



AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

(B A L E A R S)

ANEXO 3

Baremo de puntuación de las pruebas físicas para ingresar en las diversas categorías de la policía local de las Islas Baleares

1. Prueba de aptitud física

Tiene como finalidad comprobar, entre otras condiciones, la fuerza, la agilidad, la rapidez y la resistencia de la persona aspirante. Consiste en superar, con una nota de 5 o superior, las pruebas físicas que se indican, de acuerdo con los baremos y los criterios que se establecen por edad y sexo. Las pruebas físicas se tienen que superar globalmente, de acuerdo con el baremo y los méritos que se señalen. El resultado global de esta prueba se tiene que otorgar siempre que el aspirante haya superado un mínimo de 3 de las pruebas parciales con una nota mínima de 5 o superior y que, en la otra prueba parcial, la nota sea 3 o superior. La nota mediana de apto se tiene que otorgar siempre que el resultado sea 5 o superior; si es inferior a 5, tiene que ser de no apto.

2. Pruebas que se tienen que hacer

Las pruebas físicas para policías locales y otras escalas de las Islas Baleares se tienen que llevar a cabo en un mismo día en el orden siguiente:

1. Circuito de agilidad y flexibilidad.
2. Fuerza flexora de las extremidades superiores.
3. Resistencia 1.000 m.
4. Aptitud en el medio acuático.

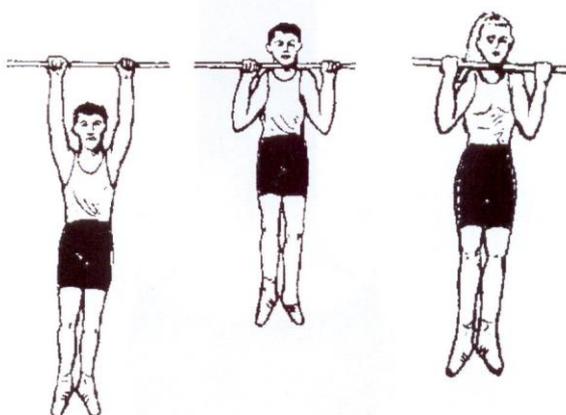
Fuerza flexora de las extremidades superiores



AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

(BALEARS)

Representació gràfica:



Objetivo de la prueba

Valorar la fuerza relativa de las extremidades superiores y la capacidad de elevar el peso corporal, mediante la flexión de las extremidades superiores, dependiendo de dos variables: la fuerza flexora de los brazos y el peso corporal del aspirante.

a) Posición inicial y ejecución (hombres)

El aspirante tiene que estar cogido a la barra horizontal con las dos manos, separadas al máximo por la anchura de los hombros, y mirando adelante. Los brazos tienen que estar completamente estirados y el aspirante tiene que estar en suspensión total sin tocar el suelo con los pies.

Al sentir la señal, el aspirante tiene que hacer el número máximo posible de flexiones de brazos, sin límite de tiempo, salvo que el juez le indique que tiene que abandonar la prueba. Se contabiliza una flexión de brazos siempre que el aspirante haya hecho el recorrido completo, es decir, desde la suspensión total con los brazos estirados hasta la flexión total de brazos de forma que la barbilla del aspirante supere en altura la barra de sujeción sin tocarla.

La prueba se considera acabada cuando el aspirante cometa alguna infracción según el parecer del juez, o cuando suelte la barra y toque el suelo con los pies.

b) Posición inicial y ejecución (mujeres)

La aspirante se tiene que situar en posición de suspensión, con los brazos flexionados, cogida a la barra horizontal sin tocar el suelo. Las palmas de las manos tienen que mirar hacia el cuerpo; las piernas tienen que estar totalmente estiradas y juntas, y la barbilla por encima la barra horizontal sin tocarla.

La aspirante se tiene que mantener en suspensión cuanto más tiempo mejor en la posición inicial descrita en el párrafo anterior.



AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

(B A L E A R S)

Se considera acabada la prueba cuando la aspirante cometa alguna infracción según el parecer del juez; cuando suelte la barra, o cuando la barbilla quede paralela o por debajo la barra horizontal.

c) Normas

No se permite ningún tipo de balanceo del cuerpo.

No se permite la flexión de las extremidades inferiores.

No se permite la ayuda con movimientos de pies o piernas.

No se permite cruzar los pies ni las piernas.

Solo se permite un intento por aspirante.

Están prohibidos los guantes y otros complementos similares. Tampoco se permiten productos de fijación a la barra y en las manos.

d) Evaluación (hombres)

El juez dará la orden de inicio, y el aspirante tiene que llevar a cabo el ejercicio completo descrito. Se contabiliza el número exacto de repeticiones correctas.

e) Evaluación (mujeres)

El juez dará la orden de inicio, y la aspirante empezará a ser cronometrada en el tiempo máximo que se mantenga con los brazos flexionados y con las piernas completamente estiradas, sin tocar la barra fija horizontal con la barbilla.

Fuerza flexora de las extremidades superiores hombres (repeticiones)				
Puntuación	Menores de 30 años	De 30 años y un día a 40 años	De 40 años y un día a 50 años	Más de 50 años y un día
10	≥ 17	≥ 14	≥ 11	≥ 8
9	15 - 16	13	9 - 10	7
8	13 - 14	11 - 12	7 - 8	6
7	11 - 12	9 - 10	6	5
6	9 - 10	7 - 8	5	4
5	7 - 8	5 - 6	4	3
4	5 - 6	4	3	2
3	4	3	2	1
Eliminado	≤ 3	≤ 2	≤ 1	0

Fuerza flexora de las extremidades superiores mujeres (tiempo x segundos)				
Puntuación	Menores de 30 años	De 30 años y un día a 40 años	De 40 años y un día a 50 años	Más de 50 años y un día



AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

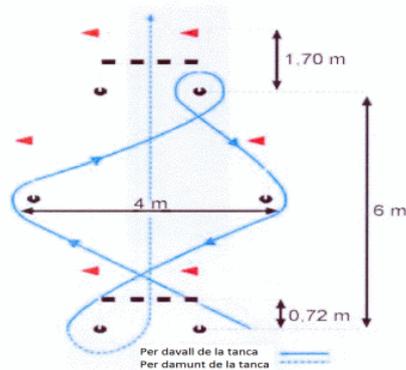
(BALEARS)

		años	años	
10	$\geq 1'21''$	$\geq 1'06''$	$\geq 51''$	$\geq 36''$
9	$1'11'' - 1'20''$	$1'01'' - 1'05''$	$46'' - 50''$	$31'' - 35''$
8	$1'06'' - 1'10''$	$56'' - 1'00''$	$41'' - 45''$	$26'' - 30''$
7	$1'01'' - 1'05''$	$51'' - 55''$	$36'' - 40''$	$21'' - 25''$
6	$56'' - 60''$	$46'' - 50''$	$31'' - 35''$	$16'' - 20''$
5	$51'' - 55''$	$45''$	$30''$	$15''$
4	$45'' - 50''$	$40'' - 44''$	$25'' - 29''$	$11'' - 14''$
3	$40'' - 44''$	$32'' - 39''$	$20'' - 24''$	$6'' - 10''$
Eliminada	$\leq 39''$	$\leq 31''$	$\leq 19''$	$\leq 5''$

Test de agilidad

Representació gràfica:

El material es disposarà segons la distribució del següent gràfic:



Objetivo de la prueba

Medir la agilidad en movimiento del aspirante (Agilidad = Velocidad + Coordinación).

Este dato se obtiene midiendo la capacidad para llevar a cabo, en el mínimo tiempo posible, una serie de habilidades y desplazamientos.

a) Posición inicial

El aspirante se tiene que situar derecho, detrás la línea de salida, sin pisarla.

b) Circuito

Se tiene que llevar a cabo en una zona totalmente lisa y llana de 8 m x 4 m, dotada de los elementos siguientes:

2 apoyos de 3 cm de anchura.

6 picas de 1,60 m de altura con banderines o 2 vallas de atletismo, reguladas a 0,72 m de altura desde el nivel del suelo y situadas a 6 m una de la otra y en línea recta.

c) Ejecución



AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

(B A L E A R S)

El juez dirá, dejando un intervalo de 2 segundos: «Preparado/ada..., listo/a...» y tocará el silbato, momento en que el aspirante tiene que hacer el recorrido fijado a la máxima velocidad que pueda.

Tiene que seguir las indicaciones hacia el punto opuesto al de la salida; tiene que esquivar las picas; se tiene que introducir (rodear) en la segunda valla por debajo, y tiene que sobrepasar las dos vallas de salto por encima.

d) Normas:

No se permite ningún tipo de balanceo previo.

Se tienen dos oportunidades para hacer la prueba. Tienen que transcurrir como mínimo 30 segundos entre una repetición y la siguiente y se tiene que contabilizar el mejor tiempo obtenido de los dos intentos realizados. Un intento nulo restará una oportunidad; dos intentos nulos descalifican al aspirante.

No está permitido hacer la prueba descalzos, ni utilizar zapatillas de tacos, tacos ni plataformas de salida, etc.

e) Recorridos nulos:

Si el aspirante no supera un obstáculo, el intento se tiene que considerar nulo.

El intento también se considerará nulo cuando el aspirante modifique el recorrido señalado o cuando derribe o desplace alguna barra o valla.

Test de agilidad hombres				
Puntuación	Menores de 30 años	De 30 años y un día a 40 años	De 40 años y un día a 50 años	Más de 50 años y un día
10	<u><= 9,2''</u>	<u><= 11,5''</u>	<u><= 12,6''</u>	<u><= 14,9''</u>
9	<u>9,3'' - 9,8''</u>	<u>11,6'' - 11,7''</u>	<u>12,7'' - 12,9''</u>	<u>15,0'' - 15,4''</u>
8	<u>9,9'' - 10,3''</u>	<u>11,8'' - 11,9''</u>	<u>13,0'' - 13,2''</u>	<u>15,5'' - 15,8''</u>
7	<u>10,4'' - 10,7''</u>	<u>12,0'' - 12,1''</u>	<u>13,3'' - 13,5''</u>	<u>15,9'' - 16,1''</u>
6	<u>10,8'' - 11,1''</u>	<u>12,2'' - 12,4''</u>	<u>13,6'' - 13,8''</u>	<u>16,2'' - 16,4''</u>
5	<u>11,2'' - 11,5''</u>	<u>12,5'' - 12,7''</u>	<u>13,9'' - 14,0''</u>	<u>16,5'' - 17,0''</u>
4	<u>11,6'' - 11,9''</u>	<u>12,8'' - 13,5''</u>	<u>14,1'' - 14,5''</u>	<u>17,1'' - 17,5''</u>
3	<u>12,0'' - 12,5''</u>	<u>13,6'' - 14,0''</u>	<u>14,6'' - 15,1''</u>	<u>17,6'' - 17,9''</u>
Eliminado	<u>>= 12,6''</u>	<u>>= 14,1''</u>	<u>>= 15,2''</u>	<u>>= 18,0''</u>

Test de agilidad mujeres				
Puntuación	Menores de 30 años	De 30 años y un día a 40 años	De 40 años y un día a 50 años	Más de 50 años y un día



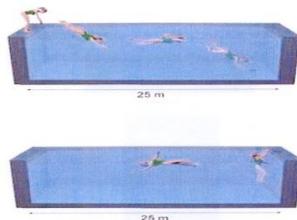
AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

(BALEARS)

<u>10</u>	<u><= 10,5''</u>	<u><= 12,7''</u>	<u><= 14,9''</u>	<u><= 17,9''</u>
<u>9</u>	<u>10,6'' - 11,1''</u>	<u>12,8'' - 13,0''</u>	<u>15,0'' - 15,4''</u>	<u>18,0'' - 18,4''</u>
<u>8</u>	<u>11,2'' - 11,6''</u>	<u>13,1'' - 13,3''</u>	<u>15,5'' - 15,8''</u>	<u>18,5'' - 18,8''</u>
<u>7</u>	<u>11,7'' - 11,9''</u>	<u>13,4'' - 13,6''</u>	<u>15,9'' - 16,1''</u>	<u>18,9'' - 19,1''</u>
<u>6</u>	<u>12,0'' - 12,2''</u>	<u>13,7'' - 13,9''</u>	<u>16,2'' - 16,4''</u>	<u>19,2'' - 19,5''</u>
<u>5</u>	<u>12,3'' - 12,8''</u>	<u>14,0'' - 14,5''</u>	<u>16,5'' - 17,0''</u>	<u>19,6'' - 20,0''</u>
<u>4</u>	<u>12,9'' - 13,5''</u>	<u>14,6'' - 14,9''</u>	<u>17,1'' - 17,5''</u>	<u>20,1'' - 20,5''</u>
<u>3</u>	<u>13,6'' - 14,0''</u>	<u>15,0'' - 15,6''</u>	<u>17,6'' - 17,9''</u>	<u>20,6'' - 20,9''</u>
<u>Eliminada</u>	<u>>= 14,1''</u>	<u>>= 15,7''</u>	<u>>=18,0''</u>	<u>>=21,0''</u>

Prueba de natación de 50 m

Representació gràfica:



Objetivo de la prueba

Desarrollo global del individuo dentro del medio acuático. Se mide la capacidad aeróbica con el desplazamiento o traslación corporal en el medio acuático, la fuerza explosiva (salida), la fuerza rápida (en los giros), la velocidad de reacción (salida), la velocidad cíclica (que es la capacidad de hacer movimientos cíclicos, iguales y repetitivos) a la máxima velocidad contra poca resistencia, velocidad gestual en la salida y los giros.

a) Posición inicial

El aspirante se tiene que situar en el trampolín o plataforma individual de salto en posición de salida, y se tiene que lanzar al agua de cabeza.

Después del lanzamiento, no se permite desplazarse por debajo del agua más allá de la zona delimitada.

b) Ejecución de la prueba

El juez dirá, dejando un intervalo de dos segundos: «Preparados..., listos...», y tocará el silbato. En este instante, el aspirante se tiene que lanzar al agua de jefe e iniciar la carrera de natación cronometrada.

Los 50 metros del recorrido son con libre elección de estilo, aunque el cuerpo del aspirante se tiene que mantener en posición ventral dentro del agua.

La prueba acaba cuando el aspirante toque la pared de la piscina con la mano en el momento de llegar y de manera visible para el juez.



AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

(B A L E A R S)

Cabe la posibilidad de una salida nula para cada participante; si se produce una segunda salida nula, el aspirante será descalificado y su puntuación será la de no apto.

Todas las personas aspirantes tienen que llevar obligatoriamente gorra de baño. Se permite usar lentes de natación. Se prohíbe cualquier otro complemento.

No está permitido en ningún momento de la ejecución de la prueba cogerse a las cuerdas o anillas de separación de las calles ni tampoco cambiar de calle.

En la posición de salida, los pies tienen que estar paralelos y abiertos al ancho de las caderas.

c) Evaluación

El tiempo invertido en la prueba se cronometrará en segundos.

Teniendo en cuenta las características de esta prueba, solo una vez acabada el juez decidirá si el aspirante ha cumplido el recorrido de acuerdo con las reglas que se han expuesto anteriormente.

<u>Natación hombres</u>				
<u>Puntos hombres</u>	<u>Menores de 30 años</u>	<u>De 30 años y un día a 40 años</u>	<u>De 40 años y un día a 50 años</u>	<u>Más de 50 años y un día</u>
10	$\leq 35''$	$\leq 40''$	$\leq 45''$	$\leq 50''$
9	$37'' - 36''$	$42'' - 41''$	$47'' - 46''$	$52'' - 51''$
8	$39'' - 38''$	$44'' - 43''$	$49'' - 48''$	$54'' - 53''$
7	$41'' - 40''$	$46'' - 45''$	$51'' - 50''$	$56'' - 55''$
6	$43'' - 42''$	$48'' - 47''$	$53'' - 52''$	$58'' - 57''$
5	$45'' - 44''$	$50'' - 49''$	$54''$	$59''$
4	$46''$	$51''$	$55''$	$1'00''$
3	$47''$	$55'' - 52''$	$57'' - 56''$	$1'02'' - 1'01''$
Eliminado	$\geq 48''$	$\geq 56''$	$\geq 58''$	$\geq 1'03''$

<u>Natación mujeres</u>				
<u>Puntos mujeres</u>	<u>Menores de 30 años</u>	<u>De 30 años y un día a 40 años</u>	<u>De 40 años y un día a 50 años</u>	<u>Más de 50 años y un día</u>
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	$52'' - 51''$	$1'00'' - 56''$	$1'02'' - 1'01''$	$1'07'' - 1'06''$
Eliminada	$\geq 53''$	$\geq 1'01''$	$\geq 1'03''$	$\geq 1'08''$

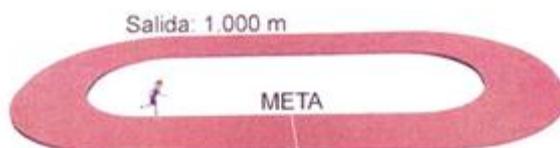


AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

(B A L E A R S)

Resistencia 1.000 m

Representació gràfica:



Objetivo de la prueba

Medir la capacidad de resistencia aeróbica, calidad física indicadora del estado de salud del aspirante sin una fatiga excesiva.

a) Posición inicial

El aspirante se tiene que situar derecho, detrás la línea de salida, sin apoyos en el suelo.

b) Material

No está permitido hacer la prueba descalzos, ni utilizar zapatillas de tacos, tacos ni plataformas de salida, etc.

c) Ejecución de la prueba

La prueba de resistencia aeróbica es de 1.000 m para hombres y para mujeres.

d) Normas

Están prohibidos los tacos de salida, estriberas ni plataformas de salida.

No se permite emplear zapatillas de deporte con tacos.

No se permite correr descalzo.

La prueba se hará en grupos de 30 personas como máximo.

Los participantes y las participantes disponen de un solo intento para superar la prueba.

Si el juez considera que el aspirante incurre en alguna irregularidad durante la carrera, el aspirante queda eliminado.

Se permite una salida nula por aspirante. El aspirante que haga una segunda salida nula queda eliminado.

Esta prueba es la tercera que se llevará a cabo.

<u>Resistencia hombres</u>				
<u>Puntos hombres</u>	<u>Menores de 30 años</u>	<u>De 30 años y un día a 40 años</u>	<u>De 40 años y un día a 50 años</u>	<u>Más de 50 años y un día</u>
10	<u><=3'10''</u>	<u><=4'00''</u>	<u><=4'50''</u>	<u><=6'10''</u>
9	<u>3'20'' - 3'11''</u>	<u>4'10'' - 4'01''</u>	<u>5'00'' - 4'51''</u>	<u>6'20'' - 6'11''</u>
8	<u>3'30'' - 3'21''</u>	<u>4'20'' - 4'11''</u>	<u>5'10'' - 5'01''</u>	<u>6'30'' - 6'21''</u>
7	<u>3'40'' - 3'31''</u>	<u>4'30'' - 4'21''</u>	<u>5'20'' - 5'11''</u>	<u>6'40'' - 6'31''</u>
6	<u>3'50'' - 3'41''</u>	<u>4'50'' - 4'31''</u>	<u>5'35'' - 5'21''</u>	<u>6'50'' - 6'41''</u>
5	<u>4'10'' - 3'51''</u>	<u>5'00'' - 4'51''</u>	<u>5'50'' - 5'36''</u>	<u>7'10'' - 6'51''</u>



AJUNTAMENT DE MONTUÏRI

(BALEARS)

4	<u>4'20" - 4'11"</u>	<u>5'10" - 5'01"</u>	<u>5'54" - 5'51"</u>	<u>7'16" - 7'11"</u>
3	<u>4'25" - 4'21"</u>	<u>5'15" - 5'11"</u>	<u>6'00" - 5'55"</u>	<u>7'25" - 7'17"</u>
Eliminado	<u>>=4'26"</u>	<u>>=5'16"</u>	<u>>=6'01"</u>	<u>>=7'26"</u>

Resistencia mujeres				
<u>Puntos mujeres</u>	<u>Menores de 30 años</u>	<u>De 30 años y un día a 40 años</u>	<u>De 40 años y un día a 50 años</u>	<u>Más de 50 años y un día</u>
10	<u><=3'25"</u>	<u><=4'15"</u>	<u><=5'00"</u>	<u><=6'25"</u>
9	<u>3'35" - 3'26"</u>	<u>4'25" - 4'16"</u>	<u>5'05" - 5'01"</u>	<u>6'35" - 6'26"</u>
8	<u>3'45" - 3'36"</u>	<u>4'35" - 4'26"</u>	<u>5'10" - 5'06"</u>	<u>6'45" - 6'36"</u>
7	<u>3'55" - 3'46"</u>	<u>4'45" - 4'36"</u>	<u>5'35" - 5'11"</u>	<u>6'55" - 6'46"</u>
6	<u>4'10" - 3'56"</u>	<u>5'00" - 4'46"</u>	<u>5'50" - 5'36"</u>	<u>7'10" - 6'56"</u>
5	<u>4'25" - 4'11"</u>	<u>5'15" - 5'01"</u>	<u>6'05" - 5'51"</u>	<u>7'25" - 7'11"</u>
4	<u>4'30" - 4'26"</u>	<u>5'20" - 5'16"</u>	<u>6'10" - 6'06"</u>	<u>7'39" - 7'26"</u>
3	<u>4'40" - 4'31"</u>	<u>5'30" - 5'21"</u>	<u>6'20" - 6'11"</u>	<u>7'40"</u>
Eliminada	<u>>=4'41"</u>	<u>>=5'31"</u>	<u>>=6'21"</u>	<u>>=7'41"</u>