

ANNEX 3**Barem de puntuació de les proves físiques per ingressar en les diverses categories de la policia local de les Illes Balears****1. Prova d'aptitud física**

Té com a finalitat comprovar, entre d'altres condicions, la força, l'agilitat, la rapidesa i la resistència de la persona aspirant. Consisteix en superar, amb una nota de 5 o superior, les proves físiques que s'indiquen, d'acord amb els barems i els criteris que s'estableixen per edat i sexe. Les proves físiques s'han de superar globalment, d'acord amb el barem i els mèrits que s'assenyalin. 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 3 o superior. La nota mitjana d'apte s'ha d'atorgar sempre que el resultat sigui 5 o superior; si és inferior a 5, ha de ser de no apte.

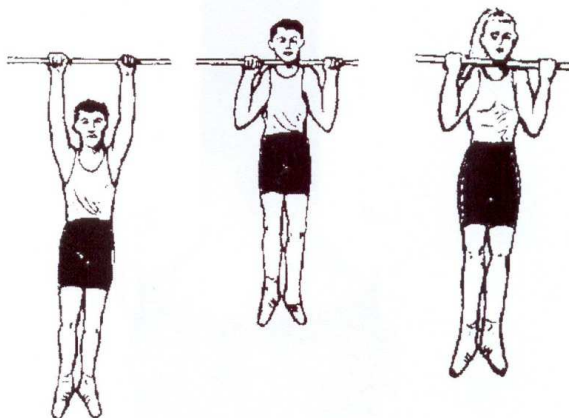
2. Proves que s'han de fer:

Les proves físiques, per a policies locals i altres escales de les Illes Balears, s'han de realitzar en un mateix dia en l'ordre següent:

1. Circuit d'agilitat i flexibilitat
2. Força flexora de les extremitats superiors
3. Resistència 1.000
4. Aptitud en el medi aquàtic

Força flexora de les extremitats superiors

Representació gràfica:





Objectiu de la prova

Valorar la força relativa de les extremitats superiors i la capacitat d'elevat el pes corporal, mitjançant la flexió de les extremitats superiors, dependent de dues variables: la força flexora dels braços i el pes corporal de l'aspirant.

a) Posició inicial i execució (homes)

L'aspirant ha d'estar agafat a la barra horitzontal amb les dues mans, mirant cap al davant i separades al màxim per l'amplada de les espatlles. Els braços han d'estar completament estirats i l'aspirant ha d'estar en suspensió total sense tocar el terra amb els peus.

En sentir el senyal, l'aspirant ha de fer el màxim de flexions de braços, sense límit de temps, llevat que el jutge l'indiqui que ha d'abandonar la prova. Es comptabilitza una flexió de braços, sempre que l'aspirant hagi fet el recorregut complet; és a dir, des de la suspensió total amb els braços estirats fins a la flexió total de braços de manera que la barbata de l'aspirant superi en altura a la barra de subjecció sense tocar-la.

Es considera acabada la prova quan l'aspirant cometi alguna infracció segons el parer jutge; quan solti la barra, i toqui el terra amb els peus.

b) Posició inicial i execució (dones)

L'aspirant s'ha de situar en posició de suspensió, amb els braços flexionats, agafada a la barra horitzontal sense tocar el terra. Els palmells de les mans han de mirar cap al cos; les cames han d'estar totalment estirades i juntes, la barbata per dalt de la barra horitzontal sense tocar-la.

L'aspirant s'ha de mantenir en suspensió com més temps millor en la posició inicial descrita en el paràgraf anterior.

Es considera acabada la prova quan l'aspirant cometi alguna infracció segons el parer jutge; quan amolli la barra, a més, quan la barbata estigui paral·lela o per sota de la barra horitzontal.

c) Normes

- No es permet cap mena de balanceig del cos.
- No es permet la flexió de les extremitats inferiors.
- No es permet l'ajuda amb moviments de peus o cames.
- No es permet creuar els peus ni les cames.
- Només es permet un intent per aspirant.
- Estan prohibits els guants i complements similars. Tampoc no es permeten productes de fixació a la barra i a les mans.



*d) Avaluació (homes)*

El jutge donarà l'ordre d'inici, l'aspirant ha d'iniciar el recorregut complet descrit. Es comptabilitzen el nombre exacte de repeticions correctes.

e) Avaluació (dones)

El jutge donarà l'ordre d'inici, l'aspirant començarà a ser cronometrada en el temps màxim que es mantingui flexionada de braços amb les cames completament estirades, sense tocar amb la barbeta en la barra fixa horitzontal.

<i>Força flexora de les extremitats superiors homes (repeticions)</i>				
Puntuació	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia fins a 40 anys	De 40 anys i un dia fins a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	>=17	>=14	>=11	>=8
9	15 - 16	13	9 - 10	7
8	13 - 14	11 - 12	7 - 8	6
7	11 - 12	9 - 10	6	5
6	9 - 10	7 - 8	5	3 - 4
5	7 - 8	5 - 6	4	2
4	5 - 6	4	3	2
3	4	3	2	1
Eliminat	<=3	<=2	<=1	0

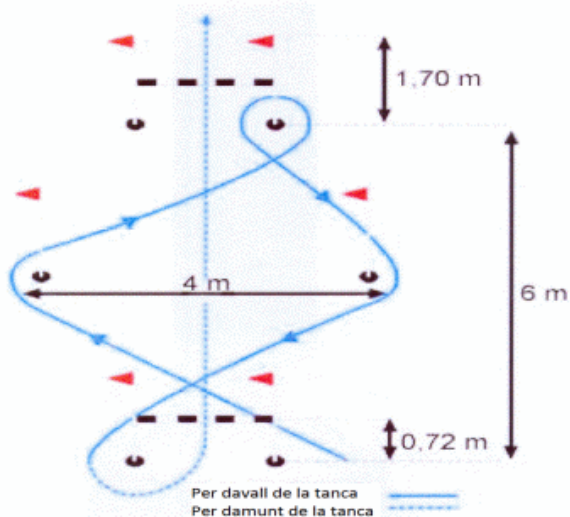
<i>Força flexora de les extremitats superiors dones (temps x segons)</i>				
Puntuació	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia fins a 40 anys	De 40 anys i un dia fins a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	>= 1'21''	>= 1'06''	>= 51''	>= 36''
9	1'11'' - 1'20''	1'01'' - 1'05''	46'' - 50''	31'' - 35''
8	1'06'' - 1'10''	56'' - 1'00''	41'' - 45''	26'' - 30''
7	1'01'' - 1'05''	51'' - 55''	36'' - 40''	21'' - 25''
6	56'' - 60''	46'' - 50''	31'' - 35''	16'' - 20''
5	51'' - 55''	45''	30''	15''
4	45'' - 50''	40'' - 44''	25'' - 29''	11'' - 14''
3	40'' - 44''	32'' - 29''	20'' - 24''	6'' - 10''
Eliminada	<= 39''	<=3''	<=19''	<=5''



Test d'agilitat

Representació gràfica:

El material es disposarà segons la distribució del següent gràfic:



Objectiu de la prova

Mesurar l'agilitat en moviment de l'aspirant (Agilitat = Velocitat + Coordinació). Aquesta dada s'obté mesurant la capacitat per fer en menys temps una sèrie d'habilitats i desplaçaments.

a) Posició inicial

S'ha d'efectuar de peu, darrere de la línia de sortida i sense aixafar-la.

b) Circuit

S'ha de dur a terme en una zona totalment llisa i plana de 8 x 4 m, dotada de:

- 2 suports de 3 cm d'amplada,
- 6 piques d'aigua d'1,60 m d'alçada amb banderoles.
- 2 tanques d'atletisme, regulades a 0,72 m d'alçada des del nivell del terra i situades a 6 m una de l'altra i en línia recta.

c) Execució

El jutge dirà cada 2 segons: «preparat/ada..., llest/a...» i tocarà un xiulet, moment en què l'aspirant ha de fer el recorregut fixat a la màxima velocitat que pugui. Ha de seguir





les indicacions cap al punt oposat al de la sortida; ha de sortejar les piques d'aigua; s'ha d'introduir (envoltar) en la segona tanca per davall, i ha de sobrepassar les dues tanques de salt per dalt.

d) Normes:

- No es permet cap mena de balanceig previ.
- Es tenen dues oportunitats per fer la prova. Han de transcórrer com a mínim 30 segons entre cada repetició i s'ha de comptabilitzar el millor temps obtingut dels dos intents duts a terme (*un intent nul, restarà una oportunitat, dos intents nuls desqualifiquen l'aspirant*).
- No és permès fer la prova descalçats, utilitzar sabatilles de tacs, tacs ni plataformes de sortida, etc.
- Si l'aspirant no supera un obstacle, s'ha de considerar un intent nul.
- També es considera intent nul quan l'aspirant modifiqui el recorregut assenyalat o quan tiri al terra o desplaci alguna barra o tanca.

e) Recorreguts nuls:

Si l'aspirant no supera un obstacle, s'ha de considerar un intent nul. També es considera intent nul quan l'aspirant modifiqui el recorregut assenyalat o quan tiri al terra o desplaci alguna barra o tanca.

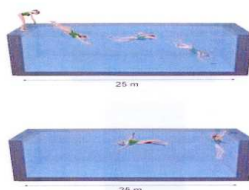
<i>Test d'agilitat homes</i>				
Puntuació	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia fins a 40 anys	De 40 anys i un dia fins a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	<= 9,2''	<= 11,5''	<= 12,6''	< = 14,9''
9	9,3'' - 9,8''	11,6'' - 11,7''	12,7'' - 12,9''	15,0'' - 15,4''
8	9,9'' - 10,3''	11,8'' - 11,9''	13,0'' - 13,2''	15,5'' - 15,8''
7	10,4'' - 10,7''	12,0'' - 12,1''	13,3'' - 13,5''	15,9'' - 16,1''
6	10,8'' - 11,1''	12,2'' - 12,4''	13,6'' - 13,8''	16,2'' - 16,4''
5	11,2'' - 11,5''	12,5'' - 12,7''	13,9'' - 14,0''	16,5'' - 17,0''
4	11,6'' - 11,9''	12,8'' - 13,5''	14,1'' - 14,5''	17,1'' - 17,5''
3	12,0'' - 12,5''	13,6'' - 14,0''	14,6'' - 15,1''	17,6'' - 17,9''
Eliminat	>= 12,6''	>= 14,1''	>= 15,2''	>= 18,0''



<i>Test d'agilitat dones</i>				
Puntuació	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia fins a 40 anys	De 40 anys i un dia fins a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	<= 10,5''	<= 12,7''	<= 14,9''	<= 14,9''
9	10,6'' - 11,1''	12,8'' - 13,0''	15,0'' - 15,4''	15,0'' - 15,4''
8	11,2'' - 11,6''	13,1'' - 13,3''	15,5'' - 15,8''	15,5'' - 15,8''
7	11,7'' - 11,9''	13,4'' - 13,6''	15,9'' - 16,1''	15,9'' - 16,1''
6	12,0'' - 12,2''	13,7'' - 13,9''	16,2'' - 16,4''	16,2'' - 16,5''
5	12,3'' - 12,8''	14,0'' - 14,5''	16,5'' - 17,0''	18,0'' - 18,6''
4	12,9'' - 13,5''	14,6'' - 14,9''	17,1'' - 17,5''	18,7'' - 19,1''
3	13,6'' - 14,0''	15,0'' - 15,6''	17,6'' - 17,9''	19,2'' - 19,9''
Eliminada	>= 14,1''	>= 15,7''	>=18,0''	>=20,0''

Prova de natació de 50 metres

Representació gràfica:



Objectiu de la prova

Desenvolupament global del individu dins del medi aquàtic. Es mesura la capacitat aeròbica amb el desplaçament o translació corporal en el medi aquàtic, força explosiva (sortida), força ràpida (als girs), velocitat de reacció (sortida), velocitat cíclica (és la capacitat de realitzar moviments cíclics, iguals i repetitius) a la màxima velocitat contra poca resistència, velocitat gestual en la sortida i els girs.

a) Posició inicial

La posició de sortida s'ha de fer des del trampolí o plataforma individual de salt.

L'aspirant s'ha de llançar de cap a l'aigua.

No es permet desplaçar-se per davall de l'aigua després del llançament més enllà de la zona delimitada.

b) Execució de la prova

El jutge ha de dir cada dos segons: «preparats, llests...» i ha de tocar un xiulet. En aquest instant, l'aspirant s'ha de llançar de cap a l'aigua i iniciar la carrera de natació cronometrada.





Els 50 metres del recorregut són amb lliure elecció d'estil, encara que el cos de l'aspirant ha de mantenir-se en posició ventral dins l'aigua.
La prova acaba quan la persona aspirant toqui la paret amb la mà de la piscina en el moment d'arribar i de manera visible per al jutge.

Hi ha la possibilitat d'una sortida nul·la per a cada persona participant, si es produeix una segona sortida nul·la, l'aspirant serà desqualificat i la seva puntuació serà la de no apte.

Totes les persones aspirants han de dur obligatòriament gorra de bany. Es permet usar ulleres de natació. Es prohibeix qualsevol altre complement.

No està permès en cap moment de l'execució de la prova subjectar-se a les cordes o anelles de separació dels carrers ni tampoc canviar-se de carrer.

A la posició de sortida. Els peus han d'estar paral·lels i oberts a l'amplada dels malucs de cada persona.

c) Avaluació

Es cronometrarà el temps invertit en la prova en segons.

Tenint en compte les característiques d'aquesta prova, sols en acabar-la, el jutge decideix si la persona aspirant ha acomplert el recorregut d'acord amb les regles que s'han exposat anteriorment.

<i>Natació homes</i>				
Punts homes	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia a 40 anys	De 40 anys i un dia a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	<= 35''	<= 40''	<= 45''	<= 50''
9	37'' - 36''	42'' - 41''	47'' - 46''	52'' - 51''
8	39'' - 38''	44'' - 43''	49'' - 48''	54'' - 53''
7	41'' - 40''	46'' - 45''	51'' - 50''	56'' - 55''
6	43'' - 42''	48'' - 47''	53'' - 52''	58'' - 57''
5	45'' - 44''	50'' - 49''	54''	59''
4	46''	51''	55''	1'00''
3	47''	55'' - 52''	57'' - 56''	1'02'' - 1'01''
Eliminat	>= 48''	>= 56''	>= 58''	>= 1'03''



<i>Natació dones</i>				
Punts dones	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia a 40 anys	De 40 anys i un dia a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	<= 40''	<= 45''	<= 50''	<= 55''
9	42'' - 41''	47'' - 46''	52'' - 51''	57'' - 56''
8	44'' - 43''	49'' - 48''	54'' - 53''	59'' - 58''
7	46'' - 45''	51'' - 50''	56'' - 55''	1,01'' - 1,00''
6	48'' - 47''	53'' - 52''	58'' - 57''	1,03'' - 1,02''
5	49''	54''	59''	1,04''
4	50''	55''	1,00''	1,05''
3	52'' - 51''	1'00'' - 56''	1'02'' - 1'01''	1'07'' - 1'06''
Eliminada	>= 53''	>= 1'01''	>= 1'03''	>= 1'08''

Resistència 1000 metres

Representació gràfica:

*Objectiu de la prova*

Mesurar la capacitat de resistència aeròbica, qualitat física indicadora de l'estat de salut de l'aspirant sense una fatiga excessiva.

a) Posició inicial

La posició de sortida és de peu, darrere de la línia de sortida sense suports al terra.

b) Material

No es permès fer la prova descalçats, utilitzar sabatilles de tacs, tacs ni plataformes de sortida, etc.



c) Execució de la prova

La prova de resistència aeròbica és de 1000 metres per a homes i per a dones.

d) Normes

- Estan prohibits els tacs de sortida, gambals i plataformes de sortida.
- No es permet emprar sabatilles d'esport amb tacs.
- No es permet córrer descalç/a.
- La prova es farà en grups de 30 persones com a màxim.
- Els i les participants disposen d'un sol intent per superar la prova.
- Si el jutge considera que la persona aspirant incorr en alguna irregularitat durant la carrera, la persona aspirant queda eliminada.
- Es permet una sortida nul·la per aspirant. La persona aspirant que tingui una segona sortida nul·la queda eliminada.
- Aquesta prova és la tercera que es durà a terme.

<i>Resistència homes</i>				
Punts homes	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia a 40 anys	De 40 anys i un dia a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	<=3'10"	<=4'00"	<=4'50"	<=6'10"
9	3'20" - 3'11"	4'10" - 4'01"	5'00" - 4'51"	6'20" - 6'11"
8	3'30" - 3'21"	4'20" - 4'11"	5'10" - 5'01"	6'30" - 6'21"
7	3'40" - 3'31"	4'30" - 4'21"	5'20" - 5'11"	6'40" - 6'31"
6	3'50" - 3'41"	4'50" - 4'31"	5'35" - 5'21"	6'50" - 6'41"
5	4'10" - 3'51"	5'00" - 4'51"	5'50" - 5'36"	7'10" - 6'51"
4	4'20" - 4'11"	5'10" - 5'01"	5'54" - 5'51"	7'16" - 7'11"
3	4'25" - 4'21"	5'15" - 5'11"	6'00" - 5'55"	7'25" - 7'17"
Eliminat	>=4'26"	>=5'16"	>=6'01"	>=7'26"

<i>Resistència dones</i>				
Punts dones	Menors de 30 anys	De 30 anys i un dia a 40 anys	De 40 anys i un dia a 50 anys	Més de 50 anys i un dia
10	<=3'5"	<=4'15"	<=5'00"	<=6'25"
9	3'35" - 3'26"	4'25" - 4'16"	5'05" - 5'01"	6'35" - 6'26"
8	3'45" - 3'36"	4'35" - 4'26"	5'10" - 5'06"	6'45" - 6'36"
7	3'55" - 3'46"	4'45" - 4'36"	5'35" - 5'11"	6'55" - 6'46"
6	4'10" - 3'56"	5'00" - 4'46"	5'50" - 5'36"	7'10" - 6'56"
5	4'25" - 4'11"	5'15" - 5'01"	6'05" - 5'51"	7'25" - 7'11"
4	4'30" - 4'26"	5'20" - 5'16"	6'10" - 6'06"	7'39" - 7'26"
3	4'40" - 4'31"	5'30" - 5'21"	6'20" - 6'11"	7'40"
Eliminat	>=4'41"	>=5'31"	>=6'21"	>=7'41"

