



## **Secció II. Autoritats i personal**

### **Subsecció segona. Oposicions i concursos**

#### **AJUNTAMENT DE POLLENÇA**

**21046*****Bases específiques concurs - oposició oficial de Policia Local***

Aprovat per acord de Junta de Govern en sessió de 22 d'octubre de 2013 es fa públic als efectes pertinents

**BASES ESPECÍFIQUES**

#### **CONCURS - OPOSICIÓ OFICIAL DE POLICIA LOCAL**

##### **1.- Naturalesa i característiques**

Vinculació: Funcionari de carrera

Escala: Administració Especial

Subescala: Serveis Especials

Classe: Policia Local

Grup: C

Subgrup: C-1

Nombre de places: 1

Per promoció interna per als funcionaris de policia local que pertanyen a la mateixa plantilla de l'Ajuntament de Pollença.

Es constituirà una borsa d'interins, per cobrir vacants o baixes, amb aquells aspirants que superin totes les proves selectives de la fase d'oposició. L'ordre en la borsa es fixarà per la suma de puntuacions.

##### **2.- Requisits dels aspirants.**

A més dels requisits prevists a les Bases Generals:

- a) No tenir antecedents penals per delictes dolosos.
  - b) Compromís de portar armes i, arribat el cas, utilitzar-les, que es prestarà a través de declaració jurada.
  - c) Haver fet el servei militar o la prestació social substitutòria o estar-ne exempt.
  - d) Coneixements de català: nivell C
- Drets d'examen: 21'05 Eur.

Per a la plaça de promoció interna per als funcionaris de policia local que pertanyen a la mateixa plantilla de l'Ajuntament de Pollença, s'ha de complir amb els requisits següents:

- a) Pertànyer a la plantilla de policia local de l'ajuntament convocant i ocupar la categoria immediatament inferior a la categoria a la qual aspira accedir per promoció interna. A més, s'ha d'haver ocupat l'esmentada plaça com a funcionari de carrera i en la situació administrativa de servei actiu.
- b) Tenir una antiguitat d'un mínim de tres anys en la categoria de policia per a oficial; per a les altres categories de subinspector i superior, l'antiguitat és de dos anys en la categoria immediatament inferior però sempre com a funcionari de carrera.
- c) Estar en possessió de la titulació acadèmica necessària per al lloc al qual s'aspira, segons el que disposa la Llei 30/1984 i l'article 76 de la Llei 7/07 de l'Estatut Bàsic de l'Empleat Públic, per al grup C-1 títol de batxiller o tècnic, o equivalent.
- d) Estar en possessió del diploma del curs d'aptitud per a la categoria a la qual es vol accedir, expedit per l'EBAP i en plena validesa.
- e) No patir cap malaltia o defecte físic que impedeixi o minvi el correcte desenvolupament de les funcions de la categoria a què aspira.
- f) Estar en possessió dels permisos de conducció de les classes A, B i BTP.
- g) No trobar-se suspès ni inhabilitat per a l'exercici de la funció pública.

##### **3.- Tribunal qualificador.**

Es constituirà d'acord amb la següent composició, i la designació, inclosa la dels suplents, s'efectuarà a la convocatòria, de conformitat amb l'art. 38 del Decret 70/89 modificat pel Decret 146/2001.



President: funcionari de carrera de la Corporació

Vocals:

Dos representants de la Conselleria d'Administracions Públiques

El cap de la Policia Local de la Corporació

Un funcionari de carrera designat per la Corporació

Secretari: el de la Corporació o funcionari en qui delegui

Hi podran assistir, amb veu i sense vot, representants de personal.

#### 4.- Sistema selectiu: concurs- oposició

Els mèrits que puguin ser valorats a la fase de concurs per a l'accés a les diverses categories de la policia local són els que es relacionen a l'annex I, amb les puntuacions que s'hi indiquen per a cada cas.(Decret 67/07).

La fase d'oposició constarà dels següents exercicis i proves:

I.- Prova d'aptitud físicomèdica que consistirà en superar les proves físiques que figuren a l'annex II per a totes les categories, excepte en el cas d'auxiliar i policia durant els dos anys següents a la data de finalització del corresponent curs d'aptitud. Les proves citades hauran de ser superades globalment, sens perjudici que la qualificació conjunta sigui la d'apte/no apte.

II.- Exercici obligatori i eliminatori relatiu a l'àrea complementària: consistirà a respondre un test sobre un nombre de temes seleccionats per l'Ajuntament d'entre els inclosos a l'àrea complementària en el programa de l'Escola de Policia Local per a cada ocupació. La puntuació a atorgar serà de 0 a 40'5 i serà necessari obtenir una qualificació de 20'25 per superar-lo.

Temps: 40 minuts

Nombre mínim de temes: 30 (Oficial)

III.- Exercici obligatori i eliminatori en relació amb l'àrea professional: consistirà a respondre un test sobre el mateix nombre de temes a què es refereix l'apartat anterior, seleccionats per l'Ajuntament d'entre els inclosos a l'àrea professional en el programa de l'Escola de la Policia Local. La puntuació a atorgar serà de 0 a 40'5 i serà necessari obtenir una qualificació de 20'25 per superar-lo.

Temps: 40 minuts

IV.- Exercici obligatori i eliminatori: consistirà en una prova psicotècnica per determinar l'aptitud i la personalitat més adequada per al lloc que s'ofereix.

#### ÀREA COMPLEMENTÀRIA

- 1.- Principis generals del Dret. Garanties constitucionals del Dret. Dret i llibertats constitucionals.
- 2.- El poder judicial.
- 3.- L'estat autonòmic. Aspectes generals de l'autonomia balear.
- 4.- Institucions polítiques autonòmiques.
- 5.- Entitats locals reconegudes en el Dret espanyol. El municipi: elements que el configuren. Organització municipal. El Ple.
- 6.- El Batle. La Junta de Govern Local. Organització municipal: règim de sessions. Acords. Elecció del batle i dels regidors. Llei d'Hont.
- 7.- Funcionaris de l'Administració Local. Enquadrament i classes. Drets i deures dels funcionaris. Situacions i règims disciplinaris.
- 8.- El model de seguretat a la CAIB. Legislació de la CAIB d'aplicació policial
- 9.- La protecció dels consumidors.
- 10.- La detenció. La presó provisional. La identificació. Les diligències de reconeixement.
- 11.- Entrades i escorcolls. Intervenció de les comunicacions.
- 12.- La prova en el procés penal.
- 13.- El judici oral.
- 14.- La llei del Tribunal del Jurat.
- 15.- Concepte de Dret penal. Concepte de delictes i falta.
- 16.- Elements del delictes. Graus d'execució del delictes.
- 17.- La pena. La modificació de la pena. La responsabilitat civil.
- 18.- De l'homicidi i les seves formes.
- 19.- De l'avortament. De les lesions.



- 20.- Delictes contra la llibertat. Delictes contra el patrimoni.
- 21.- Delictes contra la seguretat col·lectiva.
- 22.- Delictes contra l'Administració Pública.
- 23.- Delictes contra l'Administració de Justícia.
- 24.- Delictes contra la Constitució.
- 25.- Delictes contra l'ordre públic.
- 26.- Delictes contra la llibertat sexual.
- 27.- Llei d'estrangeria. Intervenció policial en matèria d'estrangeria. Drets laborals dels estrangers.
- 28.- Legislació en matèria de drogues. Intervenció policial en matèria de drogues.
- 29.- Llei de menors.
- 30.- La Llei Orgànica de tractament de dades. Presentació de la informació policial als mitjans de comunicació.

## ÀREA PROFESSIONAL

- 1.- La Policia Local com a policia administrativa.
- 2.- Tècniques de trànsit i seguretat viària. Circulació a l'àmbit urbà. Velocitat-limitació. Travesseres. Rotondes. Vianants.
- 3.- Legislació en matèria de trànsit i seguretat vial.
- 4.- Elaboració de dispositius policials de trànsit. Organització. Controls. Accidents i catàstrofes. El policia com a element de senyalització.
- 5.- Policia Local i legislació en matèria de transports.
- 6.- Model policial. L'evolució de les policies locals.
- 7.- Elements de coordinació intercosos. Competències de les CA.
- 8.- Armes. Tinença i utilització. Criteris.
- 9.- LOPSC. Principals aplicacions.
- 10.- Policia judicial. Sistema legal i jurisprudència.
- 11.- Règim disciplinari especial de la PL.
- 12.- Conceptes relacionats amb el comandament. Definició. Obediència deguda. Disciplina. Ordres. Organigrama. Motivació. Promoció horitzontal. Manuals de procediment. Absentisme.
- 13.- Estructura d'un pla. Experiències concretes.
- 14.- Gabinet d'accidents.
- 15.- Sala de denúncies.
- 16.- Policia judicial: assumptió de noves competències i coordinació de recursos humans.
- 17.- La inspecció tecnicopolicial. Requisits. Finalitats. Postulats. Metodologia.
- 18.- Hipòtesi, prova, indicatiu i rastre del delictu. Hipòtesi tecnicopolicial del fet delictiu. Prova del delictu. Tipus de prova. Evolució de la prova. Indicis i rastres del fet delictiu.
- 19.- Medis i mètodes utilitzats en els laboratoris de policia científica.
- 20.- Recollida de mostres. Tipologia de mostres.
- 21.- Procediment d'investigació de marques i senyals de força en les coses.
- 22.- Investigació d'incendis.
- 23.- Diagnòstic de mort certa. Fenòmens cadavèrics.
- 24.- Suïcidis. Lesions. Ferides.
- 25.- Toxicologia.
- 26.- Investigació de delictes contra la llibertat sexual.
- 27.- Seguretat pública i funció policial. La seguretat privada.
- 28.- Elaboració de dispositius de seguretat ciutadana.
- 29.- Organització i coordinació dels recursos policials: sistemes i funcionament.
- 30.- Llei 2/86 de Forces i Cossos de seguretat.

## ANNEX I

### BAREM GENERAL DE PUNTUACIONS DEL CONCURS EN EL SISTEMA DE MOBILITAT I DE LA FASE DE CONCURS EN EL PROCEDIMENT DE CONCURS OPOSICIÓ

Puntuació màxima assolible: 54 punts

Aplicable a la promoció interna, externa, mobilitat i al torn lliure quan es triï l'opció de concurs oposició.

1. Puntuació del curs de capacitació exigida per a la categoria a la qual s'accedeix.

Tan sols es valoraran els cursos expedits o homologats per l'EBAP. La valoració serà el resultat de multiplicar la nota obtinguda per un



determinat coeficient, fins a un màxim de 10 punts:

a) Per als funcionaris de carrera de l'ajuntament que convoca el concurs, i així s'acrediti mitjançant certificat de l'ajuntament, el coeficient multiplicador serà 1.

b) Per als funcionaris de carrera d'un ajuntament diferent al que convoca el concurs, i amb acreditació mitjançant certificat de l'ajuntament que correspongui, el coeficient multiplicador serà 0'75.

2. Pels serveis prestats en les diferents categories. Puntuació màxima: 8 punts.

Per cada mes complet de servei actiu es multiplicarà el valor dels mesos pels coeficients següents:

| Auxiliar | Polícia | Oficial | Subinsp. | Inspector | Major | Comissari | Intendent |
|----------|---------|---------|----------|-----------|-------|-----------|-----------|
| 0,016    | 0,033   | 0,041   | 0,05     | 0,058     | 0,066 | 0,075     | 0,083     |

La data de referència per a la valoració serà la de finalització del termini per a la presentació de sol·licitud de participació, i s'haurà d'acreditar mitjançant un certificat expedit pels ajuntaments.

3. Per antiguitat, pels serveis reconeguts com a funcionari de carrera en qualsevol categoria. Puntuació màxima: 4 punts.

Per cada any de servei complet, es multiplicarà per 0,2.

La data de referència per a la valoració serà la de finalització del termini per a la presentació de sol·licitud de participació, i s'haurà d'acreditar mitjançant un certificat expedit pels ajuntaments.

4. Per la possessió de titulacions acadèmiques oficials superiors a l'exigida per a la categoria a la qual s'accedeix. Puntuació màxima: 6 punts.

|                                                                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| - Diplomatura universitària, tres cursos de llicenciatura o estudis equivalents d'acord amb el Reial decret 1272/2003, de 10 d'octubre | 2'5 |
| - Llicenciatura o equivalent                                                                                                           | 3'5 |
| - Doctorat                                                                                                                             | 1   |

Només es valorarà la de nivell superior, llevat del cas de branques acadèmiques diferents. S'han de considerar únicament les puntuacions a partir de la superior exigida per ocupar la categoria professional.

La valoració com a mèrit d'un títol implica que no es valori el de nivell inferior, excepte si les titulacions acadèmiques corresponen a branques acadèmiques distintes. No obstant això, les puntuacions dels apartats b i c s'hauran d'acumular, així com les dels apartats e i f.

5. Coneixements de llengua catalana. Puntuació màxima: 2 punts.

Només es reconeixen les titulacions expedides o homologades per la Conselleria d'Educació, Cultura i Universitats, les expedides per l'Escola Balear d'Administració Pública i per l'Escola Oficial d'Idiomes (EOI) i les reconegudes d'acord amb la normativa autonòmica. Només es valorarà la de nivell superior excepte en el cas del nivell LA, que es podrà sumar al del nivell C1 o C2. S'han de considerar únicament els valors superiors exigits per ocupar el lloc de treball objecte de la provisió.

| A2 | B2   | C1  | C2   | LA   |
|----|------|-----|------|------|
| 1  | 1'25 | 1,5 | 1'75 | 0'25 |

6. Idiomes estrangers. Puntuació màxima: 3 punts.

Per les titulacions expedides per les escoles oficials d'idiomes (EOI), l'Escola Balear d'Administració Pública i les homologades per ambdues institucions. Només es valorarà la de nivell superior, llevat del cas d'idiomes distintes.

| A | B    | C   | D    | E |
|---|------|-----|------|---|
| 1 | 1'25 | 1,5 | 1'75 | 2 |

A. Nivell bàsic de l'Escola Oficial d'Idiomes o nivell inicial de l'Escola Balear d'Administració Pública.

B. Nivell intermedi de l'Escola Oficial d'Idiomes o nivell elemental de l'Escola Balear d'Administració Pública.

C. Nivell avançat de l'Escola Oficial d'Idiomes o nivell mitjà de l'Escola Balear d'Administració Pública.



D. Nivell C1 de l'Escola Oficial d'Idiomes.

E. Nivell C2 de l'Escola Oficial d'Idiomes.

7. Cursos de capacitat diferents de l'exigit per a la categoria a la qual s'accedeix.

La puntuació màxima d'aquest apartat serà de 4 punts, d'acord amb els següents criteris: la valoració serà el resultat de multiplicar, per a cada curs, la nota obtinguda per 0'001, i pel nombre d'hores de duració, amb un màxim d'1 punt per curs.

8. Cursos de formació relacionats amb l'àrea professional (policia, seguretat, emergències i salvament; a més, per a l'escala executiva i superior, qualitat, recursos humans i habilitats directives). Assistència o impartició. Puntuació màxima: 4 punts.

Només es reconeixen els expedits per l'Escola Balear d'Administració Pública o els homologats per aquesta institució i altres centres de formació oficials d'administració pública d'àmbit autonòmic o estatal, amb els criteris següents:

A. Certificat d'aprofitament: 0'005 per hora

B. Certificat d'assistència: 0'0025 per hora

C. Certificat d'impartició de cursos d'accions formatives relacionades amb les funcions pròpies del lloc al qual s'accedeix: 0'0075 punts per hora

9. Resta de formació no relacionada amb l'àrea professional. Puntuació màxima: 2 punts.

Només es valorarà en el cas que s'hagi obtingut la puntuació màxima en l'apartat anterior.

Per cada certificat d'aprofitament: 0'005 punts per hora

Per cada certificat d'assistència: 0'0025 punts per hora

Només es reconeixen els expedits per l'Escola Balear d'Administració Pública o els homologats per aquesta institució i altres centres de formació oficials d'administració pública d'àmbit autonòmic o estatal.

10. Reconeixements honorífics i distincions: fins a 3 punts.

a) Per cada medalla al mèrit policia prevista a la normativa: 2 punts per cada medalla amb distintiu blau, 1 punt si el distintiu és blanc i 0'5 punts si el distintiu és verd. S'haurà d'acreditar mitjançant un certificat expedit per la conselleria competent en coordinació de policies locals, és a dir, la Conselleria d'Administracions Públiques.

b) Per cada felicitació del Ple o de la Junta de Govern de l'ajuntament: 0'35 punts

c) Per cada felicitació de batlia: 0'25 punts

S'haurà d'acreditar mitjançant un certificat expedit per l'ajuntament corresponent.

11. Aptitud física: s'hauran de valorar amb 2 punts els certificats expedits per l'EBAP que acreditin la superació de les proves d'aptitud.

12. Mèrits objectius de lliure determinació per part de la Corporació relacionats amb l'exercici de les funcions públiques, la puntuació màxima és de 6 punts. Els criteris per a la seva obtenció són els següents:

- 1ª prova voluntària tipus test de quinze preguntes que versarà sobre coneixements del municipi de Pollença (història, geografia, toponímia, monuments, carrers, camins, etc.), la puntuació màxima serà de 3 punts.

- 2ª prova voluntària tipus test de quinze preguntes que versarà sobre ordenances municipals de l'Ajuntament de Pollença, la puntuació màxima serà de 3 punts.

La puntuació final del concurs - oposició s'haurà de calcular amb la fórmula següent:

$0'40 \cdot 0'60 + (\text{Puntuació final de la fase de concurs} \cdot \text{Puntuació final de la fase d'oposició})$

**ANNEX II**  
**BAREM DE PUNTUACIÓ DE LES PROVES FÍSQUES**

Les proves físiques, que han de ser exclusivament les que s'indiquen en aquest annex, són totes obligatòries i eliminatòries.

Té com a finalitat comprovar, entre d'altres condicions, la força, l'agilitat, la rapidesa i la resistència de l'aspirant.

Consisteix a superar, amb una nota igual o superior a 5, les proves físiques que s'indiquen, d'acord amb els barems i criteris establerts per edat i sexe.

Per fer aquesta prova, l'aspirant ha de lliurar a l'EBAP i/o al tribunal un certificat mèdic en què es faci constar que reuneix les condicions físiques necessàries per dur-la a terme. El fet de no presentar l'esmentat certificat comporta l'exclusió automàtica de l'aspirant de la realització de la prova i del procés selectiu.

Les proves físiques han de ser superades globalment, d'acord amb el barem i els mèrits assenyalats. El resultat global d'aquesta prova s'ha d'atorgar sempre que l'aspirant hagi superat un mínim de 4 de les proves parcials amb una nota mínima de 5 o superior i que, en l'altra prova parcial, la nota sigui igual o superior a 3. La nota mitjana d'«Apte» s'ha d'atorgar sempre que el resultat sigui igual o superior a 5; si és inferior a 5, serà de «No apte».

Proves per fer:

**1.1. Resistència (1.000 m)**

L'objectiu d'aquest exercici és mesurar la resistència orgànica i consisteix a recórrer una distància de 1.000 metres, en una instal·lació esportiva, en un temps inferior a la marca establerta. Només es pot fer un intent.

Homes (minuts)

| Punts    | Menors de 30 anys | De 30 a 40 anys | De 41 a 50 anys | Més de 50 anys |
|----------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 10       | -3,10'            | -4,00'          | -4,50'          | -6,10'         |
| 9        | -3,20'            | -4,10'          | -4,75'          | -6,20'         |
| 8        | -3,30'            | -4,20'          | -4,95'          | -6,30'         |
| 7        | -3,40'            | -4,30'          | -5,20'          | -6,40'         |
| 6        | -3,80'            | -4,65'          | -5,35'          | -6,75'         |
| 5        | -4,10'            | -5,00'          | -5,50'          | -7,10'         |
| 3        | -4,25'            | -5,15'          | -5,65'          | -7,25'         |
| Eliminat | +4,25'            | +5,15'          | +5,65'          | +7,25'         |

Dones (minuts)

| Punts | Menors de 30 anys | De 30 a 40 anys | De 41 a 50 anys | Més de 50 anys |
|-------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 10    | -3,25'            | -4,15'          | -4,65'          | -6,25'         |
| 9     | -3,35'            | -4,25'          | -4,90'          | -6,35'         |
| 8     | -3,45'            | -4,35'          | -5,10'          | -6,45'         |
| 7     | -3,55'            | -4,45'          | -5,35'          | -6,55'         |
| 6     | -3,95'            | -4,80'          | -5,50'          | -6,90'         |
| 5     | -4,25'            | -5,15'          | -5,65'          | -7,25'         |
| 3     | -4,40'            | -5,30'          | -5,80'          | -7,40'         |



Eliminada +4,40' +5,30' +5,80' +7,40'

### 1.2. Velocitat (50 m)

L'objectiu d'aquest exercici és mesurar la velocitat de translació corporal i consisteix a recórrer una distància de 50 metres, en una instal·lació esportiva, en un temps inferior a la marca establerta. Només es pot fer un intent.

Homes (segons)

| Punts    | Menors de 30 anys | De 30 a 40 anys | De 41 a 50 anys | Més de 50 anys |
|----------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 10       | -7,50"            | -7,70"          | -8,20"          | -9,50"         |
| 9        | -7,70"            | -7,85"          | -8,35"          | -9,70"         |
| 8        | -7,80"            | -8,00"          | -8,50"          | -10,00"        |
| 7        | -8,00"            | -8,20"          | -8,60"          | -10,30"        |
| 6        | -8,25"            | -8,40"          | -8,80"          | -10,65"        |
| 5        | -8,50"            | -8,60"          | -9,20"          | -11,00"        |
| 3        | -8,65"            | -8,75"          | -9,35"          | -11,15"        |
| Eliminat | +8,65"            | +8,75"          | +9,35"          | +11,15"        |

Dones (segons)

| Punts     | Menors de 30 anys | De 30 a 40 anys | De 41 a 50 anys | Més de 50 anys |
|-----------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 10        | -8,00"            | -8,20"          | -8,70"          | -10,00"        |
| 9         | -8,20"            | -8,35"          | -8,85"          | -10,20"        |
| 8         | -8,30"            | -8,50"          | -9,00"          | -10,50"        |
| 7         | -8,50"            | -8,70"          | -9,10"          | -10,80"        |
| 6         | -8,75"            | -8,90"          | -9,30"          | -11,15"        |
| 5         | -9,00"            | -9,10"          | -9,70"          | -11,50"        |
| 3         | -9,15"            | -9,25"          | -9,85"          | -11,65"        |
| Eliminada | +9,15"            | +9,25"          | +9,85"          | +11,65"        |

### 1.3. Natació (50 m) estil lliure

L'objectiu d'aquest exercici és mesurar la velocitat de translació corporal i consisteix a recórrer una distància de 50 metres d'estil lliure, en una piscina de 50 metres o bé en una de 25 metres, amb una anada i tornada, sense tocar el fons ni aferrar-se a les surades, en un temps inferior a la marca establerta. Es permet la realització de dues sortides nul·les i un sol intent.

Homes (segons)

| Punts | Menors de 30 anys | De 30 a 40 anys | De 41 a 50 anys | Més de 50 anys |
|-------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 10    | -35"              | -40"            | -45"            | -50"           |
| 9     | -37"              | -42"            | -47"            | -52"           |
| 8     | -39"              | -44"            | -49"            | -54"           |





|          |      |      |      |        |
|----------|------|------|------|--------|
| 7        | -41" | -46" | -51" | -56"   |
| 6        | -43" | -48" | -53" | -58"   |
| 5        | -45" | -50" | -55" | -60"   |
| 3        | -47" | -55" | -57" | -1,02" |
| Eliminat | +47" | +55" | +57" | +1,02" |

Dones (segons)

| Punts     | Menors de 30 anys | De 30 a 40 anys | De 41 a 50 anys | Més de 50 anys |
|-----------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 10        | -40"              | -45"            | -50"            | -55"           |
| 9         | -42"              | -47"            | -52"            | -57"           |
| 8         | -44"              | -49"            | -54"            | -59"           |
| 7         | -46"              | -51"            | -56"            | -1,01"         |
| 6         | -48"              | -53"            | -58"            | -1,03"         |
| 5         | -50"              | -55"            | -1,00"          | -1,05"         |
| 3         | -52"              | -1"             | -1,02"          | -1,07"         |
| Eliminada | +52"              | +1"             | +1,02"          | +1,07"         |

**1.4. Força explosiva del tren superior. Llançament de pilota medicinal**

L'objectiu d'aquest exercici és mesurar la potència dels principals músculs superiors. Per fer aquesta prova es necessita una pilota medicinal de 5 kg per als homes i una de 3 kg per a les dones. La posició inicial exigeix situar-se per darrere la línia on comença el recompte de la distància amb els peus junts en terra i simètrics. En cap moment no es pot trepitjar aquesta línia. Una vegada fet el llançament, es compta la distància entre la línia de sortida i la marca de la pilota, la qual ha de ser superior a la que estableixen les taules. Per fer aquesta prova es permeten dos intents.

Homes: pilota de 5 kg – Dones: pilota de 3 kg (m)

| Punts       | Menors de 30 anys | De 30 a 40 anys | De 41 a 50 anys | Més de 50 anys |
|-------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 10          | +7,00             | +6,50           | +6,00           | +5,50          |
| 9           | +6,80             | +6,40           | +5,90           | +5,40          |
| 8           | +6,70             | +6,20           | +5,70           | +5,20          |
| 7           | +6,50             | +6,00           | +5,50           | +5,00          |
| 6           | +6,20             | +5,75           | +5,25           | +4,75          |
| 5           | +6,00             | +5,50           | +5,00           | +4,50          |
| 3           | +5,90             | +5,35           | +4,85           | +4,35          |
| Eliminat/da | -5,90             | -5,35           | -4,85           | -4,35          |

**1.5. Força explosiva del tren inferior. Salt amb els peus junts**

L'objectiu d'aquest exercici és mesurar la potència dels principals músculs extensors de les cames i consisteix a fer un salt en una superfície llisa, on han d'estar marcades les distintes distàncies que es poden aconseguir. La posició inicial exigeix situar-se per darrere la línia on comença el recompte de la distància amb els peus junts en terra i simètrics. En cap moment no es pot trepitjar aquesta línia. Una vegada fet



el salt, es compta la distància entre la línia de sortida i la marca de la darrera part de suport del cos, la qual ha de ser superior a la que estableixen les taules. Per fer aquesta prova es permeten dos intents.

Homes (m)

| Punts    | Menors de 30 anys | De 30 a 40 anys | De 41 a 50 anys | Més de 50 anys |
|----------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 10       | +2,35             | +2,25           | +2,15           | +1,95          |
| 9        | +2,30             | +2,20           | +2,10           | +1,90          |
| 8        | +2,25             | +2,15           | +2,05           | +1,85          |
| 7        | +2,20             | +2,10           | +2,00           | +1,80          |
| 6        | +2,15             | +2,05           | +1,95           | +1,75          |
| 5        | +2,10             | +2,00           | +1,90           | +1,70          |
| 3        | +2,08             | +1,97           | +1,87           | +1,67          |
| Eliminat | -2,08             | -1,97           | -1,87           | -1,67          |

Dones (m)

| Punts     | Menors de 30 anys | De 30 a 40 anys | De 41 a 50 anys | Més de 50 anys |
|-----------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 10        | +2,05             | +1,95           | +1,85           | +1,65          |
| 9         | +2,00             | +1,90           | +1,80           | +1,60          |
| 8         | +1,95             | +1,85           | +1,75           | +1,55          |
| 7         | +1,90             | +1,80           | +1,70           | +1,50          |
| 6         | +1,85             | +1,75           | +1,65           | +1,45          |
| 5         | +1,80             | +1,70           | +1,60           | +1,40          |
| 3         | +1,78             | +1,67           | +1,57           | +1,37          |
| Eliminada | -1,78             | -1,67           | -1,57           | -1,37          |

Pollença, 30 d'octubre de 2013

**El Batle**

Bartomeu Cifre Ochogavia

