

GIMNASIO PARQUE DE BOMBEROS 17:00H:

- **Flexiones en barra fija (Test de dominadas).-**

-Objetivo: Medir la fuerza y resistencia de las extremidades superiores.

-Desarrollo: Cada aspirante se sitúa en suspensión pura bajo la barra con las manos a la anchura de los hombros y presa libre. Desde dicha posición realiza flexión de brazos hasta sobrepasar la altura de la barra con la barbilla, volviendo a la posición inicial y realizando este ejercicio cuantas veces le sea posible.

-Observaciones: Los participantes dispondrán de dos intentos. No se permiten balanceos, ni extensiones incompletas de brazos. El opositor deberá de efectuar el número de repeticiones mínimas establecidas en la tabla de este Anexo.

- **Trepa de cuerda lisa.-**

-Objetivo: Medir la potencia del tren superior.

-Desarrollo: Trepar por una cuerda lisa de 5'50 metros, partiendo desde la posición de "de pie". A la voz de "ya", se iniciará la trepa hasta tocar la altura fijada.

-Observaciones: Los participantes dispondrán de dos intentos. Serán motivos de eliminación cuando el aspirante no alcance la altura marcada y cuando salte al iniciar la prueba desde la posición de "de pie"

	Hasta 27 años	28/35 años	36/43 años	44/51 años	52/59 años
Flexión en barra	10 Flexiones	9 Flexiones	8 Flexiones	7 Flexiones	6 Flexiones
Trepa de cuerda lisa			5,5 metros		
Salto de longitud	2.20 metros	2.10 metros	2.00 metros	1.90 metros	1.80 metros
Carrera de Velocidad	14.5"	15"	15.5"	16.0"	16.5"
Carrera de resistencia	3'40"	3'45"	3'50"	3'55"	4'00"

Los aspirantes disponen de un plazo de **diez días hábiles** a partir del siguiente a la publicación del presente anuncio, para presentar las alegaciones que estimen oportunas.

Melilla 2 de diciembre de 2022,
La Secretaria Técnica Acctal. de Infraestructuras, Urbanismo y Deporte,
Francisca Torres Belmonte