prova de resistència aeròbica és de 1.000 m per a homes i per a dones.

### d) Normes

- Estan prohibits els tacs de sortida, gambals i plataformes de sortida.
- No es permet emprar sabatilles d'esport amb tacs.
- No es permet córrer descalç.
- La prova es farà en grups de 30 persones com a màxim.
- Els participants i les participants disposen d'un sol intent per superar la prova.
- Si el jutge considera que l'aspirant incorre en alguna irregularitat durant la carrera, l'aspirant queda eliminat.
- Es permet una sortida nul·la per aspirant. L'aspirant que faci una segona sortida nul·la queda eliminat.
- Aquesta prova és la tercera que es durà a terme.

<i>Resistència homes</i>				
Punts homes	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia a 40 anys	De 40 anys i un dia a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	<=3'10"	<=4'00"	<=4'50"	<=6'10"
9	3'20" - 3'11"	4'10" - 4'01"	5'00" - 4'51"	6'20" - 6'11"
8	3'30" - 3'21"	4'20" - 4'11"	5'10" - 5'01"	6'30" - 6'21"
7	3'40" - 3'31"	4'30" - 4'21"	5'20" - 5'11"	6'40" - 6'31"
6	3'50" - 3'41"	4'50" - 4'31"	5'35" - 5'21"	6'50" - 6'41"
5	4'10" - 3'51"	5'00" - 4'51"	5'50" - 5'36"	7'10" - 6'51"
4	4'20" - 4'11"	5'10" - 5'01"	5'54" - 5'51"	7'16" - 7'11"
3	4'25" - 4'21"	5'15" - 5'11"	6'00" - 5'55"	7'25" - 7'17"
Eliminat	>=4'26"	>=5'16"	>=6'01"	>=7'26"

<i>Resistència dones</i>				
Punts dones	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia a 40 anys	De 40 anys i un dia a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	<=3'25"	<=4'15"	<=5'00"	<=6'25"
9	3'35" - 3'26"	4'25" - 4'16"	5'05" - 5'01"	6'35" - 6'26"



# AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

( B A L E A R S )

8	3'45" - 3'36"	4'35" - 4'26"	5'10" - 5'06"	6'45" - 6'36"
7	3'55" - 3'46"	4'45" - 4'36"	5'35" - 5'11"	6'55" - 6'46"
6	4'10" - 3'56"	5'00" - 4'46"	5'50" - 5'36"	7'10" - 6'56"
5	4'25" - 4'11"	5'15" - 5'01"	6'05" - 5'51"	7'25" - 7'11"
4	4'30" - 4'26"	5'20" - 5'16"	6'10" - 6'06"	7'39" - 7'26"
3	4'40" - 4'31"	5'30" - 5'21"	6'20" - 6'11"	7'40"
<b>Elimina t</b>	$\geq 4'41''$	$\geq 5'31''$	$\geq 6'21''$	$\geq 7'41''$