ANNEX I

BASES ESPECÍFIQUES PER A LA SELECCIÓ I LA PROVISIÓ DEFINITIVA D'ONZE PLACES DE BOMBER/A, FUNCIONARIS/ÀRIES DE CARRERA, CORRESPONENT A LES OFERTES D'OCUPACIÓ PÚBLICA DE 2015 I 2016, MITJANÇANT EL SISTEMA DE CONCURS-OPOSICIÓ

PROCÉS DE SELECCIÓ I VALORACIÓ

4. Flexió profunda del cos

Objectiu: Mesurar globalment la flexibilitat del cos i les extremitats

Material: Cinta mètrica

Posició inicial: Situar-se davant de la cinta mètrica, descalç (sense sabatilles ni calcetins) i amb els peus col·locats en el lloc corresponent.

Execució: Flexionar tot el cos i sense impuls, dur els braços, passant-los per enmig de les cames, tan enrere com sigui possible; amb els dits de les dues mans simultàniament tocarà el punt més llunyà de la cinta mètrica, sense perdre l'equilibri en cap moment. No es penalitzarà el fet de tocar el terra amb els artells.

Regles: Es realitzaran dos intents i s'anotarà el millor.

Intent nul: Serà nul tot intent que vulneri el que està determinat en l'apartat d'execució.

Aquest exercici es valorarà com a APTE per als aspirants homes que realitzin una flexió del cos de una marca igual o superior a 30 cm i per a les aspirants dones de una marca igual o superior a 33 cm

