



## DESCRIPCIÓ DE LES PROVES FÍSQUES

### APTITUD FÍSICA

Les proves físiques tenen per objecte comprovar, entre d'altres coses, les condicions de força, agilitat, rapidesa i resistència de l'aspirant a Vigilant/a municipal, d'acord amb l'Annex II de les Bases de la convocatòria.

Consta de les següents proves que s'especifiquen a continuació:

- **Potència de cames:** salt horitzontal. Els aspirants es situen dempeus darrera la línia de sortida. Flexionant els genolls i ajudant-se amb els braços salta simultàniament amb els dos peus la màxima distància possible. Es realitzaran tres intents i puntuarà aquell que hagi obtingut la distància més llarga.
- **Velocitat:** L'objectiu d'aquesta prova és valorar la capacitat de velocitat en recórrer una distància de 50 metres.  
Descripció: L'aspirant se situarà davant la línia de sortida, dempeus i sense trepitjar-la. A la senyal es posarà en marxa el cronòmetre i, a la màxima velocitat, haurà de córrer 50 metres llisos. En traspasar la línia d'arribada s'aturarà el cronòmetre.  
Normes: No es pot sortir abans d'escoltar la senyal. Sortir abans es considerarà nul.  
Valoració: Es realitzarà un sol intent després d'haver escalfat i es registrarà el temps que l'aspirant sigui capaç de fer.
- **Llançament de pilota medicinal:** L'objectiu d'aquesta prova és valorar la força de braços i tronc de les persones aspirants.  
Descripció: Consisteix en el llançament d'una pilota medicinal de 3 kg el més lluny possible, i puntuarà el millor de tres intents.  
Normes: El llançament s'ha de fer dempeus i amb les cames separades davant la línia de llançament, s'agafa la pilota medicinal amb les dues mans i, de darrera el clatell, es llança cap al davant sense aixecar els talons ni les puntes dels peus. Aixecar les puntes i els talons dels peus serà considerat nul. No es podrà trepitjar o sobrepassar la línia de llançament durant tot l'exercici. Trepitjar-la o sobrepassar-la serà considerat nul. L'exercici no finalitza fins que un membre del tribunal determina en veu alta si el llançament ha estat vàlid o nul.  
Valoració: La persona aspirant disposarà de tres intents consecutius i serà vàlid el millor resultat obtingut. En cas que els tres intents siguin nuls, la puntuació de la prova serà zero.
- **Resistència:** Consistirà en córrer una longitud de 1.000 metres en el menor temps possible.

Es valoraran de conformitat amb els barems que figuren en l'Annex II, tenint en compte la correcció d'edat i sexe en les proves.

La Presidenta del tribunal,