



Secció II. Autoritats i personal Subsecció segona. Oposicions i concursos AJUNTAMENT DE PALMA

12682

Bases de la convocatòria de proves selectives per l'accés a la categoria de BOMBER/A corresponents a l'Oferta d'Ocupació Pública del 2015 i a la del 2017

Dia 20.10.2017 es va emetre el Decret de la Regidora de l'Àrea Delegada de Seguretat Ciutadana AJT 201719417, la part resolutòria del qual diu:

DECRET

1. APROVAR les BASES ESPECÍFIQUES, que es recullen a l'ANNEX I d'aquest decret, que regiran la convocatòria de proves selectives per a l'accés a la categoria de bomber/a del Cos de Bombers de l'Ajuntament de Palma, enquadrada a l'Escola d'Administració Especial, Subescala Serveis Especials, classe b) servei contra incendis i salvament, Grup C, Subgrup C1, mitjançant el sistema d'oposició lliure; la qual acumularà les 7 places corresponents a l'OOP'2015 a més d'aquelles que del mateix cos s'aprovin a l'OOP'2017. En el supòsit d'antinòmia entre les Bases Generals i les Bases Específiques, tindran prevalença aplicativa les Bases Específiques en base al Principi Lex special.

2n. APROVAR com a BASES GENERALS aquelles que es publicaren a l'edicta 7769, del BOIB núm. 86, de 7.7.2016, a les quals es fa remissió normativa.

3r. Nomenar el tribunal que avaluarà aquesta convocatòria d'acord amb la designació per la Corporació i amb la insaculació referida a la diligència de 16 de juny de 2017 emesa pel cap de la Secció de Gestió de Recursos Humans:

President: designat per la Corporació:

Titular: Manuel Ángel Nieto Izquierdo

Suplent: Miguel Ramón Picó Enseñat

Vocals:

- Primer vocal: designat per sorteig entre el personal oficial/oficials del cos de bombers:

Titular: Alejandro Bergas Ribas

Suplent: Juan Rosselló Mas

- Segon vocal: designat per sorteig entre el personal sergent/sergentes del cos de bombers:

Titular: Miguel Palao Nieto

Suplent: Juan Tendero requena

- Tercer vocal: designat per sorteig entre el personal caporal/caporal del cos de bombers:

Titular: Fernando de España Van Nieuwemhouse

Suplent: Pedro Javier Creus Arregui

- Quart vocal: designat per sorteig entre el personal bomber/a:

Titular: Antonio Soler Fullana

Suplent: Juan Jose Parejo Lizarreta

- Cinquè vocal: designat per sorteig entre el personal TAG:





Titular: María Gloria Belmonte Barcia

Suplent: Francisca Cirer Oliver.

El secretari/ària, serà designat per votació de tots els membres d'entre els vocals.

4t. PUBLICAR aquestes BASES al BOIB amb una versió en castellà.

Quant s'aprovi la corresponent CONVOCATÒRIA es publicarà al BOIB i l'ANUNCI DE LA CONVOCATÒRIA es publicarà al BOE.

5è. NOTIFICAR aquest decret a tots els membres titulars i suplents del Tribunal de Selecció.

6è. COMUNICAR al Registre de Personal que faci les actuacions adient per què en cap moment es desdotin els llocs de treball que a continuació s'indiquen; els quals, en principi i a reserva del canvis que es poguessin produir com a conseqüència del concurs de trasllat previ, constituïran els llocs objecte de provisió per les places la selecció de les quals és l'objecte d'aquestes Bases:

6è.1.	F50080253-4	Bomber/a
6è.2.	F50080253-7	Bomber/a
6è.3.	F50080253-10	Bomber/a
6è.4.	F50080253-16	Bomber/a
6è.5.	F50080253-21	Bomber/a
6è.6.	F50080253-27	Bomber/a
6è.7.	F50080253-35	Bomber/a

Contra aquest acte administratiu, que exhaureix la via administrativa, es pot presentar recurs de reposició davant el mateix òrgan que l'ha dictat, d'acord amb l'article 123 de la Llei 39/2015, d'1 d'octubre, del procediment administratiu comú de les administracions públiques. El termini per interposar-lo és d'un mes comptat des de l'endemà de rebre aquesta notificació. En aquest cas no es podrà interposar recurs contenciós administratiu fins que no s'hagi resolt el de reposició. El recurs de reposició potestatiu s'haurà de presentar al Registre General d'aquest Ajuntament o a les dependències a què es refereix l'article 16.4 de la Llei 39/2015, d'1 d'octubre, abans esmentada, i s'entendrà desestimat quan no s'hagi resolt i notificat la resolució, en el termini d'un mes, comptat des de l'endemà de la seva interposició, i en aquest cas quedarà expedita la via contenciosa administrativa.

Si no s'utilitza el recurs potestatiu de reposició, es pot interposar directament recurs contenciós administratiu, d'acord amb l'article 123 abans esmentat i el que disposa la Llei 29/1998, de 13 de juliol, reguladora de la jurisdicció contenciosa administrativa, davant el Jutjat Contenciós Administratiu o la Sala Contenciosa Administrativa del Tribunal Superior de Justícia, segons les competències determinades pels articles 8 i 10 de la Llei 29/1998, en el termini de dos mesos comptats des de l'endemà de rebre aquesta notificació, tot això sense perjudici de qualsevol altre recurs o acció que es consideri convenient.

Palma, 9 de novembre de 2017

El cap del Departament de RRHH de l'Àrea Delegada de Seguretat Ciutadana

Decret de Batlia núm.3000, de 26.2.2014 (BOIB núm.30 de 4.3.2014)

(Miguel Ramón Picó Enseñat)

ANNEX I: BASES ESPECÍFIQUES OPOSICIÓ BOMBERS I BOMBERES

Escala: administració especial, subescala serveis especials, classe b) servei contra incendis i salvament

Grup: C, subgrup C2.

Requisits: A més dels exigits a les bases generals els aspirants hauran de reunir els següents requisits:

- Tenir complits 16 anys d'edat.
- Estar en possessió del títol de graduat en Educació Secundària Obligatòria o equivalent.
- Estar en possessió del permís de conduir classe C.
- Tenir les capacitats i aptituds físiques i psíquiques que siguin necessàries per a l'exercici de les funcions corresponents, d'acord





amb el quadre d'exclusions que figura a l'annex B.

- Acreditar el coneixement de la llengua catalana de nivell B1 (Ley 4/2016, de 6 de abril, de medidas de capacitación lingüística para la recuperación del uso del catalán en el ámbito de la función pública) b) Administración especial: cuerpos y escalas incluidos en los artículos 7, 8, 9, 10, 11 y 12 de la Ley 2/2007, de 16 de marzo, de cuerpos y escalas de los cuerpos especiales de la Administración de la comunidad autónoma de las Illes Balears. Grupos Conocimientos de lengua catalana que se exigen: C2 y grupo de agrupaciones profesionales Certificado de nivel B1 (nivel umbral) mitjançant un certificat expedit per l'EBAP a partir de 1994 o per la Direcció General de Política Lingüística de la Conselleria d'Educació i Cultura, que segons el Decret 16/2011, de 25 de febrer, sobre avaluació i certificació de coneixements de català, (BOIB número 37, de 12-03-2011), i disposicions concordants, garanteixi els coneixements de català exigits.

Aquest document acreditatiu, original o fotocòpia compulsada, s'haurà de presentar dins el termini d'admissió de sol·licituds al procés selectiu, sense que es puguin presentar en cap altre moment.

Les persones que no reuneixin aquest requisit hauran de realitzar una prova específica que serà realitzada per personal assessor del Servei d'Assessorament Lingüístic Municipal. Aquesta prova serà avaluada com a apta o no apta.

Igualment restaran exempts de realitzar la prova específica de català els aspirants que hagin superat la corresponent prova del nivell exigut o nivell superior en altra prova anterior realitzada amb motiu d'una oposició o concurs oposició de l'Ajuntament de Palma en els darrers quatre anys. Per això, els aspirants exempts per aquest motiu ho han de manifestar a la sol·licitud d'admissió a les proves selectives, circumstància que serà comprovada d'ofici en base a les dades que figurin en els arxius i bases de dades d'aquesta Corporació.

Procediment de selecció: Oposició lliure.

Qualificacions: Tots els exercicis són obligatoris i eliminatoris i es qualificaran en la forma descrita a l'enunciat de cadascun d'ells.

Composició del tribunal qualificador: El tribunal qualificador estarà constituït per un president o presidenta i quatre vocals, que seran designats per la Corporació per sorteig, d'entre personal funcionari en servei actiu, un de la categoria de sotoficial/a, un de la d'oficial/a, un de la categoria de sergent/a i un caporal/a, de la que reuneixin els requisits exigits a la normativa vigent. Aquesta designació implicarà la del respectiu personal suplent. El tribunal actuarà assistit d'un Secretari o Secretària que seran designats per la Corporació amb veu però sense vot.

El tribunal podrà disposar la incorporació de personal assessor especialista per aquelles proves que estimi oportú.

El tribunal podrà determinar la realització de més d'un exercici en una sola sessió. Quedant condicionada la correcció de l'exercici posterior a la superació de l'anterior quan aquests siguin eliminatoris.

Categoria del Tribunal: tercera

Drets d'examen: 13,00 euros, que s'hauran d'abonar dins el termini de presentació de instàncies.

PROGRAMA DE L'OPOSICIÓ

Tots els exercicis són obligatoris i eliminatoris.

Primer Exercici.

Prova de Coneixements Específics.

Es tracta d'un qüestionari tipus test de 80 preguntes, amb 3 respostes possibles per pregunta, de les quals només una serà la correcta, relacionades amb el temari enumerat a l'annex C, en un temps màxim de 60 minuts. A més, hi haurà 10 preguntes de reserva, per les quals es tindrà 7 minuts i mig addicionals per contestar-les. Aquestes preguntes de reserva serviran per substituir aquelles que es considerin no vàlides pel Tribunal, i s'agafaran seguint l'ordre establert.

Aquest exercici serà qualificat fins a un màxim de 10 punts i seran eliminats els aspirants que no obtinguin un mínim de 5 punts. La puntuació atorgada, es farà amb 3 decimals.

Les preguntes no resoltes, tant si figuren les tres opcions en blanc com si figuren amb més d'una resposta, no es valoraran. Les preguntes amb resposta errònia es penalitzaran amb la meitat del valor assignat a la resposta correcta. Per efectuar la qualificació de l'exercici s'aplicarà la fórmula següent:

$$\{A-(E/2)\} \times 10$$

$$Q = \frac{\quad}{P}$$

Q: resultat de la prova

A: nombre de respostes encertades

E: nombre de respostes errònies

P: nombre de preguntes de l'exercici

A n'aquest exercici els aspirants no podran dur mòbils ni rellotges intel·ligents.

Segon Exercici

Prova de Coneixements Generals.

Es tracta d'un qüestionari tipus test de 50 preguntes, amb 3 respostes possibles per pregunta, de les quals només una serà la correcta, sobre el contingut complet del programa que es relaciona a l'annex D. El temps màxim per realitzar aquesta prova és de 37'5 minuts.

A més, hi haurà 10 preguntes de reserva, per les quals es tindrà 7'5 minuts addicionals per contestar-les. Aquestes preguntes de reserva serviran per substituir aquelles que es considerin no vàlides pel Tribunal, i s'agafaran seguint l'ordre establert.

Les preguntes no resoltes, tant si figuren les tres opcions en blanc com si figuren amb més d'una resposta, no es valoraran. Les preguntes amb resposta errònia es penalitzaran amb la meitat del valor assignat a la resposta correcta. Per efectuar la qualificació de l'exercici s'aplicarà la fórmula següent:

$$Q = \frac{\{A-(E/2)\} \times 10}{P}$$

Q: resultat de la prova

A: nombre de respostes encertades

E: nombre de respostes errònies

P: nombre de preguntes de l'exercici

El conjunt d'aquesta prova podrà sumar fins a 10 punts i seran eliminats els aspirants que no obtinguin un mínim de 5 punts. La puntuació atorgada, es farà considerant 3 decimals.

A n'aquest exercici, els aspirants no podran dur mòbils ni rellotges intel·ligents.

Tercer Exercici

Proves Físiques.

Consisteix a realitzar les proves físiques que s'indiquen a l'annex A. L'aspirant ha de superar totes les proves per separat. Hi ha una prova (la de flexibilitat) on la seva qualificació serà apte- no apte, i 6 proves valorades en 10 punts cada una on s'haurà d'obtenir una qualificació mínima de 5 punts per superar-les. Aquells que no superin totes les proves seran eliminats, obtenint-se la puntuació de l'aplicació de la següent fórmula:

$$Q = P/6$$

Q: resultat de l'exercici

P: suma dels punts obtinguts a cada una de les 6 proves valorades en 10 punts

Aquest exercici es puntuarà amb un màxim de 10 punts.

L'ordre de realització de les distintes proves el decidirà el tribunal.





Amb caràcter previ a la realització d'aquest exercici serà obligatori fer una declaració de consentiment per a la realització de les proves físiques.

Serà imprescindible lliurar al Tribunal el mateix dia de les proves un Certificat Mèdic Oficial expedit com a màxim tres mesos abans de la realització de les mateixes, en el qual es faci constar que es reuneixen les condicions físiques necessàries i suficients per realitzar els exercicis de l'annex A d'aquestes bases. La no presentació de l'esmentat certificat o la incorrecció del mateix comportarà l'exclusió automàtica del procés selectiu.

En aquest exercici es pot demanar als aspirants que facin una prova antidopatge. Quedaran eliminats si donen positiu o si es neguen a fer-la.

Quart Exercici

Prova Pràctica de coneixement i maneig d'eines.

Les persones aspirants que hagin superat la tercera prova seran ordenades de major a menor puntuació, sumant les puntuacions atorgades, sempre amb 3 decimals. Un cop ordenades, únicament passaran a n'aquesta prova els 50 aspirants amb millor puntuació. En cas d'empat a la posició 50, passaran al quart exercici totes les persones empatades amb aquesta puntuació.

Consistirà en el desenvolupament d'un exercici pràctic que permeti valorar el coneixement i la destresa d'ús d'una sèrie d'eines bàsiques, àmpliament emprades en el dia a dia de la feina de bomber, que seguidament es relacionen:

- Martell i escàrpera.
- Arquet per tallar ferro.
- Xorrac per tallar fusta.
- Pala manual.
- Càvec.
- Trepant.
- Màquina de disc.
- Claus fixa i anglesa.
- Motoserra.
- Martell d'encofrar.
- Alacates vàries.
- Mall.
- Peu de Cabra.
- Escala extensible.

Abans de la realització de l'exercici, el tribunal definirà una tasca a realitzar amb cada una de les eines. I mitjançant sorteig es procedirà a escollir 3 eines, on cada un dels aspirants haurà de desenvolupar la tasca assignada a cada una d'elles.

Aquesta prova serà avaluada per assessors especialistes en la matèria externs al Cos de Bombers, d'acord amb manuals específics de maneig d'aquestes eines.

La seva qualificació serà apte-no apte, eliminant-se les persones qualificades com a no aptes.

Quint Exercici

Prova de fòbies.

A n'aquest exercici es realitzaran diferents proves a l'objecte d'avaluar les possibles fòbies/incompatibilitats que puguin presentar els aspirants en relació als entorns de treball exigibles als bombers.

S'ha de superar com a apte cada una de les següents proves:

- a) Fòbia a les alçades. Es desplegarà totalment una autoescala, i l'aspirant haurà de pujar fins a l'extrem superior i baixar fins al punt d'inici. Serà considerat no apte si no completa el recorregut. En tot moment l'aspirant anirà assegurat.
- b) Claustrofòbia 1. L'aspirant haurà d'entrar en una habitació per la part dreta del portal, i sense perdre aquesta referència, haurà d'abandonar-la per la part esquerra. Se li posarà una màscara que no li permetrà veure res durant tot el recorregut. Es considerarà no apte en cas de no completar el recorregut correctament, perdre la referència, llevar-se la màscara o desorientar-se
- c) Claustrofòbia 2. L'aspirant haurà d'atravesar un tub a 4 grapes, amb una màscara que li impedirà cap tipus de visió, sense aturar-se. Es considerarà no apte en cas de no completar el recorregut correctament, aturar-se o llevar-se la màscara.





d) Control d'equilibri. L'aspirant haurà d'atravessar caminant una barra sueca d'equilibri (5m x 0,1m x 0,9m). S'haurà de pujar a aquesta des del terra, una vegada sobre aquesta haurà de caminar dret, a dos peus fins l'extrem, i allà donar la volta i tornar de la mateixa manera fins el començament. Es tendran 2 intents per aconseguir-ho. La prova serà declarada no apte si l'aspirant cau en qualque moment del recorregut.

Sisè Exercici

Prova psicotècnica i de personalitat

Les persones aspirants que hagin superat la cinquena prova seran ordenades de major a menor puntuació. Un cop ordenades, únicament passaran a n'aquesta prova els 20 aspirants amb millor puntuació. En cas d'empat a la posició 20, passaran al quart exercici totes les persones empatades amb aquesta puntuació.

Aquesta prova consistirà en la realització de qüestionaris, una entrevista amb especialista/es i/o aquelles altres proves complementàries que el tribunal o els seus assessors considerin oportunes per tal de mesurar trets de personalitat bàsics i trets clínics de les persones aspirants, a l'objecte d'intentar detectar possibles patologies mentals i idoneïtat del perfil al lloc de treball.

La qualificació d'aquest exercici serà apte -no apte, eliminant-se els aspirants qualificats com a no aptes.

Un cop acabada la qualificació dels anteriors exercicis, el tribunal procedirà a la suma de les puntuacions obtingudes, entre els aspirants que hagin superat totes les proves.

La puntuació màxima serà de 30 punts. Conseqüentment, l'ordre de classificació definitiva dels aspirants vendrà determinat per la suma total dels punts, amb 3 decimals. En cas d'empat, es resoldrà tenint en compte els criteris establerts a les bases generals que regeixen a n'aquesta convocatòria.

Realitzada aquesta suma es farà proposta de nomenament com a funcionaris en pràctiques dels que, no havent estat eliminats a cap de les proves, hagin obtingut major puntuació fins a completar el nombre de places oferides.

En el termini de 20 dies naturals des que s'hagin fet públiques les relacions d'aprovat amb plaça i suplents d'aquests, els aspirants han de presentar en el Registre General d'aquest Ajuntament:

1. Fotocòpia compulsada del DNI.
2. Fotocopia compulsada del títol de Graduat en Educació Secundària o equivalent.
3. Fotocòpia compulsada del permís de conduir classe C.
4. Declaració jurada de no haver estat separat ni acomiadat, mitjançant expedient disciplinari, del servei a l'Estat, a les comunitats autònomes o a les entitats locals, ni trobar-se inhabilitat per a l'exercici de funcions públiques.
5. Declaració jurada de no estar sotmès a cap causa d'incapacitat específica d'acord amb la normativa vigent.
6. Declaració jurada que no ocupa cap lloc de treball ni realitza cap activitat en el sector públic delimitat per l'art. 1 de la Llei 53/1984, i que no percep pensió de jubilació, retir o orfandat. Si realitza alguna activitat privada, inclosa la de caràcter professional, ho ha de declarar en el termini de deu dies comptats a partir de la data d'inici dels seus serveis, per tal que la corporació acordi la declaració de compatibilitat o d'incompatibilitat.

Al mateix temps han de sotmetre's, després de ser citats pel Servei de Recursos Humans, a un reconeixement mèdic realitzat per un metge especialista en medicina del treball o diplomad en medicina d'empresa pertanyent a un servei de prevenció de l'Ajuntament de Palma, que dictaminarà de conformitat amb el quadre d'exclusions mèdiques que figuren a l'annex B de les presents bases.

No es poden nomenar els que no presentin la documentació en el termini indicat, llevat dels casos de força major, o si se'n dedueix que estan mancats d'algun dels requisits o el resultat del reconeixement mèdic fos 'no apte'. Totes les seves actuacions quedaran anul·lades, sense perjudici de la responsabilitat en què poguessin haver incorregut per falsedat a la seva instància.

Setè Exercici

Exercici Teòric Pràctic. Obligatori i eliminatori.

Un cop realitzat el nomenament com a personal funcionari en pràctiques, es farà un curs selectiu teòric pràctic de formació professional, amb

una durada de 600 hores. El contingut, calendari i lloc de realització, així com les altres normes que l'hagin de regular, seran establertes oportunament per la Batlia.

Aquest exercici, tant en la part de curs teòric com en la part pràctica, serà eliminatori. La qualificació global serà fins a un màxim de 10 punts. Seran eliminats els aspirants que no obtinguin un mínim de 5 punts.

Una vegada superat l'esmentat exercici, seran nomenats funcionaris de carrera.

Els aspirants que no superin el curs, perdran el dret al seu nomenament com a personal funcionari. Es farà mitjançant resolució motivada de la Batlia, a proposta del tribunal qualificador.

Annex A

(Proves Físiques)

1. Pujada de corda de 6,5 metres cronometrada

Descripció

Trepar per una corda llisa de 6,50 metres, sense recolzament de cames, partint des de la posició d'assegut. L'opositor, en posició, indicarà al jutge o jutgessa que està preparat, dient "llest". A la veu de "ja" del jutge, aquest polsarà el cronòmetre, i l'opositor iniciarà la trepada fins a tocar la campana o el polsador que activi un sistema acústic adequat situat a l'alçada fixada.

Es mesurarà el temps amb més d'un cronòmetre i es farà la mitjana dels temps mesurats.

El descens haurà de ser controlat. Descendir lliscant parcial o totalment, o subjectar-se a la corda tancant les cames implicarà la desqualificació de l'opositor.

Es podrà fer un segon intent en cas de no superar la prova al primer intent.

(veure Imatge 1)

Valoració

Puntuació	Homes (segons)	Dones (segons)
10	Menys de 6	Menys de 9,6
9,5	Menys de 6,5	Menys de 10,1
9	Menys de 7	Menys de 10,6
8,5	Menys de 7,5	Menys de 11,1
8	Menys de 8	Menys de 11,6
7,5	Menys de 8,5	Menys de 12,1
7	Menys de 9	Menys de 12,6
6,5	Menys de 9,5	Menys de 13,1
6	Menys de 10	Menys de 13,6
5,5	Menys de 11,5	Menys de 15,1
5	Menys de 12	Menys de 15,6
Eliminat/ada	³ 12	³ 15,6

2. Aixecament de pes

Descripció

L'aixecament es realitzarà d'acord amb el Reglament de la Federació Espanyola d'Halterofília, en la modalitat de 2 temps.

Primer temps: La barra es col·locarà horitzontalment davant les cames de l'aspirant. S'hi agafarà amb les palmes de les mans cap avall i alçarà el pes en un únic moviment des del sòl fins a les espatlles, bé en terra (splitting) o bé flexionant les cames (squatting). Durant aquest moviment continu la barra pot lliscar al llarg de les cuixes i falda. La barra no haurà de tocar el pit abans d'assolir la seva posició final. Després descansarà sobre les clavícules, el pit o els braços flexionats totalment. Els peus s'hauran de situar en la mateixa línia, amb les cames esteses abans de realitzar el segon moviment. Abans d'afrontar el segon temps, l'aspirant pot recuperar durant el temps que necessiti i col·locar els peus en la mateixa línia, paral·lels al plànol del tronc i de la barra.

Segon temps (Yerk): Flexionar les cames i estendre-les, així com els braços, fins a dur la barra verticalment a l'extrem dels braços estesos sobre del cap. Situar els peus en línia, braços i cames esteses i esperar la senyal del jutge per retornar la barra sobre la tarima.

El jutge o jutgessa donarà la citada senyal quan l'aspirant estigui immòbil durant 3 segons seguits.

El pes a aixecar és de lliure elecció de l'opositor, havent d'escollir entre els pesos contemplats a la taula adjunta a l'apartat de valoració, pel seu gènere.

Es podrà fer un segon intent en cas de no superar la prova al primer intent.

(Veure Imatges 2 i 3)

Material

El material a emprar serà una barra d'acer amb forma cilíndrica de 20 kgs amb les mesures indicades a la següent il·lustració. Els pesos que s'afegeixin a ambdós costats de 25, 20, 15 i 10 kg tindran un diàmetre de 45 cm i seran de cautxú o goma, mentre que els de 5, 2,5 i 1,25 kg podran ser de ferro i de diàmetre inferior.

(Veure Imatge 4)

Valoració

Es tindrà 1 intent. Per superar la prova caldrà obtenir un mínim de 5 punts, d'acord amb l'indicat a la taula adjunta.

Puntuació	Pes H (en kg)	Pes D (en kg)
Eliminat/ada	Menys de 60	Menys de 45
5	60	45
5,5	65	47,5
6	70	50
6,5	75	52,5
7	77,5	55
7,5	80	57,5
8	82,5	60
8,5	85	62,5
9	87,5	65
9,5	90	67,5
10	92,5	70

3. Flexió de tronc (sit and reach modificada)

Descripció

Posició inicial: L'aspirant descalç i amb calçons curts, seurà davant el caixó amb els peus recolzats al caixó i les cames totalment estirades.

Desenvolupament: Amb una mà damunt de l'altra procediran a estendre els braços per damunt del caixó realitzant una flexió de tronc i estirant les mans el més lluny possible amb un moviment lent i sense rebots. En el moment que s'arribi a la posició màxima, s'haurà de continuar immòbil durant 3 segons per tal que es pugui enregistrar el resultat aconseguit en centímetres.

(Veure Imatges 5 i 6)

Material: Un caixó de 35 x 45 x 32 amb una placa superior adossada de 55 x 45 que sobresurt 15 cm. d'un dels extrems del caixó. A la placa superior existeix una cinta mètrica de 50 cm. amb precisió de centímetres amb el 0 a l'extrem sobresortint del caixó.

Valoració

La qualificació d'aquesta prova serà apte o no apte.

Ponderació	Apte
Homes	>25 cm
Dones	>29 cm

4. Cursa de fons 3000 m

Es farà en pista d'Atletisme de 200 o 400m. L'aspirant només tindrà un intent. Els opositors es col·locaran a la línia de sortida i a la veu de "ja", tots els aspirants a l'hora iniciaran el recorregut fins a completar la distància dels 3.000 metres. Els aspirants sortiran tots de darrera la mateixa línia, i a l'iniciar la carrera es podran col·locar en el carril que desitgin.

Per superar la prova caldrà obtenir un mínim de 5 punts.

Valoració

Es realitzarà un únic intent. Per superar la prova caldrà obtenir un mínim de 5 punts.

Puntuació	Homes	Dones
Eliminat/ada	Més de 12'15	Més de 13'30
5	12'15-11'56	13'30-13'01
5,5	11'55-11'36	13'00-12'41
6	11'3-11'16	12'40-12'21
6,5	11'15-10'56	12'20-12'01
7	10'55-10'36	12'00-11'46
7,5	10'35-10'16	11'45-11'31
8	10'15-9'56	11'30-11'16
8,5	9'55-9'36	11'15-11'01
9	9'35-9'26	11'00-10'46
9,5	9'25-9'15	10'45-10'30
10	Menys de 9'15	Menys de 10'30

5. Carrera d'obstacles

Objectiu: Mesurar l'agilitat de moviments dels aspirants.

Material: Dos pals verticals i dues valles d'atletisme tipus standard, a una alçada de 0'72 m, una d'elles (valla de sortida) estarà prolongada verticalment per dues vares flexibles adossades

als seus extrems laterals

Recorregut:

Àrea de fusta, ciment o asfalt, amb el material anteriorment assenyalat i ubicat en la disposició precisa que s'exposa al gràfic.

Posició inicial:

Darrera de la línia de partida, preparat per correr en posició de sortida de peu. El lloc de sortida és opcional a dreta i esquerra de la valla.

Execució:

El jutge ordenarà: “Llest”... “Ja”, i a n’aquesta senyal, córrer a la major velocitat possible per completar el recorregut en la forma que s’indica al gràfic.

Regles:

1ª S’efectuarà el recorregut en la forma indicada al gràfic.

2ª Es valorarà el temps invertit, en segons i dècimes de segon, comptat des de la veu de “Ja”, donada pel jutge de la prova, fins que el candidat toqui el terra amb un o amb els dos peus, després de la darrera valla.

3ª L’aspirant disposa d’un únic intent si passa la prova. En cas de que a la primera no la superi, disposarà d’un segon intent. Si aquests dos intents són nuls o amb un temps superior al mínim per passar la prova, no hi haurà possibilitat d’un tercer intent i la persona aspirant restarà exclosa del procés de selecció.

Intent Nul:

Serà nul tot intent en el que l’aspirant:

- 1) modifiqui el recorregut que senyala el gràfic;
- 2) derribi o s’agafi per evitar la seva caiguda algun dels palss verticals;
- 3) recolzi la mà a la valla o a la vara lateral situada sobre ella, al rodejar-la o superar-la (valla de sortida)
- 4) passi una cama per fora de la valla d’arribada al franquejar-la per finalitzar el recorregut.

PUNTUACIONS	TEMPS H (en s)	TEMPS D (en s)
Eliminat	Mes de 10	Més de 10,7
5	9,9-10,0	10,5-10,6
5,5	9,7-9,8	10,3-10,4
6	9,5-9,6	10,1-10,2
6,5	9,3-9,4	9,9-10,0
7	9,1-9,2	9,7-9,8
7,5	8,8-9,0	9,5-9,6
8	8,7-8,8	9,3-9,4
8,5	8,5-8,6	9,1-9,2
9	8,3-8,4	8,8-9,0
9,5	8,1-8,2	8,7-8,8
10	8 o menys	8,6 o més

6. Prova aquàtica

Descripció:

La prova es podrà fer en una piscina de 25 o 50 metres. La sortida es donarà des de dalt de la piscina i s’haurà de nadar a estil lliure els 100 metres que marca la prova en el menor temps possible. Es disposarà d’un únic intent.

Per superar la prova caldrà obtenir un mínim de 5 punts.



PUNTUACIONS	Homes	Dones
Eliminat	Més de 1'45"	Més de 1'50"
5	1'45"-1'40"	1'50"-1'45"
5,5	1'39"-1'35"	1'44"-1'40"
6	1'34"-1'30"	1'39"-1'35"
6,5	1'29"-1'25"	1'34"-1'30"
7	1'24"-1'20"	1'29"-1'25"
7,5	1'19"-1'15"	1'24"-1'20"
8	1'14"-1'10"	1'19"-1'15"
8,5	1'09"-1'05"	1'14"-1'10"
9	1'04"-1'00"	1'09"-1'05"
9,5	59"-55"	1'04"-1'00"
10	Menys de 55"	Menys d' 1'00"

7. Salt peus paral·lels

L'aspirant es situarà darrera la marca completament aturat, amb els peus en paral·lel. Mantenint els peus paral·lels en tot moment, saltarà tan lluny com pugui. La distància es mesurarà des de la línia de sortida fins a la marca més propera a la línia de sortida que hagi deixat l'aspirant al fer el salt.

Es disposarà de 2 intents, i es valorarà el millor.

No serà vàlid aquell bot que es faci abans de l'ordre de sortida, no es faci d'aturat, no superi la marca corresponent o no boti simultàniament amb els dos peus.

Valoració:

Puntuació	Homes (s)	Dones (s)
No apte/a	Menys de 2'1 m	Menys de 1'95m
5	2'10-2'19	1'95-2'05
5,5	2'20-2'29	2'06-2'15
6	2'30-2'39	2'16-2'25
6,5	2'40-2'45	2'26-2'30
7	2'46-2'50	2'31-2'35
7,5	2'51-2'55	2'36-2'40
8	2'56-2'60	2'41-2'45
8,5	2'61-2'65	2'46-2'50
9	2'66-2'70	2'51-2'55
9,5	2'71-2'75	2'56-2'60
10	Més de 2'75	Més de 2'60



Annex B

Quadre d'exclusions mèdiques per a l'ingrés al S.C.I.S

Principis Generals:

Seran criteris d'exclusió generals:

- a. Anomalies que incapacitin per vestir l'uniforme i que impedeixin dur o transportar una part essencial de l'equip.
- b. Incapacitat per al servei per falta d'eficiència psicofísica, a causa de malalties, lesions o anomalies de caràcter permanent.
- c. Contagiositat o perillositat per a la comunitat.
- d. Malalties greus d'evolució irreversible.
- e. Lesions, anomalies o malalties que, encara que de moment no siguin greus, necessiten un tractament permanent i costós.

Malalties Generals:

- a. Malalties o anomalies heredoconstitucionals que incapacitin per al servei amb caràcter permanent.
- b. Malalties endocrinometabòliques, cròniques o irreversibles, que produeixin alteracions morfològiques i funcionals.
- c. Diabetis insípida ben caracteritzada.
- d. Malaltia de Basedow ben caracteritzada.
- e. Diabetis sacarina ben caracteritzada.
- f. Malalties de mancaça que hagin produït alteracions morfològiques i funcionals irreversibles.
- g. Malalties de la sang i òrgans hematopoètics cròniques o amb evolució irreversible incompatibles amb el servei.
- h. Anèmies aplàstiques i panmieloptisi.
- i. Anèmia hemolítica constitucional.
- j. Hemofília.
- k. Malalties infeccioses i parasitàries cròniques greus i rebels a qualsevol tractament o de caràcter crònic contagiós i permanent.
- l. Neoplàsies malignes de qualsevol localització.
- m. Tuberculosi activa de qualsevol localització amb lesions importants la curació de les quals no es prevegi en el termini de les revisions.
- n. Intoxicacions cròniques que hagin determinat trastorns anatòmics i funcionals greus i rebels a qualsevol tractament.
- o. Obesitat que excedeixi el 35 % del pes teòric.

Malalties de la Pell i el Teixit Subcutani:

- a. Dermatosi externes i generalitzades de la pell i el cuir cabellut, de tendència crònica o recidivant rebels a qualsevol tractament.
- b. Cicatrius que per la seva extensió i adherència als plans adjacents comprometin greument els moviments.
- c. Afeccions sistematitzades greus del teixit conjuntiu.

Malalties del Sistema Nerviós Central i les seves Cobertes, i el Sistema Nerviós Perifèric:

- a. Malalties cròniques sistematitzades difuses o en focus, anomalies o lesions de qualsevol part del sistema nerviós central o perifèric o de les meninges que originen trastorns motors o sensitius permanents.
- b. Anomalies congènites o seqüeles traumàtiques del crani i del raquis que produeixin alteracions o trastorns funcionals incompatibles amb el servei.
- c. Epilèpsia en totes les seves formes amb crisis convulsives o equivalents psicomotors, absències, etc.
- d. Moviments anormals de caràcter permanent que per la seva intensitat incapacitin per al servei.
- e. Neurosi obsessiva greu, altres psiconeurosis greus que incapacitin per al servei.
- f. Oligofrènia de qualsevol etiologia, amb nivell inferior a dotze anys, determinat per l'escala de Binet-Simon (o el corresponent en una altra escala).
- g. Oligofrènia amb una edat mental compresa entre els dotze anys de l'escala Binet-Simon i la corresponent a l'adult mitjà, amb alteracions de caràcter i conducta que incapacitin per al servei.
- h. Esquizofrènia defectual ben caracteritzada.
- i. Altres psicosis endògenes amb alteracions de la personalitat i la conducta, periòdiques o permanents, incompatibles amb el servei.
- j. Psicosis i demències de tipus orgànic de qualsevol etiologia, fins i tot per traumatismes accidentals o quirúrgics, quan assoleixen un grau de profunditat i permanència incompatible amb el servei.

Malalties de l'Aparell Digestiu:

- a. Malalties de l'aparell digestiu que puguin produir incompatibilitats en el servei.



Malalties de l'Aparell Respiratori:

- a. Afeccions ulceroses de les fosses nasals. Ozena ben caracteritzada.
- b. Infeccions cròniques de laringe, tràquea, bronquitis, pulmons, pleura i caixa toràcica (excepte tuberculosi) rebels a qualsevol tractament o afeccions congènites o adquirides dels mateixos òrgans que produeixin insuficiència respiratòria en grau incompatible amb el servei.
- c. Asma bronquial persistent i rebel a qualsevol tractament. Emfísema pulmonar que produeixi repercussió funcional incompatible amb el servei.

Malalties de l'Aparell Circulatori:

- a. Afeccions orgàniques de cor, pericardi o grans vasos, congènites o adquirides que produeixin alteracions funcionals permanents, incompatibles amb el servei.
- b. Valvulopaties residuals compensades.
- c. Arteriopaties perifèriques que produeixin trastorns funcionals permanents incompatibles amb el servei.
- f. Hipertensió arterial crònica i persistent amb repercussió funcional que incapaciti per al servei.
- g. Aneurismes de grans vasos i fistules arteriovenoses importants.
- h. Flebitis antigues de més d'un any, varius lluminoses limfangiectàsies amb edema crònic i trastorns tròfics (èczema, úlceres, etc.)

Malalties de l'Aparell Locomotor:

- a. Malalties, lesions o anomalies greus del ossos, articulacions i músculs de caràcter permanent que incapacitin per al servei.
- b. Deformatats monstruosos de l'esquelet incompatibles amb el servei.
- c. Cifosis, escoliosis o lordosis de grau notable que produeixin incapacitat funcional i que impedeixin el servei.
- d. Pseudoartrosi dels ossos del braç, l'avantbraç, la cuixa i la cama.
- e. Pèrdua anatòmica o atròfia permanent, congènita o adquirida, de membre superior que suposi, com a mínim, l'absència total funcional d'un braç, avantbraç, mà o dels cinc dits d'una mà.
- f. Pèrdua dels moviments de supinació i pronació de l'avantbraç dominant
- g. Pèrdua anatòmica d'un polze. Pèrdua dels tres darrers dits de la mà dominant. Pèrdua dels quatre darrers dits de la mà no dominant. Flexió o extensió permanent de tres dits de la mà dominant.
- h. Pèrdua anatòmica o atròfia permanent congènita o adquirida, del membre inferior que produeixi importants trastorns de la deambulació o pèrdua funcional d'una cuixa, d'una cama o d'un peu.
- i. Eскурçada del membre inferior que excedeixi tres centímetres.
- j. Mal perforant plantar.
- k. Luxació congènita del maluc.
- l. Desviacions de les articulacions del maluc o del genoll (coxa vara, genoll var, etc.), amb lesions artropàtiques importants i marxa difícil.
- m. Pèrdua del dit metatars primer.
- n. Peu pla ben caracteritzat, amb trastorns funcionals importants que incapacitin per al servei.
- o. Pèrdua del cinquè dit i el seu metatars.
- p. Absència o pèrdua d'un dit gros o dels quatre darrers dits d'un peu amb deficiència funcional marcada per a la marxa.

Malalties de l'Aparell de la Visió:

- a. Reducció permanent de l'agudeses visual, quan la de l'ull millor sigui inferior a 1/2, després de correcció, si s'ha produït.
- b. Disminució binocular del camp visual, encara que es conservi la visió central per sobre dels límits establerts a l'apartat a) quan la disminució arribi als 15° en el costat millor.
- c. Miopia igual o superior a quatre diòptries a l'ull millor.
- d. Afàquia bilateral.
- e. Hemianòpsies i escotomes simètrics i extensos per lesions de vies o centre òptics.
- f. Hemeralopia permanent essencial congènita.
- g. Afeccions congènites adquirides per qualsevol etiologia del globus ocular, conjuntives, parpelles, vies lacrimals, sistema motor ocular i òrbita que incapacitin amb caràcter permanent per al servei.
- h. Despreniment de la retina uni o bilateral, fins i tot curat.
- i. Glaucoma uni o bilateral en totes les seves formes.
- j. Malaltia d'Eales i les seves seqüeles.
- k. Pèrdua completa i permanent de la visió d'un ull.
- l. Defectes de la visió cromàtica que incapacitin per al servei.

Malalties dels Aparells Auditius i de la Fonació:





- a. Sordmudesa que impedeix el servei.
- b. Sordesa completa de les dues orelles o incompleta permanent que produeixi una disminució d'agudesada auditiva per sobre dels 35 decibels, a l'orella millor, a la zona tonal mitjana (zona de la paraula parlada) o que la percepció de la veu normal no es pugui verificar a una distància d'1'5 metres de l'orella millor.
- c. Paràlisi laríngia dels constrictors i dilatadors, afonia total permanent.
- d. Otitis crònica supurada amb perforació marginal alta o posterior, o amb secreció que reveli l'existència de focus d'osteïtis.
- e. Cavitats operatòries residuals de l'os temporal amb fistules i supuració persistent.
- f. Trastorns acusats de l'equilibri, crònics i rebels a qualsevol tractament.

Malalties de l'Aparell Urogenital:

- a. Afeccions cròniques bilaterals congènites o adquirides de ronyó, amb trastorns funcionals que incapacitin per al servei.
- b. Infeccions cròniques uní o bilaterals, rebels al tractament, de ronyó, pelvis renal o urèter.
- c. Afeccions cròniques congènites o adquirides de bufeta urinària que incapacitin per al servei.
- d. Hidrocele o varicocele voluminosos amb trastorns funcionals importants, dolor o dificultat per a la marxa (homes).
- e. Incontinència o retenció permanent d'orina o enuresis nocturnes lligades a lesions cròniques irreparables de l'aparell urinari o centres nerviosos rebels a qualsevol tractament.
- f. Epispatides penopúbic, hipospàdies perineal, falta o pèrdua total del penis i fistules uretrals amb important pèrdua de substància (homes).

Annex C

1. Carrers, places i altres vials de la ciutat de Palma. Nuclis urbans del terme. Accés a barris urbans i rurals. Artèries interurbanes, autovies i autopistes. Situació dels polígons industrials i principals centres públics de la ciutat. Geografia física del municipi. Zones forestals, torrents i costa.
2. Topografia: Definició. Accidents del terreny. Lectura i interpretació de mapes. Ús, funcionament i càlcul de les escales. Simbologia i Toponímia. Les corbes de nivell. Projeccions i coordenades. Triangulació i càlcul de distàncies. Sistemes GPS.
3. Física: Les magnituds físiques. Sistema internacional de mesures. El moviment circular i rectilini. Velocitat i acceleració. Força i pes. Acció i reacció. Calor i Energia. Treball i Potència. Principi de conservació de l'energia.
4. Física del Foc: Temperatura i fonts de calor. Propagació de la calor. Teoria del foc. Elements que componen el foc. Tipus de combustió. Classes de foc. Explosió, deflagració, detonació. Efecte BLEVE.
5. Agents extintors: Definició. Tipus d'agents exteriors: característiques i aplicacions.
6. Màquines i eines: Màquines simples. Palanques, politges i polipastos. Eines d'excarceració de vehicles: pinces hidràuliques, separadors hidràulics, cisalles hidràuliques i tallapedals. Equips de tall: Serra de sable, motoserres, serres circulars i oxtall. Equips pneumàtics de rescat. Ventiladors.
7. Química: Estats de la matèria i canvis d'estat. La temperatura i les seves característiques. Reaccions químiques. Compensió i expansió de gasos. Gasos perfectes. Gasos comprimits, dissolts, líquats i criogènics. Àcids i bases..
8. Risc Químic: Classificació de les matèries perilloses segons ADR. Codi de Perill. Etiquetes de perill segons ADR. Emmagatzematge de productes perillosos segons INSHT: NTP 635 i NTP 727
9. Hidràulica: Pressió. Principi de Pascal. Unitats de Pressió. Pressió estàtica i pressió dinàmica. Cabal, pèrdues de càrrega, efecte venturi i cop d'ariet. Cavitació. Motobombes. Tipus de màquines hidràuliques. Aspiració.
10. Mecànica vehicles: Tipus i funcionament de motors, combustió externa, combustió interna, elements i components. Circuits elèctrics, sistema d'il·luminació, bateria, càrrega, engegada i encesa. Sistemes d'alimentació, distribució, lubricació, refrigeració, transmissió i frenada. Suspensió. Els pneumàtics. Vehicles elèctrics i les seves bateries: híbrids, micro-híbrids, elèctrics i elèctrics d'autonomia estesa.
11. Prevenció i protecció contra incendis.: Protecció activa en els edificis: extintors, BIE's (boques d'incendis equipades), hidrants, columnes seques, ruixadors, stmes. d'extinció automàtica, detectors automàtics d'incendis i exutoris de fums. Protecció passiva en els edificis: compartimentació i sectors d'incendi. La ignifugació: concepte i aplicacions bàsiques. Comportament al foc dels elements estructurals i materials, diferència entre reacció i resistència al foc.





12. Atenció sanitària: Valoració del pacient. Signes i símptomes. Suport vital bàsic i reanimació cardiorespiratòria. Hemorràgies i xoc. Mobilització i immobilització de pacients traumàtics. Cremades: definició, principis generals d'actuació, classificació. L'aparell respiratori i les intoxicacions per fum. Cops de calor i hipertèrmia.

13. Construcció: Fonaments: tipus i aplicacions. Estructures: tipus i aplicacions. Tancaments i façanes: tipus i aplicacions. Cobertes: tipus i aplicacions. Elements de comunicació vertical: escales, patis de llum, shunts, ascensors i muntacàrregues. Sistemes d'apuntament: rases, murs, pilars, jàsseres, entramats horitzontals, balcons, voladissos, portes i finestres.

14. Instal·lacions de subministrament de serveis : aigua, electricitat, climatització i gas.

15. Electricitat: Llei de Coulomb. Corrent elèctric, intensitat, potència i voltatge. Circuits elèctrics. Els generadors de corrent. La resistència elèctrica. La llei d'ohm i l'efecte Joule. Aparells de mesura de magnituds elèctriques. Instal·lacions interiors domèstiques. Quadres de comandament. Dispositius de protecció Estacions de transformació. Conductors i línies elèctriques. Electricitat estàtica. Risc elèctric i mesures preventives.

16. Meteorologia bàsica: l'Atmosfera. Pressió i configuracions isobàriques. Masses d'aire. Front polar, gota freda i corrent en doll. Els mapes de superfície i altura: previsions. Particularitats meteorològiques i climatològiques a l'illa de Mallorca. Vent i escales de Beaufort i Douglas. Riscs meteorològics.

17. Equips de protecció: Definició. Equips de protecció respiratòria. Equips de protecció per risc químic i radiològic. Equip de protecció enfront al foc. Equips de protecció individual associats a les eines de tall, pneumàtiques i hidràuliques. Riscs laborals associats a feina bombers. EPI's, ERA,...

Annex D

1. La Constitució espanyola de 1978. Principis generals.

2. Drets i deures fonamentals dels espanyols i espanyoles.

3. L'Administració pública. Diferents nivells: Administració de l'Estat, Administració autonòmica i local. Referència a l'Administració institucional i corporativa.

4. Organització territorial de l'Estat.

5. L'Estatut d'autonomia de les Illes Balears.

6. L'administrat. Col·laboració i participació de la ciutadania en les funcions administratives. Formes de l'acció administrativa.

7. Les entitats locals. El municipi. El seu territori i la seva població. Organització municipal. Competències i funcionament. Les comissions informatives.

8. Òrgans de govern municipal. Batlia. Les regidories. Tinença de batlia. El Ple de l'Ajuntament. La Comissió de Govern.

9. Funcionament dels òrgans col·legiats locals. Convocatòria i ordre del dia.

10. Els serveis de l'Administració local: El Capítol II del Títol VI de la llei 7/1985, de 2 d'abril reguladora de bases de règim local.

11. Drets i deures del personal funcionari públic locals. El règim disciplinari.

12. Llei 2/1985, de 21 de gener, de protecció civil. RD 407/1992, de 24 d'abril, que aprova la norma bàsica de protecció civil.

13. El Pla d'emergència municipal de Palma (Resum de PLATERPALMA a la WEB de l'ajuntament) i el Pla Territorial de les Illes Balears en matèria de protecció civil (PLATERBAL).

14. Llei 31/1995, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals: àmbit d'aplicació. Drets i deures. Principis de l'acció preventiva. Avaluació de riscos. Obligacions dels treballadors en matèria de prevenció de riscos. Consulta del personal treballador. Comitè de Seguretat i Salut.

15. Llei 2/1998, de 13 de març, d'ordenació d'emergències a les Illes Balears. Desenvolupament d'aquesta Llei feta pel Decret 8/2004, de 23 de gener.





16. Llei 3/2006 de Gestió de les emergències de les Illes Balears de 22 de març de la CAIB i Llei 5/2014 que la modifica.

17. Llei 3/2007 de 22 de març per a la igualtat efectiva de dones i homes: objecte i àmbit de la Llei. El principi d'igualtat i la tutela contra la discriminació. El principi d'igualtat a l'ocupació pública.

Annex E. Bibliografia de referència orientativa.

- Bomberos. Temarios y cuestionarios. Materias específicas. Editorial Adams
- Temario Práctico para Bombero y Bombero-conductor. Ed. MAD.
- Tutorial de Bomberos. Bloque específico. Ed. CEP.
- Manual de automóviles. Manuel Arias-Paz. S.L. CIE Inversiones Editoriales Dossat 2000
- Carrerer de Palma (web: carrerer.palmademallorca.es).
- Normes Tècniques de Prevenció (NTP) de l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (NTP 239, 281, 391,392, 393,...)
- Document sobre "la motosierra de l'Institut Navarro de Salut Laboral"

<http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/B57DD7B7-4D72-48D5-BFCC-2A4A84387FD1/147017/Motosierra.pdf>

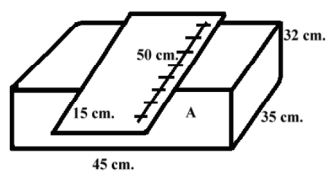


Ajuntament de Palma

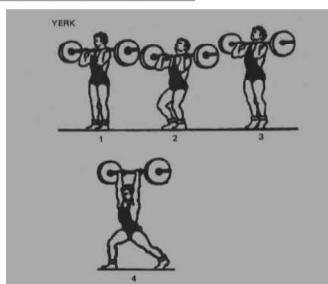
Pujada de corda 6,5 metres cronometrada



Flexió de tronc (sit and reach)



Aixecament de pes



Carrera Obstacles

