

ANNEX II

Barem de puntuació de les proves físiques per a 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, d'acord amb el barem i els mèrits que s'assenyalin. El resultat global d'aquesta prova ha d'atorgar-se 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 ha d'atorgar-se sempre que el resultat sigui 5 o superior; si és inferior a 5, ha de ser de no apte.

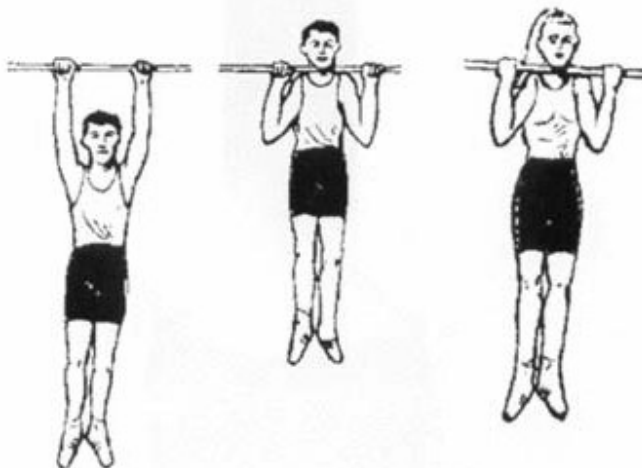
2. Proves que han de realitzar-se

Les proves físiques per a policies locals i altres escales de les Illes Balears han de realitzar-se en un mateix dia en el següent ordre:

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

Força flexora de les extremitats superiors

Representación gráfica:



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 agarrat a la barra horitzontal amb les dues mans, separades al màxim per l'amplària de les espatlles, i mirant cap al front. Els braços han d'estar completament estirats i l'aspirant ha d'estar en suspensió total sense tocar el sòl amb els peus.

En sentir el senyal, l'aspirant ha de fer el nombre màxim possible de flexions de braços, sense límit de temps, tret que el jutge li indiqui que ha d'abandonar la prova. Es comptabilitza una flexió de braços sempre que l'aspirant hagi realitzat 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.

Es considera acabada la prova quan l'aspirant cometi alguna infracció segons l'opinió del jutge, o quan deixi anar la barra i toc el sòl 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 sòl. Els palmells de les mans han de mirar cap al cos; les cames han d'estar totalment estirades i juntes, i 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 del jutge; quan deixi anar la barra, o quan la barbeta quedi paral·lela o per sota de 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 es permeten productes de fixació en la barra i a les mans.

d) Avaluació (homes)

El jutge donarà l'ordre d'inici i l'aspirant haurà de realitzar l'exercici complet descrit. Es comptabilitzarà 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 mantingui amb els braços flexionats i amb les cames completament estirades, sense tocar la barra fixa horitzontal amb la barbeta.

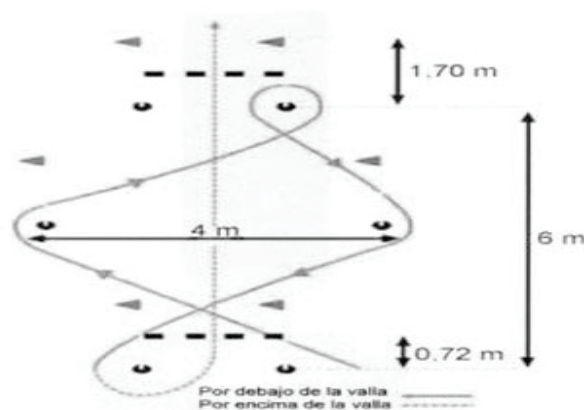
Fuerza flexora de las extremidades superiores hombres (repeticiones)				
Puntuación	Menores de 30 años	De 30 años y un día a 40 años	De 40 años y un día a 50 años	Más de 50 años y un día
10	>=17	>=14	>=11	>=8
9	15 - 16	13	9 - 10	7
8	13 - 14	11 - 12	7 - 8	6
7	11 - 12	9 - 10	6	5
6	9 - 10	7 - 8	5	4
5	7 - 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
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" - 39"	20" - 24"	6" - 10"
Eliminada	<= 39"	<=31"	<=19"	<=5"

Test d'agilitat

Representación gráfica

El material se dispondrá según la distribución del siguiente gráfico:



Objectiu de la prova

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

a) Posició inicial

L'aspirant ha de situar-se dempeus, darrere de la línia de sortida, sense trepitjar-la.

b) Circuit

Ha de dur-se a terme en una zona totalment llisa i plana de 8 m x 4 m, dotada dels següents elements:

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

c) Execució

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

d) Normes:

- No es permet cap mena de balanceig previ.
- Hi ha dues oportunitats per a fer la prova. Han de transcórrer com a mínim 30 segons entre una repetició i la següent i ha de comptabilitzar-se el millor temps obtingut dels dos intents duts a terme. Un intent nul restarà una oportunitat; dos intents nuls desqualifiquen a l'aspirant.
- No està 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 ha de considerar-se nul.
- L'intent també es considerarà nul quan l'aspirant modifiqui el recorregut assenyalat o quan tiri al sòl o desplaci alguna barra o tanca.

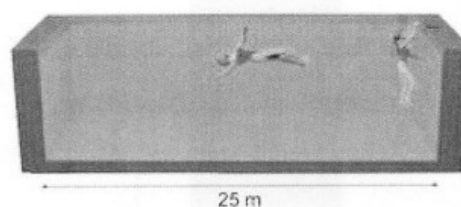
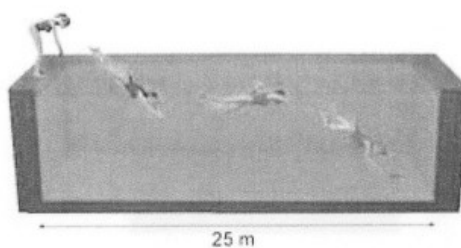
Test de agilidad hombres				
Puntuación	Menores de 30 años	De 30 años y un día a 40 años	De 40 años y un día a 50 años	Más de 50 años y un día
10	<= 9,2"	<= 11,5"	<= 12,6"	<= 14,9"
9	9,3" - 9,8"	11,6" - 11,7"	12,7" - 12,9"	15,0" - 15,4"
8	9,9" - 10,3"	11,8" - 11,9"	13,0" - 13,2"	15,5" - 15,8"

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"
Eliminado	>= 12,6"	>= 14,1"	>= 15,2"	>= 18,0"

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
10	<= 10,5"	<= 12,7"	<= 14,9"	<= 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	>= 14,1"	>= 15,7"	>= 18,0"	>= 21,0"

Prova de natació de 50 m

Representación gráfica



Objectiu de la prova

Desenvolupament global de l'individu dins del mitjà aquàtic. Es mesura la capacitat aeròbica amb el desplaçament o translació corporal en el mitjà aquàtic, la força explosiva (sortida), la força ràpida (en els girs), la velocitat de reacció (sortida), la velocitat cíclica (que és la capacitat de realitzar 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 ha de situar-se en el trampolí o plataforma individual de salt en posició de sortida, i llançar-se a l'aigua de cap.

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

b) Execució de la prova

El jutge dirà, deixant un interval de dos segons: «Preparats..., llestos...», i tocarà el xiulet. En aquest instant, l'aspirant es llançarà a l'aigua de cap i iniciarà la carrera de natació cronometrada.

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

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

Existeix 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 portar obligatòriament capell de bany. Es permet usar 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.

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

c) Avaluació

El temps invertit en la prova es cronometrarà en segons.

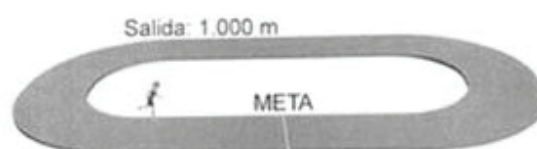
Tenint en compte les característiques d'aquesta prova, solament en acabar-la el jutge decidirà si la persona aspirant ha complert el recorregut d'acord amb les regles que s'han exposat anteriorment.

Natación hombres				
Puntos hombres	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	<= 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"
4	46"	51"	55"	1'00"
3	47"	55" - 52"	57" - 56"	1'02" - 1'01"
Eliminado	>= 48"	>= 56"	>= 58"	>= 1'03"

Natación mujeres				
Puntos mujeres	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	<= 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"
Eliminada	>= 53"	>= 1'01"	>= 1'03"	>= 1'08"

Resistencia 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 ha de situar-se dempeus, darrere de la línia de sortida, sense suports en el sòl.

b) Material

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

Resistencia hombres				
Puntos hombres	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	<=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"
Eliminado	>=4'26"	>=5'16"	>=6'01"	>=7'26"

Resistencia mujeres				
Puntos mujeres	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	<=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"
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"
Eliminado	>=4'41"	>=5'31"	>=6'21"	>=7'41"