



## **ANNEX II**

### **Barem de puntuació de les proves físiques per ingressar a les diverses categories de la policia local de les Illes Balears**

#### **Força flexora de les extremitats superiors**

##### **Figura 1 (Annexada)**

##### **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, mirant cap al front i separades al màxim per l'amplada de les espatlles. Els braços han d'estar completament estirats i l'aspirant ha d'estar en suspensió total sense tocar el terra amb els peus.

En sentir el senyal, l'aspirant ha de fer el màxim 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 a la barra de subjecció sense tocar-la.

Es considera acabada la prova quan l'aspirant cometi alguna infracció segons l'opinió jutge; quan deixi anar la barra, i toqui el terra amb els peus.

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

L'aspirant ha de situar-se en posició de suspensió, amb els braços flexionats, agafada a la barra horitzontal sense tocar el terra. Els palmells de les mans han de mirar cap al cos; les cames han d'estar totalment estirades i juntes, la barbeta per sobre de la barra horitzontal sense tocar-la.

L'aspirant ha de mantenir-se 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 l'opinió jutge; quan deixi anar la barra, a més, quan la barbeta estigui paral·lela o per sota de la barra horitzontal.

##### **c) Normes**

- No es permet cap tipus 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 els complements similars. Tampoc no es permeten productes de fixació a la barra ni les mans.

##### **d) Avaluació (homes)**

El jutge donarà l'ordre d'inici, l'aspirant ha d'iniciar el recorregut complet descrit.

Es comptabilitzen el nombre exacte de repeticions correctes.

##### **e) Avaluació (dones)**



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

Força flexora de les extremitats superiors homes (repeticions)				
Puntuació	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia fins a 40 anys	De 40 anys i un dia fins a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
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	3-4
5	7-8	5-6	4	2
4	5-6	4	3	2
3	4	3	2	1
Eliminat	<=3	<=2	<=1	0

Força flexora de les extremitats superiors dones (temps x segons)				
Puntuació	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia fins a 40 anys	De 40 anys i un dia fins a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	>=1'21"	>=1'06"	>=51"	>=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"-29"	20"-24"	6"-10"
Eliminat	<=39"	<=31"	<=19"	<=5"

### Test d'agilitat

#### Figura 2 (Annexada)

#### Objectiu de la prova

Mesureu l'agilitat en moviment de l'aspirant (Agilitat = Velocitat + Coordinació).

Aquesta dada s'obté mesurant la capacitat per fer en menys temps una sèrie d'habilitats i desplaçaments.

#### a) Posició inicial

S'ha d'efectuar dempeus, darrere de la línia de sortida i sense aixafar-la.

#### b) Circuit

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

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

#### c) Execució

El jutge dirà cada 2 segons: "preparat/da..., llest/da..." i tocarà un xiulet, moment en què l'aspirant



ha de fer el recorregut fixat a la màxima velocitat que pugui.

Heu de seguir les indicacions cap al punt oposat al de la sortida; ha de sortejar les piles d'aigua; s'ha d'introduir (rodejar) a la segona tanca per sota, i ha de sobrepassar les dues tanques de salt per dalt.

**d) Normes:**

- No es permet cap tipus de balanceig previ.
- Hi ha dues oportunitats per fer la prova. Han de transcórrer com a mínim 30 segons entre cada repetició i cal comptabilitzar el millor temps obtingut dels dos intents duts a terme (un intent nul, restarà una oportunitat, dos intents nuls desqualifiquen l'aspirant).
- No es permet fer la prova descalços, utilitzar sabatilles de tacs, tacs ni plataformes de sortida, etc.
- Si l'aspirant no supera un obstacle, s'ha de considerar un intent nul.
- També es considera intent nul quan l'aspirant modifiqui el recorregut assenyalat o quan llenci a terra o desplaci alguna barra o tanca.

**e) Recorreguts nuls:**

Si l'aspirant no supera un obstacle, s'ha de considerar un intent nul.

També es considera intent nul quan l'aspirant modifiqui el recorregut assenyalat o quan llenci a terra o desplaci alguna barra o tanca.

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

Test d'agilitat dones				
Puntuació	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia fins a 40 anys	De 40 anys i un dia fins a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	<=10,5"	<=12,7"	<=14,9"	<=14,9"
9	10,6"- 11,1"	12,8"-13,0"	15,0"-15,4"	15,0"-15,4"
8	11,2"- 11,6"	13,1"-13,3"	15,5"-15,8"	15,5"-15,8"
7	11,7"- 11,9"	13,4"-13,6"	15,9"-16,1"	15,9"-16,1"
6	12,0"- 12,2"	13,7"-13,9"	16,2"-16,4"	16,2"-16,5"
5	12,3"- 12,8"	14,0"-14,5"	16,5"-17,0"	18,0"-18,6"
4	12,9"- 13,5"	14,6"-14,9"	17,1"-17,5"	18,7"-19,1"
3	13,6"- 14,0"	15,0"-15,6"	17,6"-17,9"	19,2"-19,9"
Eliminat	>=14,1"	>=15,7"	>=18,0"	>=20,0"

**Prova de natació de 50 metres**

**Figura 3 (Annexada)**



### **Objectiu de la prova**

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

### **a) Posició inicial**

La posició de sortida s'ha de fer des del trampolí o de la plataforma individual de salt.

L'aspirant es llençarà de cap a l'aigua.

No es permet desplaçar-se per sota l'aigua després del llançament més enllà de la zona delimitada.

### **b) Execució de la prova**

El jutge ha de dir cada dos segons: "preparats, llestos..." i ha de tocar un xiulet. En aquest instant, l'aspirant es llançarà de cap a l'aigua i iniciarà la cursa de natació cronometrada.

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

La prova acaba quan la persona aspirant toqui la paret amb la mà de la piscina al moment d'arribada i de manera visible per al jutge.

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

Totes les persones aspirants han de portar obligatòriament gorra de bany. Es permet fer servir ulleres de natació. Es prohibeix qualsevol altre complement.

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

A la posició de sortida. Els peus han d'estar paral·lels i oberts a l'amplada dels malucs de cadascú.

### **c) Avaluació**

Es cronometrarà el temps invertit a la prova en segons.

Tenint en compte les característiques d'aquesta prova, només en acabar-la, el jutge decideix si la persona aspirant ha complert el recorregut d'acord amb les regles que s'han exposat anteriorment.

Natació homes				
Puntuació	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia fins a 40 anys	De 40 anys i un dia fins a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	<=35"	<=40"	<=45"	<=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"



Ajuntament de  
**Sant Josep  
de sa Talaia**

4	46"	51"	55"	1'00"
3	47"	55"- 52"	57"- 56"	1'02"- 1'01"
Eliminat	>=48"	>=56"	>=58"	>=1,03"

Natació dones				
Puntuació	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia fins a 40 anys	De 40 anys i un dia fins a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	<=40"	<=45"	<=50"	<=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"
Eliminat	>=53"	>=1'01"	>=1'03"	>=1,08"

### Resistència 1000 metres

#### Figura 4 (Annexada)

#### Objectiu de la prova

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

##### a) Posició inicial

La posició de sortida és dreta, darrere de la línia de sortida sense suports a terra.

##### b) Material

No es permet realitzar la prova descalçats, utilitzar sabatilles de tacs, tacs ni plataformes de sortida, etc.

##### c) Execució de la prova

La prova de resistència aeròbica és de 1000 metres per a homes i dones.

##### d) Normes

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

Resistència homes				
Puntuació	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia fins a 40 anys	De 40 anys i un dia fins 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"



Ajuntament de  
**Sant Josep  
de sa Talaia**

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"

Resistència dones				
Puntuació	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia fins a 40 anys	De 40 anys i un dia fins a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	<=3'5"	<=4'15"	<=5'00"	<=6'25"
9	3'35" - 3'26"	4'25" - 4'16"	5'05" - 5'01"	6'35" - 6'26"
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"
Eliminat	>=4'41"	>=5'31"	>=6'21"	>=7'41"



## ANUNCI

Aprovació de bases específiques de la convocatòria del procés selectiu per cobrir com a personal funcionari de carrera set (7) places vacants de la categoria de POLICIA del cos de la Policia Local de l'Ajuntament de Sant Josep de sa Talaia.

### FIGURES ANNEXADES

FIGURA 1

Representación gráfica:

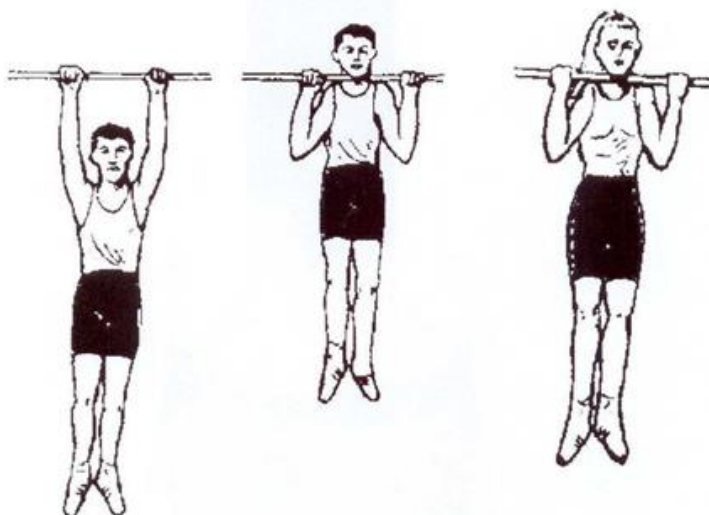
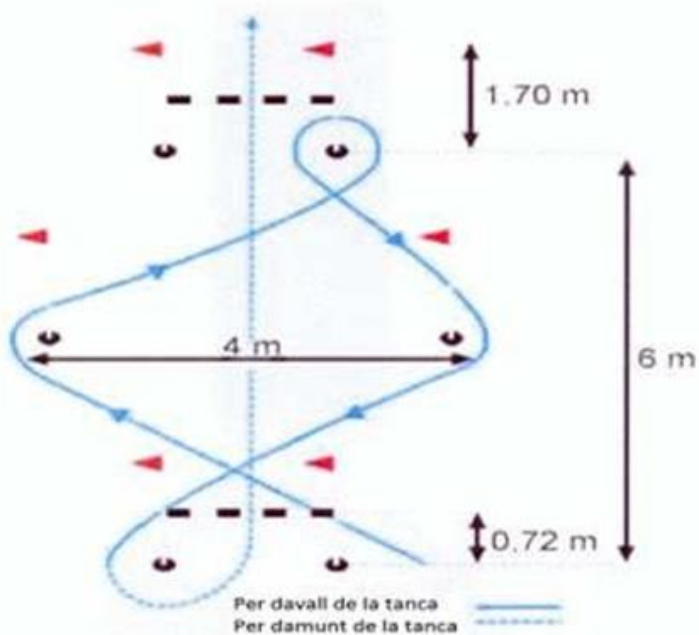


FIGURA 2

Representació gràfica:

El material es disposarà segons la distribució del següent gràfic:





Ajuntament de  
**Sant Josep  
de sa Talaia**

FIGURA 3

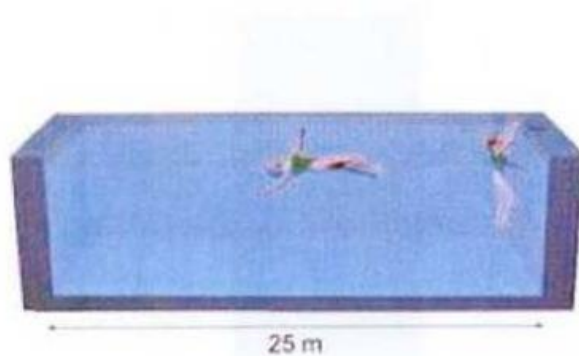
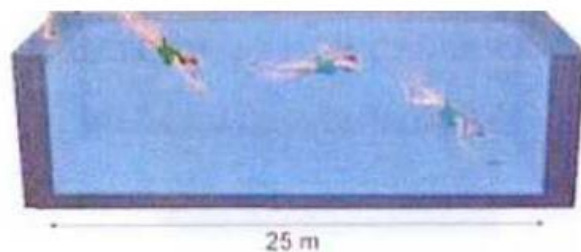


FIGURA 4







Ajuntament de  
**Sant Josep  
de sa Talaia**

### ANNEX III

#### SOL·LICITUD D'ADMISSIÓ AL PROCÉS SELECTIU

##### DADES DEL SOL·LICITANT:

Nom i cognoms: \_\_\_\_\_

Document Nacional d'Identitat: \_\_\_\_\_

Domicilio notificació: \_\_\_\_\_

Telèfon i mail de contacte: \_\_\_\_\_

(Les dades aportades queden protegits en aplicació de la Llei orgànica 3/2018, de 15 de desembre, de Protecció de dades personals i garantia dels drets digitals)

**EXPOSA:** Que havent-se publicat en el Butlletí Oficial de l'Estat núm. \_\_\_\_\_ de data \_\_\_\_/\_\_\_\_/2023, la convocatòria del procés selectiu destinat a la cobertura com a personal funcionari de carrera de set (7) places vacants de la categoria de policia del cos de la Policia Local de l'Ajuntament de Sant Josep de sa Talaia.

**DECLARA:** Que compleixo totes i cadascuna de les condicions exigides a la base segona de la convocatòria referida, a la data de finalització del termini de presentació de sol·licituds.

**SOL·LICITA:** Que es tingui per presentada la sol·licitud dins del termini concedit a aquest efecte i sigui admès/a per a prendre part en el procés selectiu indicat.

Signa