



## PRUEBAS FÍSICAS

1. Carrera de velocidad
2. Carrera de resistencia
3. Lanzamiento de peso
4. Levantamiento de peso
5. Trepa de cuerda sin presa de pies
6. Natación
7. Tabla de equilibrio

Al contrario de otras posiciones, (Policía Local o Policía Nacional) no existen unas pruebas físicas unificadas para acceder al Cuerpo de Bomberos. Las pruebas físicas de Selección van a ser establecidos por las Corporaciones (Ayuntamientos, Consorcios, Diputaciones) convocantes. No obstante y para que pueda servir de referencia describimos a continuación como pueden ser unas pruebas físicas tipo de selección para el Cuerpo de Bomberos.

### 1ª.- NATACION: 100 metros estilo libre.

El aspirante se colocará sobre el podium de salida. Al dar la salida, los participantes comenzarán la prueba con la zambullida y progresando en cualquier estilo. En ningún caso el aspirante se apoyará en el suelo ni se agarrará a la corchera.

Se realizará 1 sólo intento.

Marca mínima exigida:

o Hombres 1'30 minutos.

o Mujeres 1'35 minutos.

### 2ª TREPA DE CUERDA.

Partiendo de pie el aspirante trepará por la cuerda sin hacer presa ni ayudarse con los pies, hasta tocar el extremo superior de la misma. Se realizará 1 sólo intento.

Marca mínima exigida:

Hombres y mujeres 5 metros en 10 segundos.

### 3ª BARRA DE EQUILIBRIO.

El aspirante atravesará caminando sobre una tabla de 5 metros de longitud y 12 cm. de anchura, situada a 3 metros del suelo. Al llegar al final de la tabla pisará la señal sobre la misma y regresará al punto de partida. En ningún caso se tocará la barra con la mano. Se realizarán 2 intentos consecutivos.

Tiempo máximo de ejecución:

Hombres y mujeres 15 segundos.

### 4ª DOMINADAS EN ESCALA.

Suspendido en el borde lateral de la escala, con agarre dígito palmar hacia el frente, un poco más abierto que la anchura de los hombros.

Posición inicial: máxima extensión del codo.

Posición final: cuando la barbilla supere la barra.

Las repeticiones se considerarán realizadas según conteo del juez de la prueba.

Se contarán el número de esfuerzos en flexión por el número de veces que pasa la barbilla sobre el borde lateral de la escala en su parte superior.

Número de repeticiones:

Hombres 12 consecutivas sin límite de tiempo.

Mujeres 7 consecutivas sin límite de tiempo.

Se realizará 1 sólo intento.

#### **5ª PRESS DE BANCA.**

Sobre el banco en decúbito supino, agarre dígito palmar un poco más abierto de la anchura de los hombros sobre la barra, piernas flexionadas y pies a la misma altura del cuerpo.

Posición inicial: máxima extensión el codo.

Posición final: después de que la barra toque el pecho, se volverá a la posición inicial.

La extensión del codo deben ser completas, siendo el movimiento del recorrido de los brazos perpendicular (90°) respecto al cuerpo. Al final de la bajada, la barra deberá tocar el pecho.

Las repeticiones se considerarán realizadas según conteo del juez de la prueba. Número de repeticiones 15.

Peso:

Hombres 40 Kg.

Mujeres 30 Kg.

Se realizará un sólo intento.

#### **6ª VELOCIDAD 60 metros.**

El aspirante se colocará en la pista en el lugar señalado, pudiendo realizar la salida de pie o agachado, sin tacos. Dos intentos.

El aspirante no podrá cambiarse de calle.

El aspirante a la voz de "a sus puestos" se colocará en la línea de salida sin rebasarla. A la voz de "listos" inclinará el tronco hacia delante y flexionará la pierna adelante. A la voz de "ya" o pitido iniciará la carrera.

Tiempo máximo del recorrido:

Hombres 8 segundos.

Mujeres 9 segundos.

#### **7ª.- CARRERA DE RESISTENCIA 1000 metros.**

El aspirante se colocará en la pista en el lugar señalado, detrás de la línea de salida, sin sobrepasarla. A la voz de "ya" o pitido saldrá a recorrer la distancia requerida por calle libre. Un solo intento.

Tiempo máximo:

Hombres 3'30 minutos.

Mujeres 3'55 minutos.

Se realizará un sólo intento.