



## **ANUNCI PER PROVEIR 5 LLOCS DE LA CATEGORIA DE SOTSINSPECTORS/ES, NIVELL 20, A LA DIRECCIÓ GENERAL DE PREVENCIÓ, EXTINCIÓ D'INCENDIS I SALVAMENTS**

La Direcció General de Prevenció, Extinció d'Incendis i Salvaments, ha d'incorporar 5 sotsinspectors/es del cos de bombers de la Generalitat de Catalunya amb nivell de destinació 20.

### **Característiques del lloc:**

- Nom del lloc: sotsinspector/a
- Unitat Directiva: Direcció General de Prevenció, Extinció d'Incendis i Salvaments
- Grup: B
- Nivell: 20
- Jornada: 1.688 hores anuals Horari: Especial
- Retribucions anuals: 42.957,53€

### **Requisits de participació:**

- Posseir la titulació acadèmica necessària per accedir el grup B: tenir el títol d'enginyer tècnic, de diplomat universitari de primer cicle, d'arquitecte tècnic o equivalent, o qualsevol altre de nivell superior.
- Estar en possessió del permís de conducció de la classe B amb l'autorització establerta a l'article 7.3 del Reial decret 772/1997, de 30 de maig, pel qual s'aprova el Reglament general de conductors, en la redacció donada pel Reial decret 1907/1999, de 17 de desembre, o permisos equivalents.
- Posseir la capacitat física i psíquica necessàries per exercir les funcions pròpies de les places.
- Estar en possessió del nivell C de català o equivalent.

### **Criteris d'avaluació:**

- Coneixement de l'estructura de la Direcció General de Prevenció, Extinció d'Incendis i Salvaments, especialment de la Subdirecció General Operativa.
- Coneixement de l'organització del cos de bombers
- Coneixement de prevenció i extinció d'incendis.
- Coneixement del comportament i dinàmica d'incendis
- Experiència en organització operativa
- Experiència en gestió d'equips



### **Funcions del lloc de treball:**

- Les funcions de la categoria de sotsinspectors de l'escala executiva del cos de bombers són les que estableixen els articles 16.1.b) i 16.2 de la Llei 5/1994, de 4 de maig, de regulació de serveis de prevenció i extinció d'incendis i de salvaments de Catalunya.
  - Coordinació i comandament d'unitats tècniques i les operatives de nivell intermedi, i les altres específiques de prevenció i extinció d'incendis i de salvaments que siguin determinades per via reglamentària, i també el comandament de les unitats corresponents en les situacions en què li sigui encomanat d'exercir com a cap de guàrdia.

### **Presentació de sol·licituds:**

Sol·licitud i currículum, al Registre de la Direcció General de Prevenció, Extinció d'Incendis a la carretera de la Universitat Autònoma, s/n Cerdanyola del Vallès i/o carrer Diputació 355 Barcelona, dins l'improrrogable termini de deu dies naturals a comptar de l'endemà de la publicació de l'anunci d'aquest procés de selecció a la pàgina web de la Generalitat de Catalunya (fins al dia 16 de febrer de 2008). La sol·licitud podrà ser presentada en la forma que determina l'art. 38 de la Llei 30/1992, de 26 de novembre, de règim jurídic de les administracions públiques i del procediment administratiu comú.

### **Procés de selecció**

El procés consistirà en tres proves eliminatòries: escrita, mèdica i física.

#### **1. Prova escrita:** versarà sobre el següent temari:

##### Tema 1

Consideracions generals dels líquids. La combustió dels líquids. Propietats i tipus de gasos. Classificació dels líquids inflamables i combustibles. Classificació dels gasos. Límits d'inflamabilitat i explosivitat de gasos i de vapors. Naturalesa del foc. Les explosions. Reaccions d'inhibició amb radicals lliures o extinció química. Classes de foc, mètodes i agents extintors.

##### Tema 2

Magnituds físiques: Magnituds físiques. Sistema internacional d'unitats. La mesura en física: ordres de magnitud i estimació d'errors. Magnituds escalars i vectorials. Operacions amb vectors.

##### Tema 3



Tipus de bombes. Bombes centrífugues. Bombes d'alta i baixa pressió. Corba característica de les bombes. Potència i rendiment. Aspiració. Mecanismes d'encebament. El fenomen de la cavitació. L'efecte Venturi.

#### Tema 4

La normativa de protecció contra incendis CTE: Definicions de l'annex i la seva aplicació i visualització als projectes.

#### Tema 5

El risc en el transport de mercaderies perilloses: reglamentació (ADR). Identificació i classificació dels productes, número ONU i número de perill. Etiquetatge i embalatge. Incompatibilitats de càrrega. Documentació obligatòria i obligacions del transportista i l'expedidor.

#### Tema 6

La Llei 5/1994, de 4 de maig, de regulació dels serveis de prevenció i extinció d'incendis i de salvaments de Catalunya

#### Tema 7

Decret 183/2007, de 28 d'agost, d'estructuració de la Direcció General de Prevenció, Extinció d'Incendis i Salvaments del Departament d'Interior, Relacions Institucionals i Participació i d'organització operativa i territorial del cos de bombers de la Generalitat de Catalunya.

#### Tema 8

La vegetació forestal a Catalunya. Variables claus, construcció i dinàmica de models. Classes de material. Disponibilitat i càrrega. Els boscos a l'arc mediterrani. Els índexs de risc d'incendi forestal. Els patrons de comportament dels incendis forestals (focs topogràfics i focs conduïts per vent).

#### Tema 9

El procediment PAS davant d'una víctima. Valoració del pacient. Suport vital bàsic.

#### Tema 10

Concepte general d'estructura: Tipus d'estructures segons els elements i els materials que la formen: murs de càrrega, barres, perfils laminars, espacials i compostes. Efectes de les càrregues sobre les barres estructurals: Tipus de càrregues i formes d'aplicació. Reaccions segons el tipus de suport. Tipus d'esforços.

Les persones que superin la prova escrita, realitzaran una prova mèdica.



2. **Prova mèdica:** els participants s'hauran de sotmetre a una revisió mèdica a fi d'acreditar que no pateixen cap malaltia ni defecte físic, psíquic o sensorial que els impedeixi exercir normalment les funcions bàsiques de la categoria, d'acord amb les exclusions mèdiques previstes en aquest anunci.

Aquesta prova mèdica considerarà els aspectes següents:

- 2.1. Mesura del pes en relació amb l'índex de massa corporal.
- 2.2. Valoració psicològica i psiquiàtrica per descartar patologies o alteracions de la personalitat que dificulten o impossibiliten l'exercici de les funcions bàsiques de la categoria.
- 2.3. Valoració de l'oïda, la vista, l'equilibri, la coordinació muscular i exploració mèdica general a fi de valorar el funcionament, les possibles malformacions i les alteracions en els diferents aparells que dificultin o impedeixin l'exercici de les funcions bàsiques de la categoria.

S'efectuaran com a mínim les exploracions següents: anàlisi d'orina, anàlisi de sang, electrocardiograma i audiometria. Segons els resultats d'aquestes proves i de la revisió dels paràmetres anteriors, s'efectuaran les exploracions complementàries necessàries amb el fi de descartar qualsevol patologia que pugui dificultar o impedir l'exercici de les funcions bàsiques de la categoria.

A l'inici de la prova les persones participants hauran de formalitzar un qüestionari mèdic orientatiu. El fet que una persona participant no formalitzi el qüestionari esmentat comportarà la seva exclusió automàtica del procés selectiu.

La qualificació d'aquesta prova és d'apte/a o no apte/a.

### **Exclusions mèdiques**

- Constitució física

Segons les taules per sexes i per estatura que s'indiquen a continuació, serà exclouent un pes corporal superior al 20% del pes màxim que correspon per l'estatura i sexe i inferior a un 5% al pes mínim indicat per estatura i sexe.

Aquests pesos estan en funció de l'índex de massa corporal.

TM: talla metres; P: pes normal kg.

| Homes |   | Dones |   |
|-------|---|-------|---|
| TM    | P | TM    | P |



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Interior,  
Relacions Institucionals i Participació  
**Direcció General de Prevenció,  
Extinció d'Incendis i Salvaments**

|      |       |      |       |
|------|-------|------|-------|
| 1,56 | 49-61 | 1,51 | 43-54 |
| 1,57 | 50-62 | 1,52 | 43-55 |
| 1,58 | 50-62 | 1,53 | 44-56 |
| 1,59 | 51-63 | 1,54 | 44-56 |
| 1,60 | 51-64 | 1,55 | 45-57 |
| 1,61 | 52-65 | 1,56 | 45-58 |
| 1,62 | 53-66 | 1,57 | 46-59 |
| 1,63 | 53-66 | 1,58 | 47-59 |
| 1,64 | 54-67 | 1,59 | 47-60 |
| 1,65 | 55-68 | 1,60 | 48-61 |
| 1,66 | 55-69 | 1,61 | 48-62 |
| 1,67 | 56-70 | 1,62 | 49-62 |
| 1,68 | 57-71 | 1,63 | 50-63 |
| 1,69 | 57-71 | 1,64 | 50-64 |
| 1,70 | 58-72 | 1,65 | 51-65 |
| 1,71 | 59-73 | 1,66 | 52-66 |
| 1,72 | 59-74 | 1,67 | 52-66 |
| 1,73 | 60-75 | 1,68 | 53-67 |
| 1,74 | 61-76 | 1,69 | 53-68 |
| 1,75 | 62-77 | 1,70 | 59-69 |



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Interior,  
Relacions Institucionals i Participació  
**Direcció General de Prevenció,  
Extinció d'Incendis i Salvaments**

|      |       |      |       |
|------|-------|------|-------|
| 1,76 | 62-77 | 1,71 | 55-70 |
| 1,77 | 63-78 | 1,72 | 55-70 |
| 1,78 | 64-79 | 1,73 | 56-71 |
| 1,79 | 64-80 | 1,74 | 57-72 |
| 1,80 | 65-81 | 1,75 | 57-73 |
| 1,81 | 66-82 | 1,76 | 58-74 |
| 1,82 | 67-83 | 1,77 | 59-75 |
| 1,83 | 67-84 | 1,78 | 59-75 |
| 1,84 | 68-85 | 1,79 | 60-76 |
| 1,85 | 69-86 | 1,80 | 61-77 |
| 1,86 | 70-86 | 1,81 | 61-78 |
| 1,87 | 70-87 | 1,82 | 62-79 |
| 1,88 | 71-88 | 1,83 | 63-80 |
| 1,89 | 72-89 | 1,84 | 63-81 |
| 1,90 | 73-90 | 1,85 | 64-81 |
| 1,91 | 73-91 | 1,86 | 65-82 |
| 1,92 | 74-92 | 1,87 | 65-83 |
| 1,93 | 75-93 | 1,88 | 66-84 |
| 1,94 | 76-94 | 1,89 | 67-85 |
| 1,95 | 76-95 | 1,90 | 68-86 |



|      |        |      |       |
|------|--------|------|-------|
| 1,96 | 77-96  | 1,91 | 68-87 |
| 1,97 | 78-97  | 1,92 | 68-88 |
| 1,98 | 79-98  | 1,93 | 70-89 |
| 1,99 | 80-99  | 1,94 | 70-90 |
| 2,00 | 80-100 | 1,95 | 71-90 |

En cas de talla inferior o superior a les especificades a la taula anterior s'aplicarà la proporcionalitat de l'índex de massa corporal.

▪ Oftalmologia

Miopia superior a 4 diòptries a qualsevol dels dos ulls.

Defecte de refracció amb correcció de visió llunyana inferior a 0,8 en l'ull millor i 0,4 en l'ull pitjor.

Retinopatia (s'admet la corioretinitis central serosa).

Retinosi pigmentària.

Hemeralopia.

Hemianòpsia.

Diplopia.

Discromatòpsies: es mesuraran pel test d'Ishihara i a les persones participants que no superin aquest test se'ls farà el test de Farnsworth-Munsell.

Glaucoma.

Afàquies.

Subluxació del cristal·lí.

Distròfia corneal progressiva o amb disminució de l'agudesesa visual inferior a la permesa.

Queratitis crònica.

Alteracions oculomotores importants.

Dacriocistitis crònica.



Parpelles: qualsevol patologia o defecte que impedeixi la protecció de l'ull a l'intempèrie.

Tumors oculars.

- Otorinolaringologia

No s'admetrà audífon.

L'agudesesa auditiva conversacional serà mesurada segons les normes PGB (pèrdua global binaural) i no s'admetran hipoacúsies superiors al 45%.

Vertígens.

Dificultats importants de la fonació.

- Aparell locomotor

Malalties i limitacions de moviments. No s'admetran graus de mobilitat inferiors a:

- a) Extremitats superiors.

Espatlla.

Elevació progressiva fins a 150 graus.

Abducció fins a 120 graus.

Dinamometria escapular menor de 25 quilos.

Colze.

Flexió fins a 100 graus.

Extensió fins a 0 graus.

Supinopronació de 30 a 150 graus.

Canell.

Flexoextensió fins a 45 graus.

Mà i dits.

Dinamometria inferior a 30 quilos a qualsevol de les mans.

Qualsevol falta o pèrdua del primer dit d'una mà quan no estigui conservada la pinça.

Falta d'una mà o de qualsevol part de la mà quan no està conservada la pinça.

- b) Extremitats inferiors:



Maluc.

Flexió fins a 100 graus.

Extensió fins a 10 graus (més enllà de 0 graus).

Genoll.

Extensió completa.

Flexió fins a 120 graus.

Turmell.

Flexoextensió dorsoplantar fins a 30 graus.

Dits.

Limitació de moviments que dificultin caminar, córrer o saltar.

Falta o pèrdua del dit gros de qualsevol peu o pèrdua de la flexió dorsal del mateix.

Dits en urpa que impedeixin portar les botes de feina.

c) Columna vertebral.

Escoliosi evolutiva o amb simptomatologia clara o major de 20 graus.

Costella accessòria que produeixi robament de la subclàvia.

Hèrnia discal amb simptomatologia incapacitant sense possibilitat de reparació.

d) Malalties diverses.

Fractures que deixin seqüeles i dificultin la funció.

Osteomielitis.

Osteoporosi amb greu repercussió orgànica.

Condromalàcia sense possibilitat de reparació quirúrgica.

Artritis amb greu repercussió orgànica.

Luxació recidivant d'espatlla irreparable, que impedeixi les funcions bàsiques de sotsinspector/a.

Qualsevol altra malaltia osteomuscular que limiti la mobilitat per fer les funcions bàsiques de sotsinspector/a.

- Aparell digestiu



Cirrosi.

Hepatopaties cròniques actives.

Pancreatitis crònica.

Qualsevol patologia de l'aparell digestiu o intervencions quirúrgiques que presentin seqüeles funcionals amb repercussions orgàniques i que incideixin negativament per fer les funcions bàsiques dels sotsinspectors/es.

- Aparell cardiovascular

Hipertensió arterial no controlada.

Insuficiència cardíaca.

Coronariopaties o haver estat sotmès/esa a intervenció cardíaca amb derivació (bypass) coronària.

Haver estat sotmès/esa a intervencions quirúrgiques de bypass arterial en qualsevol artèria.

Taquicàrdia sinusal permanent de més de 120 batecs per minut.

Aleteig (flutter).

Fibril·lació auricular.

Bloqueig auriculoventricular de segon o tercer grau.

Extrasístoles ventriculars multifocals patològiques.

Valvulopaties.

Portar pròtesis valvulars.

Aneurismes cardíacs o de grans vasos.

Insuficiència arterial perifèrica amb polsos negatius.

Insuficiència venosa perifèrica que produeixi signes d'estasi o alteracions tròfiques varicoses importants.

- Aparell respiratori

Serà exclouent una disminució del VEMS per sota del 75%.

MPOC.

Asma bronquial.

Atelèctasi amb repercussió orgànica funcional.



Emfisema amb repercussió orgànica funcional.

Pneumotòrax repetitiu.

Altres processos respiratoris que incideixin negativament en les pràctiques físiques i en les funcions bàsiques dels/de les sotsinspectors/es.

- Sistema nerviós central

Parkinson, corea, bal·lisme.

Epilèpsia.

Esclerosi múltiple.

Atàxia.

Arterioesclerosi cerebral simptomàtica.

Vertigen d'origen central.

Alteracions psiquiàtriques de base.

Psicosi, esquizofrènies, psicosis maniacodepressiva.

Anòsmia o hipòsmia important.

- Pell i fàneres

Cicatris que produeixin limitació funcional important i els processos patològics que a judici del tribunal limitin o s'agreugin amb els treballs bàsics dels/de les sotsinspectors/es.

- Altres processos patològics que impedeixin les funcions bàsiques dels/de les sotsinspectors/es.

Diabetis insulíndependent.

Diabetis tipus 2 de difícil control amb repercussió orgànica, complicacions de la diabetis.

Diabetis insípida.

Malaltia de Cushing.

Malaltia d'Addison.

Insuficiència renal crònica.

Malalties renals evolutives amb repercussió orgànica.

Hepatopaties cròniques.



Proves analítiques compatibles amb patologia de base amb greu repercussió orgànica.

Processos proliferatius malignes que dificultin o impedeixin les funcions bàsiques dels/de les sotsinspectors/es.

- Alcoholisme i/o drogodependència amb patologia orgànica
- Qualsevol altre procés patològic que a criteri del tribunal mèdic dificulti o impedeixi l'exercici de les funcions bàsiques dels/de les sotsinspectors/es.
- Desviacions de la personalitat mesurades amb entrevista o test que valoraran els trets de personalitat per descartar les patologies d'ansietat, depressió, psicopaties i psicosis que dificultin o impossibilitin l'exercici de les tasques de la categoria.
- Qualsevol afectació patològica que sigui motiu d'exclusió d'acord amb aquestes bases i que essent conegudes per la persona participant no es notifiquin en el qüestionari mèdic orientatiu.

Les persones que superin la prova mèdica, realitzaran una prova física.

3. **Prova física:** consistirà en realitzar els següents exercicis físics

### 3.1. Cursa de llançadora

- Objectiu: valorar la resistència aeròbica de la persona participant.

#### **Descripció de l'exercici:**

L'exercici es desenvoluparà en una superfície plana amb 2 línies paral·leles situades a 20 metres de distància entre aquestes.

a) Les persones participants es col·locaran darrera la línia de sortida a 1 metre de distància l'una de l'altra.

b) Es posarà en marxa l'enregistrament sonor. Quan senti el senyal de sortida, la persona participant s'haurà de desplaçar fins la línia oposada (20 m), trepitjar-la, pivotar, i quan senti el senyal següent tornarà cap a l'altra línia, seguirà en el mateix carrer, sense entorpir la resta de persones participants.

S'ha de seguir el ritme marcat pel so.

c) Es repetirà constantment aquest cicle fins que la persona participant no pugui arribar a trepitjar la línia al moment indicat per l'enregistrament sonor. En aquest moment s'haurà de retirar de l'exercici i recordar l'últim "palier" que s'hagi anunciat.



d) Les persones participants estan obligades a retirar-se de l'exercici quan així ho indiquin els testadors.

**Normes:**

a) La persona participant només tindrà la possibilitat de realitzar l'exercici una sola vegada.

b) S'ha de trepitjar la línia abans o just en el moment que soni el senyal.

c) La persona participant no podrà sortir per trepitjar la línia següent fins que no hagi sentit el senyal.

d) La persona participant no pot fer girs circulars, ha de pivotar.

1.4 Valoració: se'n farà un sol intent i s'anotará l'últim "palier" anunciat abans que la persona participant perdi el ritme del senyal sonor.

Aquest exercici es valorarà de la forma següent:

P: punts; PH: paliers homes; PD: paliers dones

a) Edat inferior a 35 anys.

| P | PH  | PD  |
|---|-----|-----|
| 0 | 5,5 | 4,5 |
| 1 | 6   | 5   |
| 2 | 6,5 | 5,5 |
| 3 | 7   | 6   |
| 4 | 7,5 | 6,5 |
| 5 | 8   | 7   |
| 6 | 8,5 | 7,5 |
| 7 | 9   | 8   |
| 8 | 9,5 | 8,5 |



|    |      |     |
|----|------|-----|
| 9  | 10   | 9   |
| 10 | 10,5 | 9,5 |

b) Edat de 35 a 39 anys.

| P  | PH  | PD  |
|----|-----|-----|
| 0  | 5   | 4   |
| 1  | 5,5 | 4,5 |
| 2  | 6   | 5   |
| 3  | 6,5 | 5,5 |
| 4  | 7   | 6   |
| 5  | 7,5 | 6,5 |
| 6  | 8   | 7   |
| 7  | 8,5 | 7,5 |
| 8  | 9   | 8   |
| 9  | 9,5 | 8,5 |
| 10 | 10  | 9   |



c) Edat de 40 a 44 anys.

| P  | PH  | PD  |
|----|-----|-----|
| 0  | 4,5 | 4   |
| 1  | 5   | 4,5 |
| 2  | 5,5 | 5   |
| 3  | 6   | 5,5 |
| 4  | 6,5 | 6   |
| 5  | 7   | 6,5 |
| 6  | 7,5 | 7   |
| 7  | 8   | 7,5 |
| 8  | 8,5 | 8   |
| 9  | 9   | 8,5 |
| 10 | 9,5 | 9   |

d) Edat de 45 a 49 anys.

| P | PH  | PD  |
|---|-----|-----|
| 0 | 4   | 3,5 |
| 1 | 4,5 | 4   |
| 2 | 5   | 4,5 |
| 3 | 5,5 | 5   |
| 4 | 6   | 5,5 |
| 5 | 6,5 | 6   |



|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 6  | 7   | 6,5 |
| 7  | 7,5 | 7   |
| 8  | 8   | 7,5 |
| 9  | 8,5 | 8   |
| 10 | 9   | 8,5 |

e) Edat igual o superior a 50 anys.

| P  | PH  | PD  |
|----|-----|-----|
| 0  | 3,5 | 3,5 |
| 1  | 4   | 4   |
| 2  | 4,5 | 4,5 |
| 3  | 5   | 5   |
| 4  | 5,5 | 5,5 |
| 5  | 6   | 6   |
| 6  | 6,5 | 6,5 |
| 7  | 7   | 7   |
| 8  | 7,5 | 7,5 |
| 9  | 8   | 8   |
| 10 | 8,5 | 8,5 |

### 3.2. Flexió de braços

- Objectiu: valorar la força estàtica de l'extremitat superior.



### **Descripció de l'exercici:**

a) La persona participant se situarà davant d'una barra metàl·lica col·locada horitzontalment, de 3 cm de diàmetre, a la qual haurà d'agafar-se amb els palmells mirant cap endavant.

b) Després es penjarà de la barra, amb els braços flexionats de manera que la barba quedi per sobre d'ella, sense tocar-la; en el moment en què els peus de la persona participant perden el recolzament es posarà el cronòmetre en marxa.

c) La persona participant haurà de mantenir la barba per sobre de la barra tot el temps que li sigui possible.

d) L'exercici acabarà quan la barba baixi fins al nivell de la barra, moment en el qual es parará el cronòmetre.

### **Normes:**

a) No es podrà balancejar el cos, ni fer moviments d'impuls per mantenir la postura.

b) No es podrà tocar la barra amb la barba.

c) Les mans hauran de fer contacte directe amb la barra.

2.4 Valoració: es registrarà el temps total (en segons) durant el qual, en un únic intent, la persona participant hagi romàs penjada amb la barba mantinguda per damunt del nivell de la barra.

### Aquest exercici es valorarà de la forma següent:

P: punts; TH: temps homes, en segons; TD: temps dones, en segons

a) Edat inferior a 35 anys.

| P | TH  | TD  |
|---|-----|-----|
| 0 | 18" | 12" |
| 1 | 21" | 15" |
| 2 | 24" | 18" |
| 3 | 27" | 21" |
| 4 | 30" | 24" |



|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 5  | 33" | 27" |
| 6  | 36" | 30" |
| 7  | 39" | 33" |
| 8  | 42" | 36" |
| 9  | 45" | 38" |
| 10 | 48" | 41" |

b) Edat de 35 a 39 anys.

| P  | TH  | TD  |
|----|-----|-----|
| 0  | 15" | 9"  |
| 1  | 18" | 12" |
| 2  | 21" | 15" |
| 3  | 24" | 18" |
| 4  | 27" | 21" |
| 5  | 30" | 24" |
| 6  | 33" | 27" |
| 7  | 36" | 30" |
| 8  | 39" | 33" |
| 9  | 42" | 36" |
| 10 | 45" | 38" |



c) Edat de 40 a 44 anys.

| P  | TH  | TD  |
|----|-----|-----|
| 0  | 12" | 6"  |
| 1  | 15" | 9"  |
| 2  | 18" | 12" |
| 3  | 21" | 15" |
| 4  | 24" | 18" |
| 5  | 27" | 21" |
| 6  | 30" | 24" |
| 7  | 33" | 27" |
| 8  | 36" | 30" |
| 9  | 39" | 33" |
| 10 | 42" | 36" |

d) Edat de 45 a 49 anys.

| P | TH  | TD  |
|---|-----|-----|
| 0 | 9"  | 3"  |
| 1 | 12" | 6"  |
| 2 | 15" | 9"  |
| 3 | 18" | 12" |
| 4 | 21" | 15" |



|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 5  | 24" | 18" |
| 6  | 27" | 21" |
| 7  | 30" | 24" |
| 8  | 33" | 27" |
| 9  | 36" | 30" |
| 10 | 39" | 33" |

e) Edat igual o superior a 50 anys.

| P  | TH  | TD  |
|----|-----|-----|
| 0  | 6"  | 1"  |
| 1  | 9"  | 3"  |
| 2  | 12" | 6"  |
| 3  | 15" | 9"  |
| 4  | 18" | 12" |
| 5  | 21" | 15" |
| 6  | 24" | 18" |
| 7  | 27" | 21" |
| 8  | 30" | 24" |
| 9  | 33" | 27" |
| 10 | 36" | 30" |



### 3.3. Exercici aquàtic

- Objectiu: valorar el control dels mecanismes respiratoris i d'adaptació al medi aquàtic.

#### **Descripció de l'exercici:**

S'haurà de superar un recorregut aquàtic de 25 m dividit en quatre zones marcat en una piscina i que consisteix en el següent:

La persona participant es col·locarà dempeus en un dels extrems de la piscina.

Tot el recorregut es desenvoluparà en un mateix carrer de la piscina, sense que la persona participant pugui tocar o repenjar-se a les parets o sureres, tret dels llocs i moments assenyalats a aquestes instruccions.

Zona A: la persona participant començarà saltant a l'aigua en posició vertical (dempeus) sense tocar la paret, surt a la superfície (s'ha de veure el cap totalment) i torna a submergir-se per dirigir-se a la zona B.

Zona B: la persona participant ha d'anar cap al fons passant per sota d'una barra, sense desplaçar-la, situada a 1 m de fondària des de la superfície de l'aigua. Una vegada s'ha passat per sota la barra submergida, cal pujar a la superfície on s'anirà a tocar una boia situada a la surera corresponent (zona C).

Zona C: després la persona participant ha de nedar en posició supina (mirant cap el sostre) en qualsevol estil, fins arribar a tocar una boia situada a la surera corresponent (zona D).

Zona D: tot seguit, la persona participant haurà de girar-se i nedar en posició horitzontal pron (mirant cap al fons de la piscina) en qualsevol estil, fins a arribar a tocar la paret oposada a la de sortida de la piscina, moment en què s'aturarà el cronòmetre.

#### **Normes:**

- a) Es penalitzarà amb 5 segons els incompliments següents:

Tocar les parets (repenjar-se) o les sureres (excepte les indicades en l'exercici).

Desplaçar la barra submergida.

No tocar la boia.

- b) Es considerarà l'exercici nul quan la persona participant no completi correctament l'exercici aquàtic.



c) El vestit i gorra de bany són obligatoris per realitzar l'exercici i solament es permet la utilització d'ulleres de natació.

3.4 Valoració: la persona participant només tindrà la possibilitat de realitzar l'exercici una sola vegada i s'annotarà el temps (en segons).

Puntuació: la puntuació d'aquest exercici serà d'apte/a o no apte/a. Es considerarà apte/a sempre i que no se superi el temps màxim establert, tenint en compte el barem d'edat següent:

E: Edat; TH: temps màxim homes, en segons; TD: temps màxim dones, en segons

| E               | TH  | TD  |
|-----------------|-----|-----|
| < 35 anys       | 40" | 45" |
| De 35 a 39 anys | 45" | 50" |
| De 40 a 44 anys | 50" | 55" |
| De 45 a 49 anys | 55" | 60" |
| = 50 anys       | 60" | 65" |

Barcelona, 30 de gener de 2008