



ANEXO 3

Baremo de puntuación de las pruebas físicas para ingresar en las diversas categorías de la Policía local de las Illes Balears

1. Prueba de aptitud física

Tiene como finalidad comprobar, entre otras condiciones, la fuerza, la agilidad, la rapidez y la resistencia de la persona aspirante. Consiste en superar, con una nota de 5 o superior, las pruebas físicas que se indican, de acuerdo con los baremos y los criterios que se establecen por edad y sexo. Las pruebas físicas deben superarse globalmente, de acuerdo con el baremo y los méritos que se señalen. El resultado global de esta prueba debe otorgarse siempre y cuando el aspirante haya superado un mínimo de 4 de las pruebas parciales con una nota mínima de 5 o superior y que, en la otra prueba parcial, la nota sea 3 o superior. La nota media de apto debe otorgarse siempre y cuando el resultado sea 5 o superior; si es inferior a 5, debe ser de no apto.

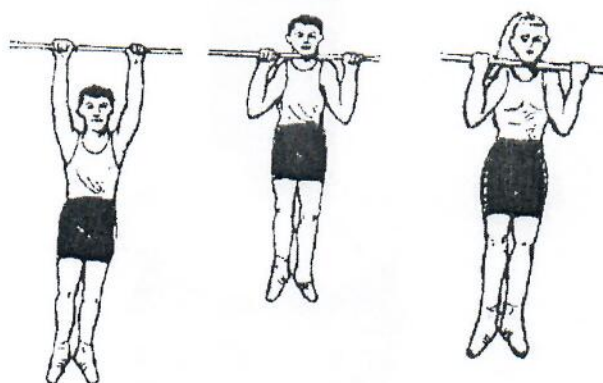
2. Pruebas que deben hacerse:

Las pruebas físicas, para policías locales y otras escalas de las Illes Balears, deben realizarse en un mismo día en el siguiente orden:

1. Circuito de agilidad y flexibilidad
2. Fuerza flexora de las extremidades superiores.
3. Resistencia 1.000
4. Aptitud en el medio acuático.

Fuerza flexora de las extremidades superiores

Representación gráfica:





Objetivo de la prueba

Valorar la fuerza relativa de las extremidades superiores y la capacidad de elevar el peso corporal, mediante la flexión de las extremidades superiores, dependiendo de dos variables: la fuerza flexora de los brazos y el peso corporal del aspirante.

a) Posición inicial y ejecución (hombres)

El aspirante debe estar cogido en la barra horizontal con las dos manos, mirando hacia el frente y separadas al máximo por la anchura de los hombros. Los brazos deben estar completamente estirados y el aspirante debe estar en suspensión total sin tocar el suelo con los pies.

Al oír la señal, el aspirante debe hacer el máximo de flexiones de brazos, sin límite de tiempo, a menos que el juez le indique que debe abandonar la prueba. Se contabiliza una flexión de brazos, siempre y cuando el aspirante haya hecho el recorrido completo; es decir, desde la suspensión total con los brazos estirados hasta la flexión total de brazos de manera que la barbilla del aspirante supere en altura en la barra de sujeción sin tocarla.

Se considera acabada la prueba cuando el aspirante cometa alguna infracción según la opinión juez; cuando suelte la barra, y toque el suelo con los pies.

b) Posición inicial y ejecución (mujeres)

La aspirante debe situarse en posición de suspensión, con los brazos flexionados, cogida a la barra horizontal sin tocar el suelo. Las palmas de las manos deben mirar hacia el cuerpo; las piernas deben estar totalmente estiradas y juntas, la barbilla por encima de la barra horizontal sin tocarla.

La aspirante debe mantenerse en suspensión cuanto más tiempo mejor en la posición inicial descrita en el párrafo anterior.

Se considera acabada la prueba cuando la aspirante cometa alguna infracción según la opinión juez; cuando suelte la barra, además, cuando la barbilla esté paralela o por debajo de la barra horizontal.

c) Normas

- No se permite ningún tipo de balanceo del cuerpo.
- No se permite la flexión de las extremidades inferiores.
- No se permite la ayuda con movimientos de pies o piernas.
- No se permite cruzar los pies ni las piernas.
- Solo se permite un intento por aspirante.
- Están prohibidos los guantes y complementos similares. Tampoco se permiten productos de fijación a la barra y en las manos.





d) Evaluación (hombres)

El juez dará el orden de inicio, el aspirante debe iniciar el recorrido completo descrito. Se contabilizan el número exacto de repeticiones correctas.

e) Evaluación (mujeres)

El juez dará el orden de inicio, la aspirante empezará a ser cronometrada en el tiempo máximo que se mantenga flexionada de brazos con las piernas completamente estiradas, sin tocar con la barbilla en la barra fija horizontal.

<i>Fuerza flexora de las extremidades superiores hombres (repeticiones)</i>				
Puntuación	Menores de 30 años	De 30 años y un día hasta 40 años	De 40 años y un día hasta 50 años	Más de 50 años y un día
10	>=17	>=14	>=11	>=8
9	15 - 16	13	9 - 10	7
8	13 - 14	11 - 12	7 - 8	6
7	11 - 12	9 - 10	6	5
6	9 - 10	7 - 8	5	3 - 4
5	7 - 8	5 - 6	4	2
4	5 - 6	4	3	2
3	4	3	2	1
Eliminado	<=3	<=2	<=1	0

<i>Fuerza flexora de las extremidades superiores mujeres (tiempo x segundos)</i>				
Puntuación	Menores de 30 años	De 30 años y un día hasta 40 años	De 40 años y un día hasta 50 años	Más de 50 años y un día
10	>= 1'21"	>= 1'06"	>= 51"	>= 36"
9	1'11" - 1'20"	1'01" - 1'05"	46" - 50"	31" - 35"
8	1'06" - 1'10"	56" - 1'00"	41" - 45"	26" - 30"
7	1'01" - 1'05"	51" - 55"	36" - 40"	21" - 25"
6	56" - 60"	46" - 50"	31" - 35"	16" - 20"
5	51" - 55"	45"	30"	15"
4	45" - 50"	40" - 44"	25" - 29"	11" - 14"
3	40" - 44"	32" - 29"	20" - 24"	6" - 10"
Eliminada	<= 39"	<=3"	<=19"	<=5"

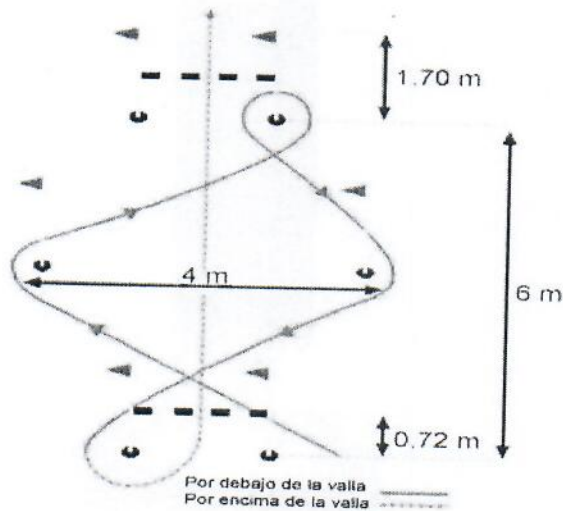
http://www.caib.es/eboibfront/pdf/es/2019/70/1034872



Test de agilidad

Representación gráfica

El material se dispondrá según la distribución del siguiente gráfico:



Objetivo de la prueba

Medir la agilidad en movimiento del aspirante (Agilidad = Velocidad + Coordinación). Este dato se obtiene midiendo la capacidad para realizar en menos tiempo una serie de habilidades y desplazamientos.

a) Posición inicial

Debe efectuarse de pie, detrás de la línea de salida y sin chafarla.

b) Circuito

Debe llevarse a cabo en una zona totalmente lisa y llana de 8 x 4 m, dotada de:

- 2 apoyos de 3 cm de anchura,
- 6 pilas de agua de 1,60 m de altura con banderolas.
- 2 vallas de atletismo, reguladas a 0,72 m de altura desde el nivel del suelo y situadas a 6 m una de la otra y en línea recta.

c) Ejecución

El juez dirá cada 2 segundos: “preparado/a..., listo/a...” y tocará un silbato, momento en que el o la aspirante debe realizar el recorrido fijado a la máxima velocidad que pueda. Debe seguir las indicaciones hacia el punto opuesto al de la salida; debe sortear las pilas



de agua; debe introducirse (rodear) en la segunda valla por debajo, y debe sobrepasar las dos vallas de salto por arriba.

d) Normas:

- No se permite ningún tipo de balanceo previo.
- Hay dos oportunidades para hacer la prueba. Deben transcurrir como mínimo 30 segundos entre cada repetición y se debe contabilizar el mejor tiempo obtenido de los dos intentos llevados a cabo (*un intento nulo, restará una oportunidad, dos intentos nulos descalifican al aspirante*).
- No está permitido hacer la prueba descalzos, utilizar zapatillas de tacos, tacos ni plataformas de salida, etc.
- Si el aspirante no supera un obstáculo, debe considerarse un intento nulo.
- También se considera intento nulo cuando el aspirante modifique el recorrido señalado o cuando tire al suelo o desplace alguna barra o valla.

e) Recorridos nulos:

Si el aspirante no supera un obstáculo, debe considerarse un intento nulo. También se considera intento nulo cuando el aspirante modifique el recorrido señalado o cuando tire al suelo o desplace alguna barra o valla.

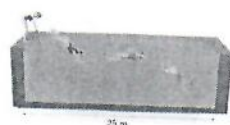
<i>Test de agilidad hombres</i>				
Puntuación	Menores de 30 años	De 30 años y un día hasta 40 años	De 40 años y un día hasta 50 años	Más de 50 años y un día
10	<= 9,2"	<= 11,5"	<= 12,6"	<= 14,9"
9	9,3" - 9,8"	11,6" - 11,7"	12,7" - 12,9"	15,0" - 15,4"
8	9,9" - 10,3"	11,8" - 11,9"	13,0" - 13,2"	15,5" - 15,8"
7	10,4" - 10,7"	12,0" - 12,1"	13,3" - 13,5"	15,9" - 16,1"
6	10,8" - 11,1"	12,2" - 12,4"	13,6" - 13,8"	16,2" - 16,4"
5	11,2" - 11,5"	12,5" - 12,7"	13,9" - 14,0"	16,5" - 17,0"
4	11,6" - 11,9"	12,8" - 13,5"	14,1" - 14,5"	17,1" - 17,5"
3	12,0" - 12,5"	13,6" - 14,0"	14,6" - 15,1"	17,6" - 17,9"
Eliminado	>= 12,6"	>= 14,1"	>= 15,2"	>= 18,0"



<i>Test de agilidad mujeres</i>				
Puntuación	Menores de 30 años	De 30 años y un día hasta 40 años	De 40 años y un día hasta 50 años	Más de 50 años y un día
10	<= 10,5"	<= 12,7"	<= 14,9"	<= 14,9"
9	10,6" - 11,1"	12,8" - 13,0"	15,0" - 15,4"	15,0" - 15,4"
8	11,2" - 11,6"	13,1" - 13,3"	15,5" - 15,8"	15,5" - 15,8"
7	11,7" - 11,9"	13,4" - 13,6"	15,9" - 16,1"	15,9" - 16,1"
6	12,0" - 12,2"	13,7" - 13,9"	16,2" - 16,4"	16,2" - 16,5"
5	12,3" - 12,8"	14,0" - 14,5"	16,5" - 17,0"	18,0" - 18,6"
4	12,9" - 13,5"	14,6" - 14,9"	17,1" - 17,5"	18,7" - 19,1"
3	13,6" - 14,0"	15,0" - 15,6"	17,6" - 17,9"	19,2" - 19,9"
Eliminada	>= 14,1"	>= 15,7"	>=18,0"	>=20,0"

Prueba de natación de 50 metros

Representación gráfica



Objetivo de la prueba

Desarrollo global del individuo dentro del medio acuático. Se mide la capacidad aeróbica con el desplazamiento o translación corporal en el medio acuático, fuerza explosiva (salida), fuerza rápida (a los giros), velocidad de reacción (salida), velocidad cíclica (es la capacidad de realizar movimientos cíclicos, iguales y repetitivos) a la máxima velocidad contra poca resistencia, velocidad gestual en la salida y los giros.

a) Posición inicial

La posición de salida debe hacerse desde el trampolín o plataforma individual de salto. El aspirante se lanzará de cabeza al agua.



No se permite desplazarse por debajo del agua después del lanzamiento más allá de la zona delimitada.

b) Ejecución de la prueba

El juez debe decir cada dos segundos: "preparados, listos..." y debe tocar un silbato. En este instante, el o la aspirante se lanzará de cabeza al agua e iniciará la carrera de natación cronometrada.

Los 50 metros del recorrido son con libre elección de estilo, aunque el cuerpo del aspirante debe mantenerse en posición ventral dentro del agua.

La prueba acaba cuando la persona aspirante toque la pared con la mano de la piscina en el momento de llegada y de manera visible para el juez.

Existe la posibilidad de una salida nula para cada persona participante, si se produce una segunda salida nula, el aspirante o la aspirante será descalificado y su puntuación será la de no apto.

Todas las personas aspirantes deben llevar obligatoriamente gorra de baño. Se permite usar gafas de natación. Se prohíbe cualquier otro complemento.

No está permitido en ningún momento de la ejecución de la prueba sujetarse en las cuerdas o anillas de separación de las calles ni tampoco cambiarse de calle.

En la posición de salida. Los pies tienen que estar paralelos y abiertos a la anchura de las caderas de cada persona.

c) Evaluación

Se cronometrará el tiempo invertido en la prueba en segundos.

Teniendo en cuenta las características de esta prueba, solamente al acabarla, el juez decide si la persona aspirante ha cumplido el recorrido de acuerdo con las reglas que se han expuesto anteriormente.

<i>Natación hombres</i>				
Puntos hombres	Menores de 30 años	De 30 años y un día a 40 años	De 40 años y un día a 50 años	Más de 50 años y un día
10	<= 35"	<= 40"	<= 45"	<= 50"
9	37" - 36"	42" - 41"	47" - 46"	52" - 51"
8	39" - 38"	44" - 43"	49" - 48"	54" - 53"
7	41" - 40"	46" - 45"	51" - 50"	56" - 55"
6	43" - 42"	48" - 47"	53" - 52"	58" - 57"
5	45" - 44"	50" - 49"	54"	59"
4	46"	51"	55"	1'00"
3	47"	55" - 52"	57" - 56"	1'02" - 1'01"
Eliminado	>= 48"	>= 56"	>= 58"	>= 1'03"



<i>Natación mujeres</i>				
Puntos mujeres	Menores de 30 años	De 30 años y un día a 40 años	De 40 años y un día a 50 años	Más de 50 años y un día
10	<= 40''	<= 45''	<= 50''	<= 55''
9	42'' - 41''	47'' - 46''	52'' - 51''	57'' - 56''
8	44'' - 43''	49'' - 48''	54'' - 53''	59'' - 58''
7	46'' - 45''	51'' - 50''	56'' - 55''	1,01'' - 1,00''
6	48'' - 47''	53'' - 52''	58'' - 57''	1,03'' - 1,02''
5	49''	54''	59''	1,04''
4	50''	55''	1,00''	1,05''
3	52'' - 51''	1'00'' - 56''	1'02'' - 1'01''	1'07'' - 1'06''
Eliminada	>= 53''	>= 1'01''	>= 1'03''	>= 1'08''

Resistencia 1000 metros**Representación gráfica****Objetivo de la prueba**

Medir la capacidad de resistencia aeróbica, cualidad física indicadora del estado de salud del o la aspirante sin una fatiga excesiva.

a) Posición inicial

La posición de salida es de pie, detrás de la línea de salida sin apoyos en el suelo.

b) Material

No se permitido realizar la prueba descalzados, utilizar zapatillas de tacos, tacos ni plataformas de salida, etc.

c) Ejecución de la prueba

La prueba de resistencia aeróbica es de 1000 metros para hombres y para mujeres.





d) Normas

- Están prohibidos los tacos de salida, estriberas y plataformas de salida.
- No se permite utilizar zapatillas de deporte con tacos.
- No se permite correr descalzo/a.
- La prueba se hará en grupos de 30 personas como máximo.
- Los y las participantes disponen de un solo intento por superar la prueba.
- Si el juez considera que la persona aspirante incurre en alguna irregularidad durante la carrera, la persona aspirante queda eliminada.
- Se permite una salida nula por aspirante. La persona aspirante que tenga una segunda salida nula queda eliminada.
- Esta prueba es la tercera que se llevará a cabo.

<i>Resistencia hombres</i>				
Puntos hombres	Menores de 30 años	De 30 años y un día a 40 años	De 40 años y un día a 50 años	Más de 50 años y un día
10	<=3'10"	<=4'00"	<=4'50"	<=6'10"
9	3'20" - 3'11"	4'10" - 4'01"	5'00" - 4'51"	6'20" - 6'11"
8	3'30" - 3'21"	4'20" - 4'11"	5'10" - 5'01"	6'30" - 6'21"
7	3'40" - 3'31"	4'30" - 4'21"	5'20" - 5'11"	6'40" - 6'31"
6	3'50" - 3'41"	4'50" - 4'31"	5'35" - 5'21"	6'50" - 6'41"
5	4'10" - 3'51"	5'00" - 4'51"	5'50" - 5'36"	7'10" - 6'51"
4	4'20" - 4'11"	5'10" - 5'01"	5'54" - 5'51"	7'16" - 7'11"
3	4'25" - 4'21"	5'15" - 5'11"	6'00" - 5'55"	7'25" - 7'17"
Eliminado	>=4'26"	>=5'16"	>=6'01"	>=7'26"

<i>Resistencia mujeres</i>				
Puntos mujeres	Menores de 30 años	De 30 años y un día a 40 años	De 40 años y un día a 50 años	Más de 50 años y un día
10	<=3'5"	<=4'15"	<=5'00"	<=6'25"
9	3'35" - 3'26"	4'25" - 4'16"	5'05" - 5'01"	6'35" - 6'26"
8	3'45" - 3'36"	4'35" - 4'26"	5'10" - 5'06"	6'45" - 6'36"
7	3'55" - 3'46"	4'45" - 4'36"	5'35" - 5'11"	6'55" - 6'46"
6	4'10" - 3'56"	5'00" - 4'46"	5'50" - 5'36"	7'10" - 6'56"
5	4'25" - 4'11"	5'15" - 5'01"	6'05" - 5'51"	7'25" - 7'11"
4	4'30" - 4'26"	5'20" - 5'16"	6'10" - 6'06"	7'39" - 7'26"
3	4'40" - 4'31"	5'30" - 5'21"	6'20" - 6'11"	7'40"
Eliminado	>=4'41"	>=5'31"	>=6'21"	>=7'41"

