

Aspirantes femeninos : El número mínimo de 20 repeticiones equivaldría a 5 puntos y 40 repeticiones equivaldría a 10 puntos en los aspirantes femeninos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma : por cada 1 repetición superior a la marca mínima: 0,25 puntos más.

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

Un solo intento.

Escala de puntuación:

Aspirantes masculinos : El tiempo mínimo de 7 minutos y 30 segundos equivaldría a 5 puntos y 6 minutos y 30 segundos equivaldría a 10 puntos en los aspirantes masculinos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma : por cada 1 segundo inferior a la marca mínima: 0,083 puntos más.

Aspirantes femeninos : El tiempo mínimo de 8 minutos y 00 segundos equivaldría a 5 puntos y 7 minutos 00 segundos equivaldría a 10 puntos en los aspirantes femeninos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma : por cada 1 segundo inferior a la marca mínima: 0,083 puntos más.

Prueba 6 .- Prueba de natación

Estilo libre en una piscina de 25 metros , una distancia de 100 metros.

Un solo intento.

Escala de puntuación:

Aspirantes masculinos : El tiempo mínimo de 1.30 minutos equivaldría a 5 puntos y 1.10 minutos equivaldría a 10 puntos en los aspirantes masculinos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma : por cada 0,5 segundo inferior a la marca mínima : 0,25 puntos más.

Aspirantes femeninos : El tiempo mínimo de 1.35 minutos equivaldría a 5 puntos y 1.15 minutos equivaldría a 10 puntos en los aspirantes femeninos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma : por cada 0,5 segundo inferior a la marca mínima : 0,25 puntos más.

Prueba 7 .- Dominadas en barra horizontal

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

Descripción: Suspendido en barra horizontal con agarre dígitos 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 y de forma consecutiva, sin pararse para recuperar.

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 intención 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 tomen impulsos o balanceos.

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

Escala de puntuación:

Aspirantes masculinos : El número mínimo de 10 repeticiones equivaldría a 5 puntos y 25 repeticiones equivaldría a 10 puntos en los aspirantes masculinos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma : por cada 1 repetición superior a la marca mínima: 0,33 puntos más.

Aspirantes femeninos : El número mínimo de 8 repeticiones equivaldría a 5 puntos y 23 repeticiones equivaldría a 10 puntos en los aspirantes femeninos. Las puntuaciones comprendidas entre los 5 y 10 puntos, saldrán de la siguiente forma : por cada 1 repetición superior a la marca mínima: 0,33 puntos más.

Prueba 8.- Equilibrio sobre muro o similar.

Un solo intento

Prueba 9.- Subir la escala de bomberos.

Un solo intento.

Las pruebas 8 y 9 serán calificadas "apto" y "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.

ANEXO III

AUTORIZACIÓN PARA SOMETERSE A LAS PRUEBAS MÉDICAS QUE SE DETERMINEN PARA EL INGRESO EN EL CUERPO DE BOMBEROS DE LA CIUDAD AUTÓNOMA DE MELILLA.

Primer apellido:.....

Segundo apellido:.....

Nombre:.....

D.N.I.:..... Edad :.....

Autorizo por la presente al Equipo Médico para la realización de la prueba de reconocimiento médico, establecida en el proceso de selección para el ingreso en el Cuerpo de Bomberos-conductores de la Ciudad Autónoma de Melilla, a realizar las exploraciones médicas necesarias, así como