

-Observaciones: Los participantes dispondrán de dos intentos. Serán causas de descalificación la invasión de otra calle y la realización de tres salidas falsas. La marca mínima a realizar es la que se detalla en la tabla de este Anexo.

Carrera de resistencia.-

-Objetivo: Medir la resistencia muscular.

-Desarrollo: Consiste en recorrer la distancia de 1.000 metros en pista por calle libre.

-Observaciones: Los participantes dispondrán de un solo intento. Serán causa de descalificación obstruir, empujar o molestar a otro corredor o realizar tres salidas falsas. La marca mínima a realizar es la que se detalla en la tabla de este Anexo.

Natación.-

-Objetivo: Evaluar la capacidad natatoria.

-Desarrollo: Los participantes se sitúan de pie en el borde de la piscina o bien dentro de ella, con una mano agarrada al poyete de salida; a la señal de "ya", o disparo, o pitido, deben lanzarse al agua y nadar con el estilo que deseen una distancia de 50 metros. -Observaciones: Los participantes dispondrán de un solo intento. El tiempo mínimo a realizar es el que figura en la tabla de este Anexo.

	Hasta 27 años	28/35 años	36/43 años	44/51 años	52/59 años
Flexiones en barra fija	8 Flexiones				
Trepa de cuerda lisa	5'5 metros				
Salto de longitud	2,20m	2,10m	2,00m	1,90m	1,80m
Carrera de velocidad	14,5"	15,0"	15'5"	16,0"	16,5"
Carrera de resistencia	3'40"	3'45"	3'50"	3'55"	4'00"
Natación	1'20"	1'25"	1'30"	1'35"	1'40"

Tabla de tiempos y medidas mínimas.

ANEXO II TEMARIO

TEMA 1.- Plan Territorial de Protección Civil de la Ciudad Autónoma de Melilla.

TEMA 2.- Reglamento interno del S.E.I.P.S.

TEMA 3.- Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Objetivos. Ámbito de aplicación. Equipos de protección individual.

TEMA 4.- Reglamento de Seguridad contra Incendios en Establecimientos Industriales. R.D. 2267/04.

TEMA 5.- Exigencias Básicas de Seguridad en caso de Incendio. R.D. 314/06.

TEMA 6.- La protección personal: Equipo básico del bombero; equipos de intervención, de protección térmica y química; la protección respiratoria.

TEMA 7.- El comportamiento del fuego: Fases, evolución y propagación en el tiempo y en el espacio. Los productos de la combustión. Las explosiones. Fenómenos BLEVE, FLASH OVER y BACK DRAFT.

TEMA 8.- La ventilación: El movimiento del humo en los edificios. Técnicas de ventilación antes y después de la extinción.

TEMA 9.- Construcción Básica: Elementos estructurales de los edificios. Apuntalamiento de forjados, huecos, fachadas y pilares. Resistencia al fuego de los elementos estructurales.

TEMA 10.- Medios de extinción: Agentes extintores y aplicación. Los diferentes métodos de extinción. El extintor portátil. La BIE. La columna seca. Los hidrantes. Tipos, uso y mantenimiento.