

Pruebas físicas de acceso al cuerpo de bomberos

A continuación, se proponen y se describen detalladamente las posibles pruebas físicas de acceso al cuerpo de bomberos. Dichas pruebas serán realizadas con una muestra importante y diversa de personas en los próximos meses con el objetivo de desarrollar la baremación, por lo que se espera que, a partir de su puesta en práctica, se observen aspectos mejorables y por tanto la descripción realizada pueda tener ligeras modificaciones.

Prueba de 3000 metros lisos.

- *Descripción:* El ejercicio consiste en correr una distancia de 3000 metros lisos en una pista de atletismo por calle libre.
- *Posición inicial:* La persona participante se colocará en la pista en el lugar señalado, de pie y detrás de la línea de salida sin pisarla. Para la ejecución de este ejercicio se permite el uso de zapatillas de clavos.
- *Ejecución:* La orden de salida la dará la persona que ejerza de juez/a árbitro/a, a la voz de “*a sus puestos*” las personas participantes se colocarán en posición inicial detrás de la línea de salida, a la voz de “*preparados*” adoptarán una posición estática, y la prueba dará comienzo al escuchar el disparo o pitido, momento en el que podrán comenzar a correr la distancia marcada por calle libre.
- *Reglas:*
 - La persona participante tendrá un solo intento para la ejecución de esta prueba.
 - El cronómetro se pone en marcha al dar el/la juez/a la señal de salida y se detiene cuando la persona aspirante pasa por línea de meta.
 - En cada turno de carrera no podrán participar más de 15 personas aspirantes.
 - El ejercicio será nulo cuando la persona candidata efectúe una salida falsa, entendiéndose por salida falsa empezar a correr antes de la voz de la orden de salida (disparo o pitido).

- Se anota el tiempo invertido en minutos y segundos, teniendo en cuenta las fracciones de segundo.
- Esta prueba siempre se tiene que realizar en una pista de atletismo homologada por la Real Federación Española de Atletismo (RFEA) y utilizando el cronometraje electrónico mediante CHIP o fotocélula siempre. No obstante, en el caso de impugnación y que se tenga que repetir a algunos participantes el cronometraje podrá ser manual o mediante fotocélula.

Prueba de resistencia en el medio acuático.

- *Descripción:* Esta prueba consiste en completar la distancia de 200 m en una piscina de 25 m, nado en estilo libre, incluyendo apneas en los primeros 5 m de la piscina (5m apnea + 40m nado libre + 10m apnea [incluye 5 m antes de llegar a la pared y los mismos 5 m tras tocar la pared] + 40m nado libre + 10m apnea + 40m nado libre + 10m apnea + 40m nado libre + 5m apnea). Las apneas estarán delimitadas en los primeros 5 m de la piscina entre la pared donde se sitúan los poyetes y una corchera (corchera de apnea). En la figura 1 se muestra donde se ubicará la corchera y la distancia que se realizará a nado y en apnea.
- *Posición inicial:* De pie en el borde de la piscina en la zona de salida, encima del poyete o dentro del agua, con bañador y gorro de baño (se permite el uso de gafas de natación y tapones). No se permiten otros elementos que puedan favorecer la realización de la prueba. Los bañadores se ajustarán en cada caso a la normativa establecida por la real federación española de natación sobre dichas prendas en las competiciones oficiales.
- *Ejecución:* Cuando la persona que ejerza de juez/a árbitro/a dé un silbido largo, la persona aspirante se colocará para la salida, bien sobre la plataforma de salida, bien en el borde de la piscina, o bien en el interior del vaso, debiendo permanecer en este último caso en contacto con el borde de la salida. A la señal de la persona que ejerza de juez de salidas «preparados», se pondrán inmediatamente en una posición de salida.

Quando todos los nadadores/as estén quietos, la persona que ejerza de juez de salidas dará la señal de salida mediante un disparo o pitido. Cualquier nadador/a que salga antes de que la señal de salida haya sido dada será descalificado. Si la

señal de salida suena antes de que se haya efectuado la descalificación, la carrera continuará y el nadador/a o nadadores serán descalificados al final de la misma. Si la descalificación se efectúa antes de haberse dado la señal de salida, esta no deberá darse, y los restantes nadadores serán llamados de nuevo, y la salida se dará nuevamente.

Una vez que se dé la señal de salida, las personas aspirantes, bien en zambullida o por impulsión sobre la pared, según la situación de partida adoptada, iniciarán la prueba empleando cualquier estilo para su progresión en apnea hasta rebasar la corchera de apnea, seguidamente se realizarán 40 m de nado libre hasta llegar a la corchera de apnea y 10 m de apnea (5 m hasta la pared donde están los poyetes y 5 m hasta la corchera de apnea). A lo largo de esta, la persona debe realizar tres apneas de 10 m, en los últimos 5 m de cada 50 y los primeros 5 m del siguiente 50. En total se completarán 40 m en apnea segmentados en tramos de 5 o 10 m y 160 m de nado segmentados en tramos de 40 m.

El nadador/a deberá permanecer y terminar en la misma calle en la que empezó.

- *Reglas:*

- Quien participe en la presente convocatoria tendrá un solo intento para la ejecución de esta prueba.
- En ningún caso la persona participante se puede coger ni apoyar en la corchera de apnea que delimita los 5 m de apnea.
- Tampoco se permite sacar ninguna parte del cuerpo fuera del agua en los 5 m delimitados entre la pared de la piscina y la corchera de apnea.
- Durante el nado y la apnea se permite tocar el suelo, pero no impulsarse ni cogerse de los laterales de la piscina ni de las corcheras que delimitan las calles laterales, obteniendo ventaja de ello.
- El cronómetro se pone en marcha a la señal de salida, cuando la persona que ejerza de juez/a árbitro/a accione el disparo o pitido y se detiene cuando la persona aspirante toca la pared al final del recorrido, donde habrá un sensor de paro de cronómetro.
- El funcionamiento del Equipo Electrónico de Clasificación Automática, deberá funcionar bajo la supervisión de técnicos designados al efecto. Los tiempos registrados por el Equipo Automático deberán servir para

determinar el tiempo realizado en cada calle. Los lugares y los tiempos así obtenidos, tendrán preferencia sobre las decisiones de los cronometradores humanos. En caso de avería del Equipo Automático o si una falta de este equipo aparece de forma clara, o si un nadador no ha accionado el equipo a su llegada, los tiempos de los cronometradores serán declarados oficiales.

- En todo momento la persona aspirante se mantendrá por la calle asignada y delimitada por las corcheras. Si una persona aspirante molesta a otro, nadando por otra calle o le obstaculiza de cualquier otra forma, será descalificado. En la prueba, la persona aspirante que efectúe virajes, deberá tener contacto físico con el extremo de la piscina.
- Los tramos se consideran realizados siempre que la persona participante toque la pared con cualquier parte de su cuerpo.
- La prueba se realizará en instalaciones adecuadas a la época del año en que se celebre y a las necesidades de la misma.
- Se contabilizará como resultado final el tiempo total realizado en la prueba, en minutos y segundos, teniendo en cuenta las fracciones de segundo.

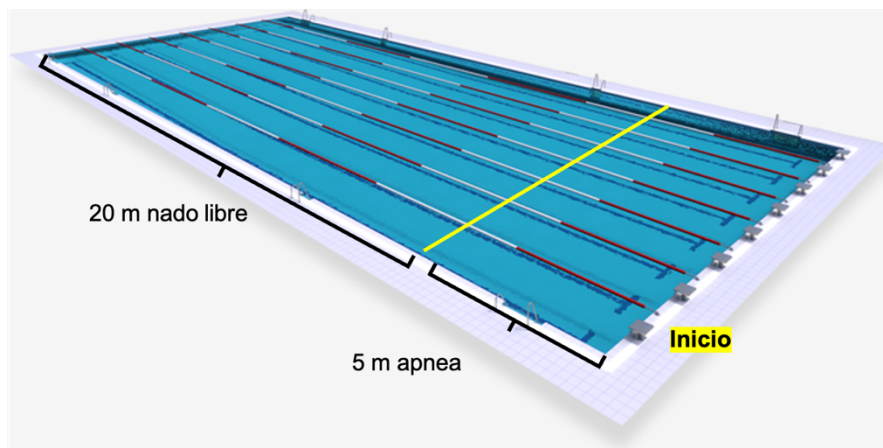


Figura 1. Esquema de la prueba en el medio acuático.

Subida a una torre de 5 plantas.

- *Ubicación:* La prueba de subida a la torre se realizará en el parque de bomberos de Campanar del Ayuntamiento de València para todas las pruebas de acceso al cuerpo de bomberos de la Comunidad Valenciana.

- *Descripción:* Las personas deberán ascender hasta la quinta planta de la torre con un peso de 30kg (un saco búlgaro de 5kg en cada mano y un chaleco de 20kg), además de realizar unos lanzamientos en la cuarta planta de la torre.
- *Posición inicial:* La persona participante se colocará en la puerta de entrada de la torre con el chaleco cargado con 20kg y los sacos de 5kg, desde allí se iniciará la salida.
- *Ejecución:* La orden de salida la dará la persona que ejerza de juez/a árbitro/a, a la voz de “a sus puestos” las personas participantes se colocarán en posición inicial detrás de la línea de salida y cargados con los sacos de 5 kg en las manos, a la voz de “preparados” adoptarán una posición de salida, y la prueba dará comienzo al escuchar el pitido, momento en el que la persona participante podrá comenzar.

Seguidamente, las personas participantes deberán ascender hasta la cuarta planta de la torre con un peso de 30kg (un saco búlgaro de 5kg en cada mano con un agarre central y un chaleco de 20kg). Al llegar a la cuarta planta, la persona participante debe depositar los sacos dentro de un rectángulo de (200cm x 100 cm) delimitado por cuatro listones de madera en el suelo de las siguientes dimensiones (100-200cm x 4cm x 2cm). A continuación, la persona participante debe coger el balón medicinal de 5kg que estará ubicado dentro del rectángulo y desde dentro de este cuadrado situado a un metro de la pared, deben realizar tres lanzamientos a un cuadrado delimitado en la pared a una altura de 80 cm del suelo con cinta adhesiva (60cm x 60cm). Un juez/a contará los lanzamientos, en el momento que la persona participante escuche que es su tercer lanzamiento, deberá dejar el balón en el rectángulo, coger los sacos búlgaros y subir hasta la quinta planta.

- *Reglas:*
 - El ejercicio será nulo cuando la persona candidata efectúe una salida falsa, entendiéndose por salida falsa empezar antes de la voz de la orden de salida (disparo o pitido).
 - El cronómetro se pone en marcha al dar el/la juez/a la señal de salida y se detiene cuando la persona aspirante finalice la prueba.

- Si la persona participante deposita los sacos o el balón medicinal fuera del cuadrado delimitado el/la juez/a le indicará que los deposite dentro del cuadrado antes de continuar con el ejercicio, cualquier acción realizada anteriormente a depositar los sacos o la pelota correctamente no será contabilizada, incluidos los lanzamientos, aunque se hayan ejecutado correctamente.
- El lanzamiento se contabilizará siempre que el balón lanzado por la persona aspirante golpee en el cuadrado delimitado en la pared y lo vuelva a recibir en las manos. Si un lanzamiento no es contabilizado la persona participante continuará los lanzamientos hasta que el/la juez/a le indique que ha realizado 3 lanzamientos válidos.
- La persona participante no podrá finalizar la prueba si no deja el balón dentro del rectángulo al finalizar los lanzamientos.
- Se contabilizará como resultado final el tiempo total realizado en la prueba, en minutos y segundos, teniendo en cuenta las fracciones de segundo.

Circuito de fuerza.

- *Descripción:* La prueba consta de un recorrido de 80 m con un saco de 20kg y diferentes movimientos que se detallan a continuación. En la figura 2 se muestra el circuito detalladamente.
- *Posición inicial:* El inicio de la prueba es en bipedestación y con un saco de 20kg en las manos, cuando el/la juez/a lo indique se iniciará la salida.
- *Ejecución:* La orden de salida la dará la persona que ejerza de juez/a árbitro/a, a la voz de “a sus puestos” las personas participantes se colocarán en posición inicial detrás de la línea de salida y cargados con el saco de 20 kg en las manos, a la voz de “preparados” adoptarán una posición de salida, y la prueba dará comienzo al escuchar el pitido, momento en el que la persona participante podrá empezar con 15 m en cuadrupedia pasando por debajo de una serie de picas dispuestas a un metro de altura y separadas un metro entre sí. Cada pica estará asegurada mediante dos bases y dos picas, utilizando un total de tres picas. Una vez se salga de la cuadrupedia, el participante se desplazará 5 m con el saco de 20kg y colocará el saco sobre un trineo, que deberá arrastrar utilizando una

cuerda de 5 m de longitud por un recorrido de 40 m de césped artificial o cemento. Este tramo se finalizará cuando todo el trineo rebase completamente una línea marcada en el suelo. El/La juez/a indicará el momento en el que el trineo ha rebasado completamente la línea, si el participante deja de tirar del trineo antes de que rebase la cuerda el/la juez/a le indicará antes de que coja el saco que debe seguir tirando del trineo.

Al finalizar este tramo, la persona participante cogerá el saco de 20 kg y se desplazará 20 m hasta situarse en un rectángulo delimitado en el suelo con las siguientes dimensiones (150cm x 150cm). En este espacio, la persona participante iniciará los toques del saco a la pared en los diferentes rectángulos (30cm x 15cm) marcados en la pared, el centro de los cuales se encontrará a las alturas (0,2m, 1m y 1,5m) manteniendo la misma secuencia de abajo a arriba y sin arrastrar durante un total de 10 repeticiones. Un/a juez/a contabilizará cada toque hasta 30, si la persona participante no escucha el conteo, significa que el toque no ha sido valido. Una vez finalizados los toques la persona participante deberá deshacer el circuito con el saco de 20kg: volverá a trasladar el saco a lo largo de los 20 m, colocará el saco en el trineo y lo arrastrará otros 40 m, y finalmente pasará en cuadrupedia por debajo de la red hasta alcanzar el punto de inicio.

- *Reglas:*

- El ejercicio será nulo cuando la persona candidata efectúe una salida falsa, entendiéndose por salida falsa empezar antes de la voz de la orden de salida (disparo o pitido).
- El cronómetro se pone en marcha al dar el/la juez/a la señal de salida y se detiene cuando la persona aspirante finalice la prueba.
- En este circuito se considera nulo la pérdida de contacto de la mano con el saco de 20kg en la fase de cuadrupedia (si se cae durante los golpes o la carrera lo vuelven a coger y siguen corriendo), y tirar al suelo algún soporte de la red durante el desplazamiento en cuadrupedia.
- Se contabilizará como resultado final el tiempo total realizado en la prueba, en minutos y segundos, teniendo en cuenta las fracciones de segundo.

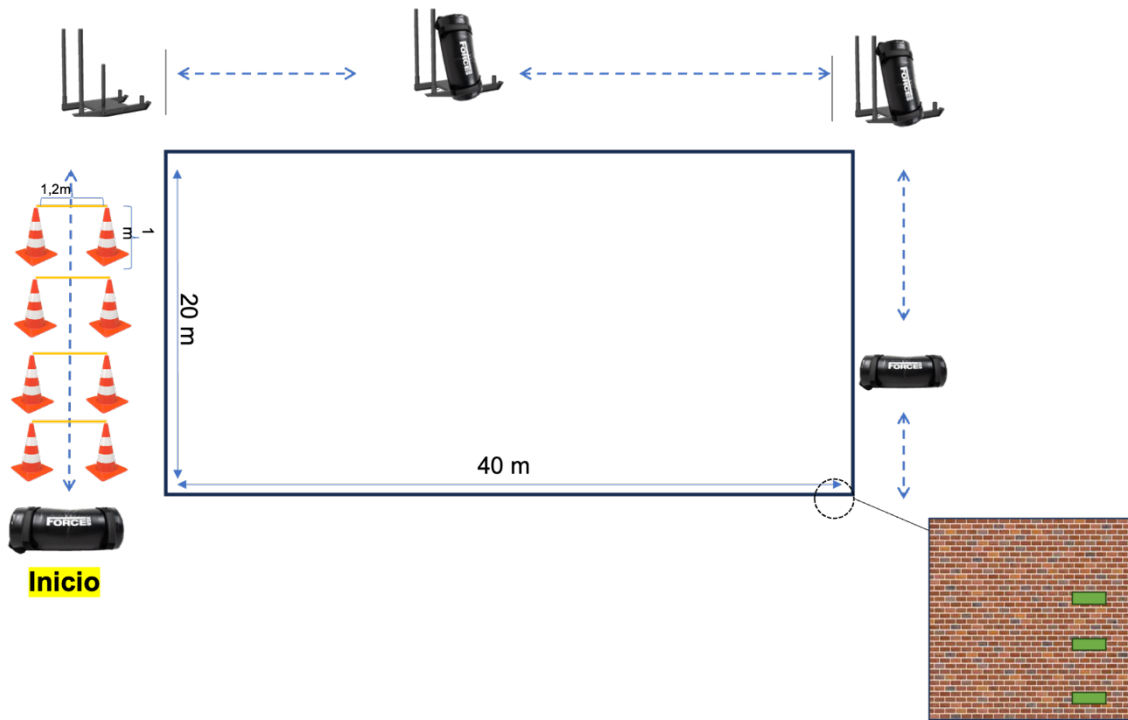


Figura 2. Esquema del circuito de fuerza.