

INSTRUCCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

1. MEDIDAS DE PROTECCIÓN DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO.

- No se accederá al centro cuando una persona presente síntomas compatibles con COVID-19 u otra enfermedad infecciosa aguda y potencialmente transmisible.
- Es obligatorio el lavado de manos frecuentemente con agua y jabón especialmente al inicio y final de actividades físicas.
- Los familiares y acompañantes no podrán acceder al recinto, debiendo dejar a la persona que oposita a la entrada de las instalaciones.

2. MEDIDAS DE CARÁCTER GENERAL.

- No se permitirá la asistencia de ninguna persona ajena a las pruebas.
- A la llegada a las Instalaciones Deportivas se comprobará la validez del certificado médico por parte del órgano de selección. Una vez finalizado este proceso, los opositores se dirigirán a la zona de vestuarios para ponerse la ropa deportiva con la que realizarán las pruebas. Es importante señalar, que la ropa con la que acudan al centro, no se podrá utilizar para realizar las pruebas y que una vez finalizadas éstas, deberán volver a cambiarse, evitando utilizar la misma ropa que con la que realizaron las pruebas físicas.
- A continuación, se dirigirán a la zona de la grada de la pista de atletismo donde se encontrarán los componentes de la Junta de Educación Física, y allí permanecerán sentados, manteniendo la distancia mínima de 1,5 m, hasta que sean llamados para entregarles el dorsal.
- Cuando reciban el dorsal, se lo colocarán en el pecho, para lo cual en la zona de entrega habrá una caja con impermeables, y se dirigirán al lugar de realización de la primera prueba.

3. MEDIDAS DE CARÁCTER PARTICULAR A TENER EN CUENTA EN LA REALIZACIÓN DE CADA UNA DE LAS PRUEBAS.

a) Carrera de velocidad 50 m

Será la primera prueba, y se realizará, como máximo, en tandas de a tres, por las calles 2, 4 y 6. Los aspirantes formarán 3 hileras, con una separación mínima de 1,5 m, y esperarán a ser llamados por el juez de salida.

Una vez finalizada, se dirigirán a la grada, esperando a que el juez correspondiente les designe la tanda en la que realizarán la prueba de 1000 m.

b) Carrera de resistencia 1000 m

Será la segunda prueba y se realizará por tandas, estableciendo el número de corredores según la situación. Los opositores esperarán a que se dé la llamada a su tanda, entonces se dirigirán a la zona de salida, colocándose detrás de la línea de 1000 m.

Después de la realización de la prueba se dirigirán al lugar donde se desarrolle la siguiente.

c) Circuito de Agilidad Velocidad (CAV)

Será la tercera prueba a realizar, para lo cual se montarán 3 circuitos. Se realizará de manera individual. Los aspirantes se colocarán formando una fila, respetando la distancia mínima interpersonal de 1,5 m, esperando a ser llamados.

Después de la realización de la prueba se dirigirán al lugar donde se desarrolle la siguiente.

d) Potencia de tren superior

Será la cuarta prueba, se realizará de manera individual en distintas estaciones. Los aspirantes formarán una fila manteniendo la distancia mínima interpersonal de 1,5 m, esperando a ser llamados por los vocales de la prueba. Cuando el opositor finalice la prueba, procederá a limpiar la almohadilla donde se apoya la barbilla con líquido desinfectante.

Después de la realización de la prueba se dirigirán al lugar donde se desarrolle la siguiente.

e) Potencia de tren inferior

Será la quinta prueba, se realizará de manera individual, en los 3 saltómetros colocados al efecto. Al igual que en la prueba anterior, los aspirantes formarán una fila manteniendo la distancia interpersonal de 1,5 m, esperando a ser llamados para la realización de la prueba. La tablilla será limpiada cada vez que un opositor finalice la prueba.

Después de la realización de la prueba, los aspirantes se dirigirán al lugar donde se desarrolla la siguiente y última prueba.

f) Soltura acuática

Será la sexta y última prueba. Previo a su realización, los aspirantes deberán dirigirse a la zona de vestuarios para ponerse la prenda de baño, lugar en el que deberán respetar las medidas de higiene establecidas y que se les recordará por medio de carteles.

Para esta prueba es obligatorio el uso de gorro de baño y chanclas. También será obligatorio ducharse antes de la realización de la prueba.

Los aspirantes se sentarán en la grada, manteniendo la distancia interpersonal, esperando a ser nombrados para la asignación de tanda.

La prueba se realizará por calles, separadas mediante boyas.

En la salida de la prueba, los opositores se quitarán las chanclas en el último momento, para evitar al máximo los desplazamientos con los pies descalzos, y al finalizarla, saldrán por su calle en lugar de las escaleras por el mismo motivo.

El dorsal se depositará en la zona establecida para ello, de manera que se evite su entrega en mano a los jueces. También se depositarán los imperdibles en una caja dispuesta para su recogida.

4. FIN DE LAS PRUEBAS.

Una vez finalizada la prueba de natación, que es la última, los aspirantes deberán salir de las instalaciones por la zona indicada y lo antes posible, evitando demoras, que den lugar a concentraciones de personal.