

CFGM - Emergències i Protecció Civil

Procés selectiu - Proves físiques

Degut a la naturalesa de l'activitat laboral del Bomber/a, professió pròpia del Grau Mig en Emergències i Protecció Civil, es considera necessari que les persones interessades acreditin uns requisits mínims de condicionament físic que garanteixin la **seguretat i el correcte desenvolupament** de les maniobres i activitats pràctiques que es duran a terme durant el cicle.

La prova física consisteix en la realització dels tres exercicis físics següents:

- Pressió sobre banc.
- Circuit d'agilitat.
- Course Navette.

1. Normativa general

- Les proves es realitzaran el dia i hora assignat en la convocatòria corresponent.
- Per a la realització d'aquesta prova és obligatori portar roba i calçat esportius.
- El candidat/a està obligat/da a realitzar tots els exercicis.
- Amb la participació a les proves físiques les persones participants assumeixen la responsabilitat de trobar-se en les condicions físiques necessàries per desenvolupar els exercicis físics que es descriuen en aquest document.
- No podran realitzar les proves físiques aquelles persones que no hagin lliurat l'original del **certificat mèdic**, document que es demana en la fase de prematrícula.
- Qualsevol incompliment de les normes establertes per a cada exercici suposarà la consideració de nul de l'exercici corresponent (NO APTE).

2. Descripció dels exercicis

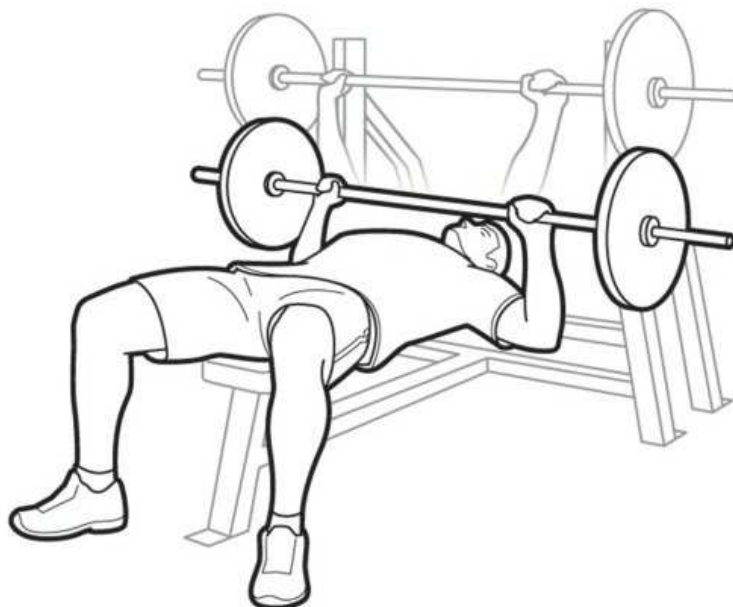
2.1. Pressió sobre banc

L'objectiu pel qual es realitza aquest exercici és el de mesurar la força i la resistència de la musculatura de l'extremitat superior de la persona participant, concretament dels músculs pectorals i tríceps.

2.1.1. Descripció

L'aspirant iniciarà l'exercici en posició decúbit supí sobre el banc i haurà d'aixecar un pes, de 35 kg els homes i de 30 kg les dones, el major nombre de vegades possibles en un temps màxim d'un minut.

L'aixecament s'efectuarà amb les dues mans, amb una separació lleugerament més gran que la de les espatlles en una acció de flexió-extensió de colzes en la seva projecció vertical.



2.1.2. Normes

- Totes aquelles repeticions en que no s'estenguin completament els braços no es comptabilitzaran, es consideraran nul·les.
- Totes aquelles repeticions en que la barra no arribi a tocar el pit no es comptabilitzaran, es consideraran nul·les.
- No està permès fer rebots amb la barra sobre la caixa toràctica, de fer-ho les repeticions no es comptabilitzaran, es consideraran nul·les.
- No es poden utilitzar guants, magnèsia ni qualsevol altra substància.

2.1.3. Puntuació

L'exercici es realitzarà en un únic intent i s'anotarà el nombre de repeticions vàlides realitzades durant el temps establert.

Puntuació (P_A)	Repeticions
NO APTE	< 8
4	8
4,5	9
5	10
5,5	11
6	12
6,5	13
7	14
7,5	15
8	16
8,5	17
9	18
9,5	19
10	20

2.2. Circuit d'agilitat

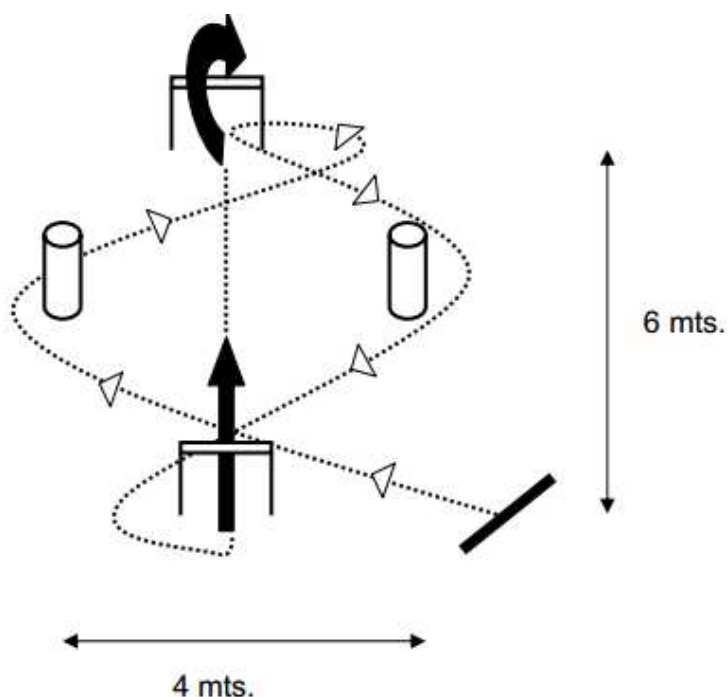
L'objectiu pel qual es realitza aquest exercici és el de valorar l'agilitat de la persona participant en la realització d'un circuit amb diferents obstacles.

2.2.1. Descripció

La posició inicial de l'aspirant serà darrera de la línia de sortida, preparat per córrer i en posició de sortida dempeus.

El testador ordenarà "Preparats? ... Ja!", i en sentir aquest senyal la persona participant haurà de córrer a la major velocitat possible per completar el recorregut de la manera en que s'indica a la gràfica.

Les tanques tindran una alçada de 90 cm per als homes i 80 cm per a les dones.



2.2.2. Normes

- Qualsevol incompliment d'algun dels elements del test descrits en la descripció es considerarà nul (NO APTE).
- No es pot trepitjar la línia de sortida abans de començar el test, en cas contrari es considerarà nul (NO APTE).
- En el transcurs de l'exercici no es pot tombar ni desplaçar cap obstacle, en cas contrari es considerarà nul (NO APTE).

2.2.3. Puntuació

Es podran realitzar un màxim de dos intent, no consecutius, i s'anotarà el millor temps d'ambdós. Es valorarà el temps en segons i centèsimes de segon, comptant des del moment que l'examinador dóna el "ja" de sortida i fins que l'aspirant toca a terra després de saltar la última tanca.

Puntuació (P_B)	Temps homes	Temps dones
NO APTE	$\geq 14,01''$	$\geq 16,01''$
5	14,00'' - 13,46''	16,00'' - 15,46''
5,5	13,45'' - 12,91''	15,45'' - 14,91''
6	12,90'' - 12,36''	14,90'' - 14,36''
6,5	12,35'' - 11,81''	14,35'' - 13,81''
7	11,80'' - 11,26''	13,80'' - 13,26''
7,5	11,25'' - 10,71''	13,25'' - 12,71''
8	10,70'' - 10,16''	12,70'' - 12,16''
8,5	10,15'' - 09,61''	12,15'' - 11,61''
9	09,60'' - 09,06''	11,60'' - 11,06''
9,5	09,05'' - 08,51''	11,05'' - 10,51''
10	$\leq 08,50''$	$\leq 10,50''$

2.3. Course Navette

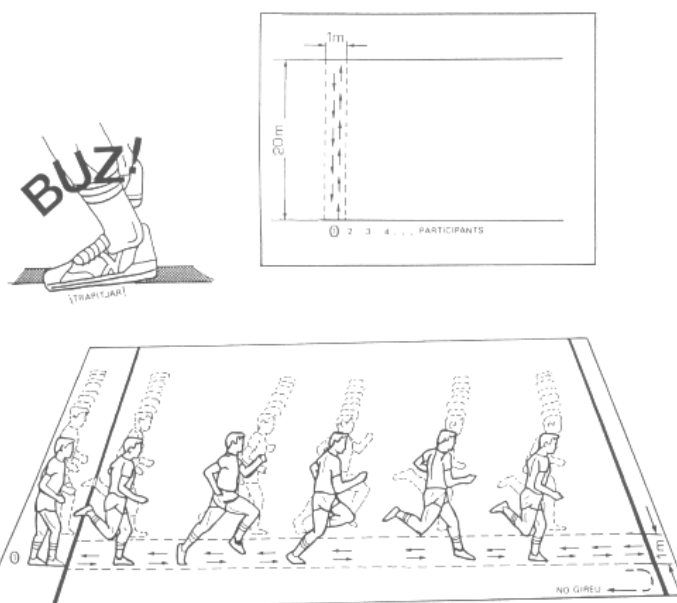
L'objectiu pel qual es realitza aquest exercici és avaluar la potencia aeròbica màxima de cada aspirant.

2.3.1. Descripció

Les persones participants es col·locaran darrera de la línia de sortida a 1 metre de distancia l'un de l'altre.

En sentir el senyal de sortida l'aspirant s'haurà de desplaçar fins a arribar a trepitjar l'altra línia situada a 20 metres de distància i esperar a sentir el següent senyal sonor per continuar la cursa seguint el seu mateix carril.

Aquest moviment es repetirà durant tot el test fins que l'aspirant no sigui capaç d'arribar a trepitjar la línia abans de sentir el senyal sonor.



2.3.2. Normes

- Qualsevol incompliment d'algun dels elements del test descrits en la descripció es considerarà nul (NO APTE).
- La línia s'ha de trepitjar abans o en el moment en que se senti el senyal sonor.
- La persona participant no pot córrer cap a la línia contrària fins que no hagi sentit el següent senyal sonor.
- La persona participant no pot fer girs circulars, ha de pivotar.

2.3.3. Puntuació

L'exercici es realitzarà en un únic intent i s'anotará el número de l'últim minut (període o palier) anunciat abans que la persona participant perdi el ritme del senyal sonor.

En aquest moment s'haurà de retirar del test pel seu mateix carril.

Puntuació (P_c)	Períodes homes	Períodes dones
NO APTE	< 7	< 6
5	7	6
5,5	7,5	6,5
6	8	7
6,5	8,5	7,5
7	9	8
7,5	9,5	8,5
8	10	9
8,5	10,5	9,5
9	11	10
9,5	11,5	10,5
10	12	11

3. Valoració de la prova

La qualificació mínima per a superar la prova és de 5 punts, i la puntuació final s'obtindrà de dividir entre tres la suma total de punts aconseguits en els tres exercicis proposats.

En qualsevol cas, és condició necessària per superar les proves físiques haver realitzat tots els exercicis proposats i no haver estat declarar NO APTE en cap d'ells.

$$Q = \frac{P_A + P_B + P_C}{3} \geq 5$$

Les persones participants que hagin estat declarades NO APTE, i les que hagin obtingut una qualificació inferior a 5 punts, podran ser convocades per a tornar a realitzar les proves físiques en una jornada de recuperació, sempre que quedin places disponibles i tenint dret a optar només a aquestes últimes.