



ayuntamiento  
**San Bartolomé de la Torre**

## ANEXO I Pruebas de aptitud física para Vigilantes de Municipales

### 1. Velocidad.50 metros.

Lugar: Porche pabellón Municipal o cualquier zona de suelo totalmente compacto.

Explicación de la prueba de 50 metros lisos:

- a) Posición de salida: Libre.
- b) Ejercicio: Correr al 100 por 100 los 50 metros.
- c) Tiempo: Hombres => 9 segundos. Mujeres => 10 segundos
- d) Se permiten dos intentos, sólo a los aspirantes que hagan nulo el primero.

### 2. Potencia tren superior (hombres).

Flexión de brazos en suspensión pura.

Lugar: Gimnasio o campo de deportes. Material : Barra libre.

Explicación del ejercicio:

- a) Posición de partida: Suspensión pura con palmas al frente y total extensión de brazos.
- b) Flexión de brazos, evitando el balanceo del cuerpo y/o ayudarse con movimientos de piernas. Se considera una flexión cuando la barbilla asome por encima de la barra, partiendo siempre de la posición de suspensión pura.
- c) tendrán que realizar 2 flexiones completas.
- d) Se permiten dos intentos, sólo a los aspirantes que hagan nulo el primero.

### 3. Balón Medicinal (Mujeres)

Lugar: Campo de Fútbol de Albera

Material: Balón medicinal de 3 kg



SECRETARÍA INTERVENCIÓN  
C/ SAN BARTOLOME DE LA TORRE (Huelva)  
Nº R. EN TIPO AD. LOCAL 01210638 – C.I.F.: P-2106200-E – C/Sagrado Corazón de Jesús, 12– C.P. 21510 – Telfs. 959386001 – Fax 959386444



ayuntamiento  
**San Bartolomé de la Torre**

Explicación del ejercicio:

- a) Posición de partida: detrás de una línea marcada en el suelo, pies separados y simétricos, balón sostenido con ambas manos por encima y por detrás de la cabeza.
- b) Ejecución: lanzar el balón medicinal sujeto con ambas manos y por encima de la cabeza tan lejos como se pueda.
- c) Reglas: no se pueden levantar los pies del suelo. Se permite elevar los talones y las plantas, siempre que las puntas de los pies estén en contacto con el suelo. Ninguna parte del cuerpo puede tocar o rebasar la línea marcada en el suelo.
- d) El lanzamiento se mide desde la línea marcada hasta el punto de caída del balón más próximo a la citada línea.
- e) Se permiten dos intentos solo a los aspirantes que hagan nulo el primero
- f) La marca a superar serán 3,50 metros

### 3. Potencia tren inferior.

Salto vertical:

Lugar: Gimnasio, lugar similar de suelo horizontal con una pared vertical y lisa.

Explicación del ejercicio:

- a) Posición de partida: En pie, de costado junto a una pared vertical, con un brazo totalmente extendido hacia arriba y sin levantar los talones del suelo, el candidato marca con los dedos a la altura que alcanza en esta posición.
- b) Ejecución: El candidato se separa 20 centímetros de la pared o aparato, salta tan alto como pueda y marca nuevamente con los dedos el nivel alcanzado.
- c) Se acredita la distancia entre la marca hecha desde la posición de partida y la conseguida en el salto.
- d) La marca a superar será 38 cm para hombre y 30 para mujeres.

### 4. Resistencia general.

Lugar: lugar llano y de suelo compacto y liso.



ayuntamiento  
**San Bartolomé de la Torre**

Explicación de la prueba de 1.000 metros lisos:

- a) Posición de salida: En pie.
- b) Ejercicio: Correr la distancia de 1.000 metros en un tiempo máximo de 4m 45 segundos hombres y un tiempo de 5m 25 segundo.
- c) Tomar el tiempo invertido.
- d) Sólo se permite un intento.

