

Aspirant al cos de Mossos d'Esquadra

Any 2004

Convocatòria d'ingrés núm. 46/04

Prova física



Adreça d'internet: <http://www.gencat.net/mossos/>

Adreça correu electrònic: mossos@gencat.net

Telèfon d'informació: **012** ATENCIÓ CIUTADANA



Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia i Interior
Secretaria de Seguretat Pública
Direcció General de Seguretat Ciutadana



CAR Centre
d'Alt Rendiment
Esportiu

Flexió de braços

Descripció

L'aspirant s'ha d'agafar a la barra amb els dits dirigits cap endavant i penjar-s'hi, de manera que la barba quedi per sobre la barra.

Valoració

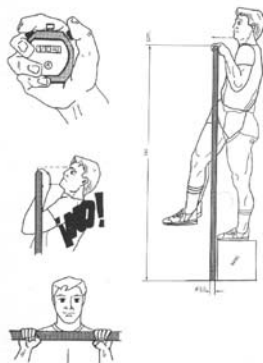
Es registra el temps total que l'aspirant ha romàs penjat amb la barba mantinguda per damunt del nivell de la barra. Es pot fer un únic intent.

Normes

- No es pot balancejar el cos, ni fer moviments d'impuls per mantenir la postura.
- No es pot tocar la barra amb cap part del cos que no siguin les mans.
- Les mans han de fer contacte directe amb la barra.

Indicacions

S'ofereix la possibilitat de notificar verbalment a l'aspirant el temps d'execució cada 15 segons i utilitzar magnèsia.



Cursa llançadora (course navette)

Descripció

L'aspirant s'ha de situar darrere d'una línia per començar una cursa fins a arribar a trepitjar la línia situada a la banda contrària (a 20 m) i esperar a sentir un senyal sonor per continuar la cursa. Aquesta situació es repeteix durant tot l'exercici.

La prova acaba quan no sigui capaç d'arribar a trepitjar la línia abans de sentir el senyal sonor. S'ha de retirar pel seu carrer en direcció a la línia des d'on ha iniciat l'exercici i lliurar la targeta al testador.



Valoració

Es registra el número de l'últim palier anunciat. Es pot fer un únic intent.

Normes

- S'han de trepitjar les línies cada tram de 20 m.
- S'ha de trepitjar la línia abans de sentir el senyal sonor i sortir després d'aquest.
- En el canvi de sentit, no es poden fer girs circulars, s'ha de **pivotar**.

Circuit d'agilitat

Descripció

S'inicia assegut a terra amb les cames flexionades 90°, amb recolzament de peus, mans i glutis, darrere la línia de sortida. Al senyal del testador, l'aspirant ha de recórrer un circuit que consta de les habilitats següents:

- Situat davant el matalàs (con a la dreta), es fa una tombarella agrupada frontal, per quedar-se mirant endavant.
- S'ha de dirigir cap a la tanca (2), passant pel davant, girar cap a l'esquerra i passar-hi per sota.

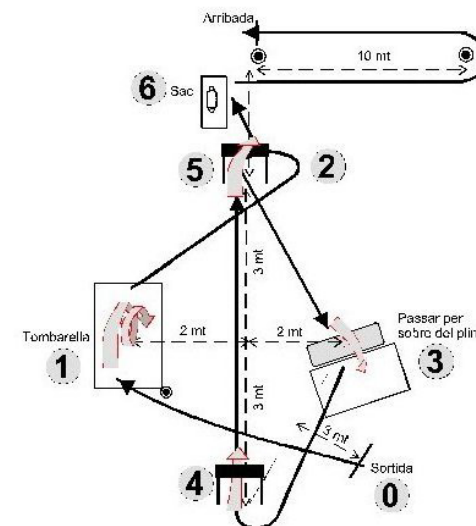
- Ha de passar per sobre del plint i pel mig (no es poden tocar els pals dels laterals).
- S'ha de passar directament la tanca (4) pel darrere i per sota.
- S'ha de saltar per sobre de la tanca (5) (els peus han de sobrepassar-la).
- S'ha de recollir un sac de 15 kg (dones) o 20Kg (homes) (per les nanses o extrems), que s'ha de posar sobre les espatlles (ben col·locat abans de continuar la cursa) i transportar-lo. Es fa un recorregut d'anada i tornada (sense tocar el con) fins a traspasar la línia d'arribada i s'atura el cronòmetre.

Valoració

Es fan dos intents no consecutius. S'enregistra el millor temps d'ambdós.

Normes

- No es pot trepitjar la línia de sortida abans de començar l'exercici (NUL).
- En el transcurs de l'exercici no es pot desplaçar ni tombar cap obstacle (NUL).
- La tombarella s'ha de fer sobre l'eix transversal del tronc.
- El sac ha d'estar ben col·locat sobre les espatlles abans de traspasar la línia d'arribada.
- L'alçada de les tanques (2) i (4) és de 80 cm (dones) i de 90 cm (homes)



Tracció general

Descripció

L'aspirant s'ha de posar un cinturó de musculació i col·locar-se sobre les marques de la plataforma amb posició totalment dreta, braços estesos al llarg del cos i peus junts.

S'han de prendre les mesures de manera que la barra arribi a tocar el tou dels dits. Un cop regulada l'altura de la cadena, l'aspirant ha d'agafar la barra amb els palmells dirigits cap a ell. Ha de flexionar els genolls, deixant la barra recolzada a la part superior de les cames.

Al senyal del testador ha de traccionar la barra lentament, de baix a dalt i amb tot el cos, de manera que arribi a fer la màxima força possible. A la indicació del testador acaba l'exercici.

Valoració

Es fan dos intents, no consecutius, i s'anota el nombre màxim de kg que hagi aconseguit en el millor d'ambdós. L'aspirant ha d'esperar el temps que marqui el testador per fer el segon intent. Si aquests dos intents són nuls, l'exercici és també nul.

Normes

- La força ha de ser progressiva i sense brusquedats.
- Durant l'execució de l'exercici, el cos no pot moure's en cap eix que no sigui el vertical.
- Les mans han de fer contacte directe amb la barra.
- S'ha de mantenir constant la força màxima durant un mínim de dos segons.

