

ANEXO I

BASES ESPECÍFICAS PARA LA SELECCIÓN Y LA PROVISIÓN DEFINITIVA DE ONCE PLAZAS DE BOMBERO/A, FUNCIONARIOS/AS DE CARRERA, CORRESPONDIENTE A LAS OFERTAS DE OCUPACIÓN PÚBLICA DE 2015 Y 2016, MEDIANTE EL SISTEMA DE CONCURSO-OPOSICIÓN

PROCESO DE SELECCIÓN I VALORACIÓN

4. Flexión profunda del cuerpo

Objetivo: Medir globalmente la flexibilidad del cuerpo y las extremidades

Material: Cinta métrica

Posición inicial: Situarse ante la cinta métrica, descalzo (sin zapatillas ni calcetines) y con los pies colocados en el lugar correspondiente.

Ejecución: Flexionar todo el cuerpo y sin impulsos, llevar los brazos, pasándolos por entre las piernas, tan atrás como sea posible; con los dedos de las dos manos simultáneamente tocará el punto más lejano de la cinta métrica, sin perder el equilibrio en ningún momento. No se penalizará el hecho de tocar el suelo con los nudillos.

Reglas: Se realizarán dos intentos y se anotará el mejor.

Intento nulo: Será nulo todo intento que vulnere lo que está determinado en el apartado de ejecución.

Este ejercicio se valorará como APTO para los aspirantes hombres que realicen una flexión del cuerpo de una marca igual o superior a 30 cm. y para las aspirantes mujeres de una marca igual o superior a 33 cm.

