

INSTRUCCIONES OPOSITORES. PUEBAS FÍSICAS. PRUEBAS SELECTIVAS

- 1.- La celebración de las pruebas físicas tendrá lugar los días **7 y 8 de marzo de 2024**. Las personas aspirantes deberán acudir, con el documento de identidad normativo, a las 9:00 del día 7 a las dependencias del Centro de Tecnificación Deportiva (CTD) "Adarraga", situado en el Camino de las Norias s/n 26006 de Logroño. **Entrada por la puerta de acceso a las pistas de atletismo.**
- 2.- No está permitida la utilización de ningún medio de grabación o reproducción de imágenes durante la realización de las pruebas para no vulnerar el derecho a la intimidad de otras personas.
- 3.- Durante la realización de las pruebas, los móviles no podrán utilizarse.
- 4.- En la realización de cada prueba los acompañantes de las personas opositoras deberán estar situados en las gradas, con el fin de no molestar.
- 5.- Se ruega a opositores y acompañantes que se abstengan de conversar con los miembros del Tribunal durante la realización de las pruebas. Antes de la realización de cada una de ellas, los opositores podrán preguntar en voz alta las dudas que tengan. Cualquier incidencia o reclamación que deseen plantear, podrán dirigida a la Presidenta del Tribunal Calificador del procedimiento de ingreso de los Cuerpos de Policía Local de la Comunidad Autónoma de la Rioja. C/ Marqués de Murrieta 76, ala oeste, 2ª planta. 26071 Logroño
- 6.- Ante el incumplimiento de cualquiera de estas normas o ante cualquier alteración del orden, tanto las personas opositoras como sus acompañantes podrán ser invitados a abandonar el recinto.
- 7.- En la puerta existe un listado con las personas participantes que, además estará publicado en la web del proceso.
- 8.- Deberá guardar silencio durante la realización de las pruebas y seguir en todo momento las indicaciones de manera disciplinada. Le recordamos que el Tribunal podrá acordar la expulsión de aquellas personas que alteren el orden, no permitiéndoles seguir en el procedimiento.

DESARROLLO DE LAS PRUEBAS

1.- Las personas opositoras se encuentran convocadas **desde el día 7, a las 9:00 hasta que el Tribunal de por finalizada la celebración de las pruebas al día siguiente**, comunicándose los horarios de las diferentes sesiones por el Tribunal durante su realización.

Si una persona opositora no estuviera presente en alguna de las pruebas, cuando se haya realizado su llamamiento, no podrá continuar con la realización de las pruebas y se le considerará no presentado.

2.- El **DNI**, o cualquier otro documento de identidad normativo, deberá presentarse a un/a miembro del Tribunal **antes de la realización de cada prueba**.

Las pruebas comenzarán por la **letra U** del primer apellido de las personas opositoras.

Las primeras pruebas serán las de Natación (la mañana del 7 de marzo) y la Carrera de resistencia (la tarde del 7 de marzo). Las siguientes, la del Circuito de Agilidad y la de la Fuerza explosiva del tren superior, se llevarán a cabo el día 8 por la mañana de forma simultánea.

- **Natación:**

- Se les convoca el día 7 de marzo a las 9:00 en la entrada del Centro de Tecnificación Deportiva (CTD) "Adarraga" en la puerta de acceso a la pista de atletismo.

- Se dividirá a los opositores en dos grupos. El primero de ellos tendrá acceso a la piscina para realizar el calentamiento, de manera que a las 10:00 h. comenzará la prueba.
- La prueba se desarrollará en series de 8 personas.
- Los aspirantes no podrán abandonar el recinto de la piscina hasta que hayan finalizado la prueba todas las personas que integran el grupo.
- El segundo grupo accederá a los vestuarios cuando el primer grupo aun esté en la zona de piscina y dispondrán de un tiempo similar al que tuvo el primer grupo para realizar el calentamiento.
- El segundo grupo comenzará la prueba no antes de las 11:00 h. y se desarrollará en series de 8 personas.
- Pueden utilizarse gafas de natación.
- Para ser considerado APTO, los hombres deberán realizar la prueba en un tiempo máximo de 44 segundos y las mujeres de 50 segundos. El cronometraje será eléctrico y se medirá en segundos y décimas de segundo (si el cronometraje eléctrico muestra las centésimas, éstas no serán tenidas en cuenta).
- En el caso de obtenerse un resultado con décimas, la marca en segundos que quedará recogida será la inmediatamente inferior. (*Explicación con 3 ejemplos).
- **Ejemplo 1: (Marcas para hombres). El cronómetro registra un tiempo de 44"11. Las centésimas no son tenidas en cuenta (44"1) y la marca registrada en segundos es la inferior (45"). 45" (más lenta o inferior) es una marca inferior a una marca de 44" (más rápida o mejor). (No apto)*
- **Ejemplo 2: (Marcas para mujeres). El cronómetro registra un tiempo de 50"09. Las centésimas no son tenidas en cuenta (50"0) y la marca registrada en segundos es la inferior (50"). (Apta)*
- **Ejemplo 3: (Marcas para mujeres). El cronómetro registra un tiempo de 41"11. Las centésimas no son tenidas en cuenta (41"1) y la marca registrada en segundos es la inferior (42"). 42" (más lenta o inferior) es una marca inferior a una marca de 41" (más rápida o mejor).*

- **Carrera de Resistencia de 1000 metros:**

- Se les convoca el día 7 de marzo, a las 16:00 en la entrada del Centro de Tecnificación Deportiva (CTD) "Adarraga" en la puerta de acceso a la pista de atletismo.
- Se distribuirán en series de 16 personas. Una persona asignará un dorsal a cada opositor, que deberá llevar dicho dorsal visible en todo momento durante la realización de la prueba.
- La prueba se desarrollará en la pista de atletismo y para cubrir la distancia de 1000 m. deberán realizarse dos vueltas y media.
- En la carrera de resistencia no podrán utilizarse zapatillas de clavos y/o tacos.
- Para ser considerado APTO, los hombres deberán realizar la prueba en un tiempo máximo de 3 minutos 30 segundos y las mujeres de 4 minutos 15 segundos. El cronometraje será eléctrico y se medirá en minutos y segundos (si el cronometraje eléctrico muestra décimas y centésimas, no serán tenidas en cuenta). (*Explicación con 1 ejemplo).
- **Ejemplo 1: El cronómetro registra un tiempo de 3'30"99. Las décimas y las centésimas no son tenidas en cuenta (3'30"). (Apto)*

- **Circuito de agilidad:**

- Se les convoca el día 8 de marzo, a las 9:00 en la entrada del Centro de Tecnificación Deportiva (CTD) "Adarraga" en la puerta de acceso a la pista de atletismo.
- Se dividirá a los opositores en dos grupos, coincidentes con los que se establecieron en la prueba de natación. El primero de ellos, realizará esta prueba en primer lugar y tras la finalización de la misma, serán convocados para la prueba de lanzamiento de balón medicinal.
- En el pabellón se dispondrá de dos circuitos; uno de ellos de uso exclusivo para la prueba y otro, disponible para el calentamiento/entrenamiento de todos los opositores.
- Para ser considerado APTO, los hombres deberán realizar el circuito en un máximo de 9,70 segundos (9"7) y las mujeres de 11,20 segundos (11"2).
- Se valorará el tiempo invertido en segundos y décimas de segundo, contando desde la voz "Ya" dada por el juez de la prueba, hasta que el candidato toca el suelo con uno o con los dos pies, tras la última valla.
- Las medidas del circuito son las establecidas en el gráfico de la convocatoria (sirva como aclaración que la distancia lineal entre valla y valla es de 6 metros y la distancia entre cono y cono es de 2 metros).
- No está permitida la utilización de guantes, zapatillas de clavos ni elementos, sprays o resinas que modifiquen la adherencia.

- **Fuerza explosiva del tren superior:**

- Se les convoca el día 8 de marzo, a las 9:00 en la entrada del Centro de Tecnificación Deportiva (CTD) "Adarraga" en la puerta de acceso a la pista de atletismo.
- Se dividirá a los opositores en dos grupos, coincidentes con los que se establecieron en la prueba de natación. El segundo de ellos, realizará ésta prueba en primer lugar y tras la finalización de la misma, serán convocados para la prueba de agilidad.
- Se utilizará un balón medicinal de 5 kgs. para los hombres y de 3 kgs. para las mujeres.
- Se deberá alcanzar una marca mínima de 6,25 metros (6 m. y 25 cms.) para los hombres y 5,75 metros (5 m. y 75 cms.) para las mujeres.
- Se medirá la longitud del lanzamiento sin tener en cuenta las fracciones inferiores a 0,25m. (*Explicación con 2 ejemplos).
- **Ejemplo 1: (Marcas para hombres). El lanzamiento se mide en 6 m. 40 cms., las fracciones de 0,25 m. no se tienen en cuenta, por lo que la marca registrada será 6 m. 25 cms. (Apto)*
- **Ejemplo 2: (Marcas para mujeres). El lanzamiento se mide en 5 m. 72 cms., las fracciones de 0,25 m. no se tienen en cuenta, por lo que la marca registrada será 5 m. 50 cms. (No apta).*

4- Aquellas personas opositoras que no superen una prueba, conforme a lo establecido en las bases, no podrán realizar la siguiente. Se ruega que, en tal caso, abandonen el recinto una vez no superada esa prueba.

5.- En todas las pruebas, en caso de obtener puntuaciones intermedias se otorgará la puntuación correspondiente a la marca inmediatamente inferior.

6.- Quienes necesiten un certificado de asistencia deberán solicitarlo a la Secretaria de este Tribunal.

7.- Ante cualquier incidencia meteorológica o de cualquier otro tipo, el Tribunal podrá modificar el orden del desarrollo de las pruebas o acordar su suspensión y emplazar a las personas opositoras para su celebración en otra fecha.

8.- Recordatorios, consejo y otros criterios:

- Es necesario acudir con ropa y calzado deportivo, así como con bañador, chanclas, gorro de baño y toalla.
- Se aconseja llevar agua, tentempié o comida y ropa de abrigo.