

28. Comunicaciones: Características generales de los equipos de comunicación. Equipos de comunicación.

El contenido sobre el que versarán las preguntas relativas a este temario será el que se encuentre disponible, el día de finalización del plazo de presentación de solicitudes, en el enlace de la página web de la Comunidad de Madrid: <http://www.comunidad.madrid/servicios/seguridad-emergencias/cuerpo-bomberos-comunidad-madrid>, seleccionando el Cuerpo, Escala y Categoría objeto de la presente convocatoria.

ANEXO II

PRUEBAS FÍSICAS

Estas pruebas se realizarán por el orden que establezca el Tribunal Calificador en la convocatoria que realice a tal efecto, siendo cada una de ellas eliminatoria para pasar a realizar la siguiente, y permitiéndose un único intento en cada prueba.

Está prohibida la utilización de protectores corporales para realizar los ejercicios físicos, y la utilización de cualquier tipo de sustancia en la piel, si no son proporcionados por el Tribunal.

1. Natación sobre 50 metros

Descripción: Desde la posición de partida, es decir, en contacto con el borde de salida de la piscina, fuera del agua, el/la ejecutante deberá recorrer a nado, con estilo libre, una distancia de 50 metros en un tiempo máximo de cincuenta y un segundos, cuarenta centésimas (51"40).

Descalificaciones:

- Agarrarse o apoyarse en la corchera o en bordes y paredes de la piscina.
- Tocar con cualquier parte del cuerpo el fondo de la piscina.
- A este efecto será de aplicación el Reglamento de la Federación Madrileña de Natación.

2. Subir a brazo una cuerda lisa de 6 metros de altura

Descripción: Partiendo desde la posición de sentado, sin contacto entre los pies y la superficie de partida, y con al menos una mano en contacto con la cuerda, el/la ejecutante deberá subir a brazo una cuerda lisa de seis metros de altura, en un tiempo máximo de catorce segundos, sesenta y cinco centésimas (14"65). El descenso se hará mediante brazadas, hasta apoyar uno o los dos pies en la superficie de partida.

La prueba se iniciará a la orden del juez, momento en el que empezará a contar el tiempo.

El cronómetro se detendrá en el momento en el que el/la ejecutante toque con una mano la campana, situada a la altura fijada a tal efecto. La cuerda que sujeta la campana se considera parte de esta.

Se considerará finalizada esta prueba cuando el/la ejecutante haya descendido de la cuerda y se encuentre en la superficie de partida.

El/La ejecutante vestirá obligatoriamente camiseta de manga corta.

Descalificaciones:

- Iniciar la prueba antes del aviso de salida.
- Tocar con los pies en la superficie de partida al iniciar la prueba.
- Sujetarse con las piernas o los pies en cualquier momento de la trepa.
- Soltarse de la cuerda durante el ascenso o el descenso, o bajar deslizando con las manos sobre la cuerda.

3. Levantamiento de un peso de 40 kilogramos (press de banca)

Con carácter previo a la realización de esta prueba, el Tribunal Calificador comprobará, públicamente, el peso de las barras y discos de pesas.

Descripción: En posición decúbito supino (boca arriba) sobre un banco, el/la ejecutante deberá levantar un peso de 40 kilogramos (+/- 5%), en un tiempo máximo de sesenta segundos, cero décimas, cero centésimas (60"00), un mínimo de 19 repeticiones válidas.

El/La ejecutante vestirá obligatoriamente una camiseta que deje a la vista los brazos y los codos.

La prueba se inicia con la barra en extensión de codos. El levantamiento se realizará con ambas manos, con una distancia de agarre ligeramente superior a la anchura de los hombros. Ambas manos deberán agarrar la barra con todos los dedos, con el dorso de la mano hacia la cabecera de la banca y con el pulgar en oposición al resto de dedos, rodeando la barra. Esta posición deberá mantenerse a lo largo de todo el levantamiento.

Durante la ejecución de la prueba los dos pies han de estar en contacto con el suelo.

Cada repetición será una acción de flexión-extensión de los codos, que se inicia con la extensión total de los codos en su proyección vertical, continua con la flexión de los codos hasta el contacto de la barra con el pecho y termina con la extensión total de los codos en su proyección vertical, estando permitido descansar en la extensión total de los codos y no en flexión de los mismos.

El/La ejecutante recogerá la barra del soporte, iniciará la prueba a la orden del juez y, una vez realizadas las repeticiones, depositará la barra nuevamente en el soporte.

Repeticiones no válidas:

- No extender los codos totalmente.
- No tocar el pecho con la barra en la flexión de codos.
- Cualquier extensión desigual de los brazos durante el levantamiento.
- Perder el contacto de alguno de los pies con el suelo durante la ejecución de la prueba.
- Agarrar la barra sin colocar el pulgar en oposición al resto de los dedos.

Si se realiza una repetición no válida, esta no será computable, pero se podrá seguir realizando la prueba.

Descalificaciones:

- Parar la prueba en flexión de codos.
- Contacto de los auxiliares con la barra por motivos de seguridad.
- No llevar la barra al soporte al finalizar la prueba.

4. Carrera sobre 60 metros

Descripción: Partiendo desde posición de parado, el/la ejecutante deberá recorrer una distancia de 60 metros, en pista, y por calle asignada, en un tiempo máximo de diez segundos, cero centésimas (10''00).

Se permitirá la utilización de calzado con clavos. No se utilizarán tacos de salida.

Descalificaciones: A este efecto será de aplicación, en lo no previsto en las presentes Bases, el Reglamento de la Federación de Atletismo de Madrid.

5. Carrera sobre 300 metros

Descripción: Partiendo desde posición de parado, el/la ejecutante deberá recorrer una distancia de 300 metros, en pista, y por calle asignada, en un tiempo máximo de cincuenta segundos, cero centésimas (50''00).

Se permitirá la utilización de calzado con clavos. No se utilizarán tacos de salida.

Descalificaciones: A este efecto será de aplicación, en lo no previsto en las presentes Bases, el Reglamento de la Federación de Atletismo de Madrid.

6. Carrera sobre 2.000 metros

Descripción: Partiendo desde posición de parado, el/la ejecutante deberá recorrer una distancia de 2.000 metros, en pista, y por calle libre, en un tiempo máximo de siete minutos, cuarenta segundos, cero centésimas (7'40''00).

Descalificaciones: A este efecto será de aplicación el Reglamento de la Federación de Atletismo de Madrid.

RESUMEN DE MARCAS EXIGIDAS EN LAS PRUEBAS FÍSICAS

PRUEBA	TIEMPO MÁXIMO/REPETICIONES
Natación (50 metros)	51''40
Cuerda (6 metros)	14''65
Peso (levantamiento 40 kilogramos)	60''19 repeticiones
Carrera (60 metros)	10''00
Carrera (300 metros)	50''00
Carrera (2.000 metros)	7'40''00

BAREMO DE PRUEBAS FÍSICAS

PRUEBA	HOMBRES		MUJERES	
	Tiempo	Puntuación	Tiempo	Puntuación
Natación (50 metros)	51"40 (*)	1,665	51"40 (*)	1,979
	46"72	1,998	48"02	2,2492
	42"04	2,331	44"64	2,5194
	37"36	2,664	41"26	2,7896
	32"68	2,997	37"88	3,0598
	28"00	3,33	34"50	3,33
Cuerda (6 metros)	14"65 (*)	1,665	14"65 (*)	2,191
	13"02	1,998	13"62	2,4188
	11"39	2,331	12"59	2,6466
	9"76	2,664	11"56	2,8744
	8"13	2,997	10"53	3,1022
	6"50	3,33	9"50	3,33
Peso (40 kg/Tiempo máximo: 60")	Repeticiones	Puntuación	Repeticiones	Puntuación
	19 (*)	1,675	19 (*)	2,132
	26	2,001	23	2,364
	33	2,326	27	2,596
	40	2,652	31	2,828
	47	2,978	35	3,06
	55	3,35	40	3,35
Carrera (60 metros)	10"00 (*)	1,665	10"00 (*)	1,807
	09"50	1,998	9"64	2,1116
	09"00	2,331	9"28	2,4162
	08"50	2,664	8"92	2,7208
	08"00	2,997	8"56	3,0254
	7"50	3,33	8"20	3,33
Carrera (300 metros)	50"00 (*)	1,665	50"00 (*)	1,824
	47"60	1,998	48"40	2,1252
	45"20	2,331	46"80	2,4264
	42"80	2,664	45"20	2,7276
	40"40	2,997	43"60	3,0288
	38"00	3,33	42"00	3,33
Carrera (2.000 metros)	07"40"00 (*)	1,665	07"40"00 (*)	1,824
	07"24"00	1,998	07"32"00	2,1252
	07"08"00	2,331	07"24"00	2,4264
	06"52"00	2,664	07"16"00	2,7276
	06"36"00	2,997	07"08"00	3,0288
	6"20"00	3,33	7"00"00	3,33

(*) Marca mínima indispensable para considerar superada la prueba