

ANNEX I
Proves físiques

Escala bàsica:

Categoria operador/a de comunicacions:

1. PILOTA MEDICINAL DE 3 KG

Descripció: Test de força per a mesurar el tren superior. Consistirà a llançar, a peus parats i de front, una pilota de 3 kg i es mesurarà la distància obtinguda. Les distàncies mínimes que han d'obtindre's per a passar la prova seran les següents:

ANEXO I
PRUEBAS FÍSICAS

Escala Básica:

Categoría Operador/a de Comunicaciones:

1. PELOTA MEDICINAL DE 3 KG.

Descripción: Test de fuerza para medir el tren superior. Consistirá en lanzar, a pies parados y de frente, una pelota de 3 kg midiendo la distancia obtenida. Las distancias mínimas que han de obtenerse para pasar la prueba serán las siguientes:

	< 30 anys		30/35 anys		36/40 anys		41/45 anys		46/50 anys		> 51 anys	
	H	D	H	D	H	D	H	D	H	D	H	D
Apte	8,25	7,5	8,0	7,25	7,75	7,0	7,5	6,75	7,25	6,5	7,0	6,25

* * * * *

	<30 años		30/35 años		36/40 años		41/45 años		46/50 años		>51 años	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Apto	8,25	7,5	8,0	7,25	7,75	7,0	7,5	6,75	7,25	6,5	7,0	6,25

Normes: Per a superar la prova l'aspirant disposarà de tres intents.

Invalidacions: Serà motiu de desqualificació aquell que bote o perda l'equilibri després del llançament.

2. CARRERA DE RESISTÈNCIA, 1.000 metres

Descripció: L'exercici consisteix a córrer una distància de 1.000 metres llisos en una pista d'atletisme per carrer lliure.

Posició inicial: La persona participant es col·locarà en la pista en el lloc assenyalat, dempeus i darrere de la línia d'eixida sense trepitjar-la. Per a l'execució d'aquest exercici es permet l'ús de sabatilles de claus.

Execució: L'ordre d'eixida la donarà el jutge o jutgessa, i la prova donarà començament quan se senta el tret o la xiuletada, moment en què podran començar a córrer la distància marcada per carrer lliure.

Regles:

La persona candidata tindrà un sol intent per a l'execució d'aquesta prova.

El cronòmetre es posa en marxa quan el jutge o jutgessa dona el senyal d'eixida i es deté quan l'aspirant passa per línia de meta.

En cada torn de carrera no podran participar més de 15 aspirants.

L'exercici serà nul quan el candidat o candidata efectue una eixida falsa, i s'entén per eixida falsa començar a córrer abans de la veu de l'ordre d'eixida (tret o xiuletada).

S'anota el temps invertit en minuts i segons, tenint en compte les fraccions de segon.

El temps màxim per a superar aquesta prova es determina en la taula següent:

	< 30 anys		30/35 anys		36/40 anys		41/45 anys		46/50 anys		> 51 anys	
	H	D	H	D	H	D	H	D	H	D	H	D
Apte	5'00"	5'45"	5'20"	6'10"	5'40"	6'30"	6'00"	6'55"	6'20"	7'15"	6'40"	7'40"

* * * * *

	<30 años		30/35 años		36/40 años		41/45 años		46/50 años		>51 años	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Apto	5' 00»	5' 45»	5' 20»	6' 10»	5' 40»	6' 30»	6' 00»	6' 55»	6' 20»	7' 15»	6' 40»	7' 40»

La persona participant serà considerada no apta quan:

- a) Realitze dos exercicis nuls.
- b) Supere el temps establert.
- c) No acabe la carrera.
- d) No córrega pel camí senyalitzat.
- e) Obstruísca, espente o moleste un altre corredor.

Normas: Para superar la prueba la persona aspirante dispondrá de tres intentos.

Invalidaciones: Será motivo de descalificación que la persona aspirante bote o pierda el equilibrio después del lanzamiento.

2. CARRERA DE RESISTENCIA, 1.000 metros.

Descripción: El ejercicio consiste en correr una distancia de 1.000 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 el/la Juez/a, y la prueba dará comienzo al escuchar el disparo o pitido, momento en el cual podrán empezar a correr la distancia marcada por calle libre.

Reglas

La persona candidata 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.

El tiempo máximo para superar esta prueba se determina en la siguiente tabla:

La persona participante será considerada no apta cuándo:

- a) Realice dos ejercicios nulos.
- b) Supere el tiempo establecido.
- c) No acabe la carrera.
- d) No corra por el camino señalado.
- e) Obstruya, empuje o moleste a otro corredor.