

VIH no será considerado como causa de exclusión, sino que habrá de realizarse en base a parámetros clínicos.

13. Patologías diversas.

Cualquier enfermedad, síndrome o proceso patológico, defecto físico o característica somática que, a juicio de personal facultativo médico, limite o incapacite a la persona aspirante en el momento del examen, o previsiblemente en el futuro, para el ejercicio del normal desarrollo de las funciones a desempeñar o pueda suponer un riesgo para sí mismo o terceros.

ANEXO VIII PRUEBAS FÍSICAS

Para obtener la calificación de «Apta», la persona aspirante debe superar la siguiente batería de pruebas físicas, obteniendo una calificación final mínima de 6 puntos.

PROCEDIMIENTO DE VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS.

Se realizará la suma ponderada de las puntuaciones de cada una de las cuatro pruebas que componen la batería. La ponderación o peso porcentual establecido para cada prueba se ajusta a la importancia que tiene la cualidad física que con ella se mide en relación con las tareas del puesto a desempeñar, según se establece en Figura 1.

Para que pueda realizarse el sumatorio de las cuatro pruebas, hay que normalizar cada puntuación o resultado obtenido, mediante la aplicación de la siguiente fórmula:

$$R=5+((5x(M-min))/(Max-min))$$

donde:

- R = puntuación normalizada o Resultado obtenido en cada prueba, variable entre 5 y 10 puntos.
- min = marca mínima a superar en cada prueba (5 puntos).
- Max = marca que otorga la máxima calificación en cada prueba (10 puntos).
- M = marca obtenida en cada prueba.

A la puntuación de cada prueba se le aplica a continuación el citado coeficiente de ponderación, para obtener, mediante los cuatro sumandos, el resultado final o Aptitud Física (persona «Apta»), variable entre 5 y 10 puntos.

Cada una de las cuatro pruebas tiene carácter obligatorio y eliminatorio, de forma que para realizar la siguiente debe obtenerse la marca mínima a superar en la prueba anterior. En caso de no conseguir dicha marca mínima en cualquiera de las cuatro pruebas, se obtendrá la calificación final de

persona «No apta».

El baremo de puntuación de cada una de las cuatro pruebas de la batería es el siguiente:

PUNTUACIÓN	MARCA: SALTO HORIZONTAL (metros)	MARCA: FLEXIONES (número)	MARCA: 6*6 (segundos)	MARCA: CN (nº trayectos)
PONDERACIÓN	15%	15%	30%	40%
MÍNIMA	1,30	12	16	6
5 PUNTOS	1,40	12	16	6
10 PUNTOS	1,90	27	12	11

Figura 1. Peso porcentual de cada prueba y baremo de puntuación

ORDEN DE REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS.

El orden de realización de las pruebas aquí descrito puede variar según las necesidades operativas, siendo el Course Navette siempre la última prueba a realizar.

1ª Evaluación de la Fuerza:

- CMJ Horizontal o Salto Horizontal.
- Flexiones de Brazos.

2ª Evaluación de la Velocidad–Coordinación.

- 6 x 6 m con Obstáculos.

3ª Evaluación de la Resistencia:

- Course Navette (CN)

DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS.

1ª EVALUACIÓN DE LA FUERZA TREN INFERIOR: CMJ Horizontal.

OBJETIVO: Valorar el nivel de fuerza reactiva explosiva elástica del tren inferior (correlación CMJH-CN).

PROTOCOLO

Descripción:

Posición inicial: El sujeto se coloca derecho con los pies ligeramente separados (anchura de los hombros), los talones se colocan pegados a la línea de partida. Las manos se ponen a la altura de las caderas, adoptando una posición en jarra con los brazos.

Desarrollo: Tomará impulso para el salto flexionando las piernas, aproximadamente 90°, para a continuación saltar realizando una extensión de piernas. Los brazos no se despegan en ningún momento de las caderas.

Finalización: En el momento de la caída han de mantener los pies en el mismo lugar donde ha realizado

el primer contacto sin perder el equilibrio.

Consignas:

- Al caer deberán mantener el equilibrio sin llegar a apoyarse en el suelo con las manos.
- No se puede realizar un salto previo para tomar impulso.
- Se debe impulsar con los dos pies a la misma vez. Estos deben estar separados unos 20 cm.
- Se medirá a partir del talón del pie que esté más cerca de la línea de salida.

Instrucciones:

- Se podrán realizar hasta tres intentos y puntuará el intento válido de mayor distancia alcanzada.
- No hay tiempo de descanso entre los saltos.
- El sujeto realizará el salto cuando se le dé la señal.
- Los saltos se harán entre las líneas marcadas.

Unidad de medición de la marca: metro (dos decimales)

2ª EVALUACIÓN DE LA FUERZA TREN SUPERIOR: Flexión de brazos.

OBJETIVO: Conocer la capacidad de resistencia de la fuerza del tren superior.

PROTOCOLO

Descripción:

Posición inicial: El sujeto se coloca boca abajo con el cuerpo totalmente estirado (tronco, caderas y tobillos forman una línea recta). Solo apoyará pies juntos las y manos estarán abiertas a la altura y anchura de los hombros. Los dedos de las manos hacia delante.

Desarrollo: El sujeto inicia la prueba con los brazos estirados y ha de realizar flexiones de brazos hasta el agotamiento. Para que una repetición se considere correcta el ejecutante debe flexionar los brazos hasta formar un ángulo de 90° con los codos y extenderlos hasta un ángulo de 180° con los codos.

Finalización: En el momento en que el individuo no pueda realizar correctamente el ejercicio.

Consignas:

- El cuerpo se debe mantener recto durante todo el ejercicio.
- No se permitirá contactar con otra parte que no sea pies y manos para realizar la flexo extensión.

Instrucciones:

- La prueba solo se realizará una vez hasta que el sujeto llegue a la fatiga total.
- No se permitirán pausas o paradas superiores a tres segundos.

- Se registra y puntúa el número de flexiones realizadas correctamente.

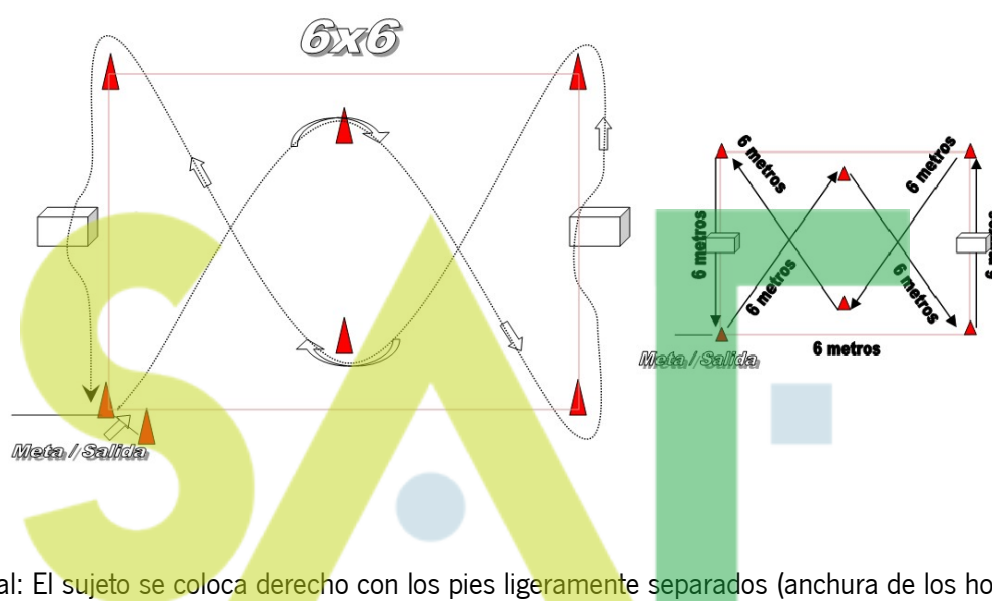
Unidad de medición de la marca: número de flexiones realizadas correctamente.

3ª EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD – COORDINACIÓN: Velocidad 6x6 m con obstáculo

OBJETIVO: Medir la velocidad de desplazamiento además de la coordinación.

PROTOCOLO:

Material: 2 Bancos de 40 cm de altura.



De

Descripción:

Posición inicial: El sujeto se coloca derecho con los pies ligeramente separados (anchura de los hombros), la punta de los pies pegados a la línea de partida. Tronco erguido y brazos pegados a este.

Desarrollo: A la señal de «listo»...«ya», el ejecutante tomará la salida. La prueba consiste en realizar un circuito identificado con conos, con un recorrido de ida y vuelta a la máxima velocidad, salvando los dos obstáculos que se encuentra en el recorrido. Es condición indispensable sobrepasar la línea siempre con los dos pies.

Finalización: La prueba finalizará en el momento que el ejecutante realice el recorrido del circuito completo, pasando la línea de llegada con el pecho como referencia para que se detenga el cronómetro.

Consignas:

- El banco hay que sortearlo por encima. Dos veces en el recorrido (en la ida y en la vuelta).
- Si el banco o conos/balizas son derribados/desplazados el intento se considerará nulo.

Instrucciones:

- En el caso de que haya alguna caída/resbalón o un nulo por derribo/desplazamiento, podrá repetirse la prueba. Máximo dos intentos.
- En caso de repetirse la prueba se le dejará un descanso de 3 minutos.

- Si el sujeto sale antes de que se le dé la señal, el intento se considerará nulo, por lo que solo contará con otra oportunidad para poder ejecutar la prueba.

Unidad de medición de la marca: segundo.

4ª EVALUACIÓN DE LA RESISTENCIA: Course Navette

OBJETIVO: Cálculo indirecto del Consumo máximo de oxígeno (VO_2 máx).

PROTOCOLO:

Descripción:

Posición inicial: Los ejecutantes se colocarán detrás de la línea, con 1 m de distancia entre ellos.

Desarrollo: Se pondrá en marcha el reproductor de sonido. Al oír la señal de salida tendrán que desplazarse hasta la línea contraria (situada a 20 m) y pisarla y sobrepasarla con ambos pies esperando volver a oír la siguiente señal. Se ha de intentar seguir el ritmo del audio.

Finalización: Repetirá constantemente este ciclo hasta que no pueda llegar a pisar la línea en el momento que la señale el audio. En ese momento se retirará de la prueba recordando el último palier que haya escuchado.

Consignas:

La línea debe ser sobrepasada en el tiempo permitido que indica la señal sonora. Solo se aceptará un aviso para recuperar ritmo (carrera y señal sonora), de no continuar el ritmo marcado deberá abandonar la prueba. Nunca podrá ir a sobrepasar la otra línea sin haber rebasado la que corresponde.

No podrá ir a sobrepasar la siguiente línea hasta que no haya oído la señal.

Instrucciones:

- Se realizará un solo intento.
- Se emitirán las explicaciones y directrices de la prueba, contenidas en un audio antes de comenzar.
- Se colocará el reproductor de sonido en un lugar donde lo puedan escuchar bien todos los participantes.
- En caso de «fallo técnico del reproductor de sonido» la prueba se repetirá de nuevo siempre que afecte negativamente a la valoración final de Aptitud de la persona aspirante, en un margen prudencial de 30-40 minutos después del fallo.

Unidad de medición de la marca: número de trayectos (palieres) finalizados.