

Intentos : Un intento

Descripción: Sobre el banco en decúbito supino, con agarre dígito palmar un poco más abierto de la anchura de los hombros sobre la barra.

Posición inicial: Flexión hombros (90°). Extensión del codo.

Posición final: Abducción músculos flexores del codo.

Las extensión del codo deberá ser completas (máxima amplitud dependiendo del sujeto) siendo el movimiento del recorrido de los brazos perpendiculares (90°) respecto al cuerpo.

Asimismo, cuando se efectúe flexión del codo la barra deberá tocar el pecho.

El incumplimiento de estas consideraciones invalidará la flexión realizada.

La posición de los pies en la primera arrancada no podrá variarse durante todo el tiempo de ejecución del ejercicio.

Se contarán el número de extensiones o empujes efectuados en treinta segundos.

Número de repeticiones mínimas para los aspirantes masculinos 25 con 45 Kg (peso de la barra incluido).

Número de repeticiones mínimas para las aspirantes femeninas 25 con 35 Kg (peso de la barra incluido).

Se calificará con APTO o NO APTO

Prueba 5.- Carrera de resistencia muscular de 2000 metros lisos

El tiempo máximo será de 7 minutos y 15 segundos para los aspirantes masculinos y de 7 minutos 45 segundos para los aspirantes femeninos.

Un solo intento.

Se calificará con APTO o NO APTO

Prueba 6.- Prueba de natación

Consistirá en nadar, en una piscina de 25 metros, una distancia de 50 metros, en un tiempo de 35 segundos como máximo para los aspirantes masculinos y de 45 segundos para los aspirantes femeninos.

Estilo libre.

Un solo intento.

Se calificará con APTO o NO APTO

Prueba 7.- Dominadas en barra horizontal

Flexiones de codo para medir la potencia de los músculos dorsales.

Descripción: Suspendido en barra horizontal con agarre dígito palmar hacia el frente, un poco más abierto que la anchura de los hombros.

Posición inicial: flexión hombros (180°). Extensión del codo.

Posición final: abducción de hombros.

Se contarán el número de esfuerzos en flexiones o números de veces que pase la barbilla sobre el borde lateral de la barra en su parte superior, sin límite de tiempo.

Número de repeticiones mínimas para los aspirantes masculinos será de 12 repeticiones.

Número de repeticiones mínimas para las aspirantes femeninas será de 10 repeticiones.

Se calificará con APTO o NO APTO

No se iniciará ninguna flexión, hasta que el monitor dé la indicación con la voz de << ya >>, acompañada de una señal con sus manos en las caderas del opositor.

Serán invalidadas las flexiones:

a.- Que no se inicien con la intensidad total de los brazos, como en posición de arrancada.

b.- Que la barbilla no sobrepase el plano horizontal que forma la barra.

c.- Que se inicie sin respetar la indicación ni orden del monitor.

Prueba 8.- Equilibrio sobre muro o similar.

Un solo intento

Prueba 9.- Subir la escala de bomberos.

Un solo intento.

Se calificará con APTO o NO APTO

El orden de las pruebas de este ejercicio podrá ser modificado a criterio del tribunal.

Cada una de las pruebas de aptitud física será eliminatoria cuando el aspirante no alcance el mínimo señalado en las mismas o sea calificado como "no apto" cuando así se prevea.