

Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

## ADMINISTRACIÓN LOCAL

### MUNICIPAL

#### CONSORCIO PARA O SERVIZO CONTRA INCENDIOS E SALVAMENTO DAS COMARCAS DE DEZA E TABELRÓS-TERRA DE MONTES

##### Persoal, oposicións

*BASES QUE REXERÁN A CONVOCATORIA PARA A PROVISIÓN, POLO SISTEMA DE OPOSICIÓN LIBRE, DE TRES (3) PRAZAS DE BOMBEIRO-CONDUTOR, CON CARÁCTER DE PERSOAL LABORAL FIXO, INCLUÍDAS NA OFERTA DE EMPREGO PÚBLICO DO ANO 2024*

##### ANUNCIO

*Por Decreto do Presidente do “Consortio para o Servizo Contra Incendios e Salvamento das Comarcas do Deza e Tabeirós-Terra de Montes”, de data 23 de xaneiro de 2024, apróbanse as Bases que rexerán a Convocatoria para a provisión, polo sistema de Oposición Libre, de tres (3) prazas de Bombeiro-Condutor, con carácter de Persoal Laboral Fixo, incluídas na oferta de emprego público do ano 2024, con suxeición ás seguintes:*

##### BASES DA CONVOCATORIA

###### 1º.- Obxecto da Convocatoria

1.1.- Convócanse probas selectivas para cubrir tres (3) prazas de Bombeiro-Condutor do “Consortio para o Servizo Contra Incendios e Salvamento das Comarcas do Deza e Tabeirós-Terra de Montes” polo sistema de Oposición Libre, incluídas no cadro de persoal laboral deste Consortio e na oferta de emprego público do ano 2024 (B.O.P. nº 10, de 15 de xaneiro de 2024).

1.2.- Os aspirantes, que tras supera-las correspondentes probas selectivas resulten nomeados para os postos de traballo obxecto desta convocatoria, adquirirán o carácter de Contratados Laborais Fixos, con tódolos dereitos e deberes que sinalan as disposicións vixentes.

1.3.- Os postos de traballo estarán dotados das remuneracións correspondentes o seu nivel, de acordo coa lexislación vixente.

1.4.- Os aspirantes que superen as correspondentes probas selectivas, e sexan nomeados para os postos de traballo obxecto desta convocatoria, serán dados de alta no Réxime Xeral da Seguridade Social.

1.5.- O réxime da xornada de traballo adaptarase ás necesidades do Servizo, podendo ser modificado en calquera momento polos órganos administrativos competentes.

1.6.- Aos titulares das prazas corresponderalles o desempeño das seguintes funcións, e das indicadas no Anexo I destas bases, sen que as mesmas teñan carácter limitativo:



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

- Cumprir exactamente o estipulado na Folla de Funcións do Bombeiro que se adxunta como Anexo I, así como as ordes particulares ou xerais que en cada momento sexan ditadas pola Xefatura para un correcto funcionamento do Servizo.
- Realizar gardas nos parques de bombeiros coa periodicidade que se determine, aquendándose entre os da súa categoría, e asistindo aos sinistros que se lles ordene.
- Coidar do bo mantemento do seu equipo persoal, material ao seu cargo, vestiario e aseo persoal.
- Realizar durante a quenda de garda todas as actividades programadas polo Servizo (preparación física, manobras, actividades formativas, revisión de material, inspeccións, prevención de incendios, etc...) e todas aquelas que lle sexan ordenadas polos seus mandos de acordo coas necesidades do servizo en cada momento.
- Participar activamente na súa formación profesional, actividades, cursos ou manobras que se establezan polos seus superiores dentro do horario de traballo.
- Realizar o ataque aos sinistros do xeito mais eficaz, rápido e seguro posible, actuando en perfecta coordinación cos do seu emprego, baixo as inmediatas ordes do mando.

## 2º.- Requisitos Xerais dos Aspirantes

2.1.-Para ser admitido á presente Oposición, os aspirantes deberán reunir, na data na que remate o prazo de presentación de instancias, os seguintes requisitos:

- Posuír a nacionalidade española; sen prexuízo do disposto no artigo 57 do Texto Refundido do Estatuto Básico do Empregado Público.

Non estar incluído no Cadro de Exencións Físicas establecido para esta convocatoria, e que figura como Anexo II das presentes Bases.

- Estar en posesión do Título de Ensinanza Secundaria Obrigatoria ou equivalente.
- Ter cumpridos dezaseis anos e non exceder, no seu caso, da idade máxima de xubilación forzosa.

Estar en posesión do permiso de conducir, clase C+E.

- Non ter sido separado mediante expediente disciplinario do servizo de calquera das Administracións Públicas ou dos órganos constitucionais ou estatutarios das Comunidades Autónomas, nin atoparse en inhabilitación absoluta ou especial para o emprego ou cargos públicos por resolución xudicial, para o acceso ao corpo ou escala de funcionario, ou para exercer funcións similares ás que desempeñaban no caso de persoal laboral, no que tivese sido separado ou inhabilitado. No caso de ser nacional doutro Estado, non atoparse inhabilitado ou en situación equivalente, nin ter sido sometido a sanción disciplinaria ou equivalente que impida, no seu Estado, nos mesmos termos o acceso ao emprego público.



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

• Posuír a capacidade funcional para o desempeño das tarefas da praza á que aspira, mediante a acreditación da Aptitude Física, coa presentación dun Certificado Médico, en impreso oficial e asinado por un colexiado en exercicio, no que se faga constar expresamente que “o opositor reúne as condicións precisas para realiza-las Probas Físicas que figuran no anexo destas Bases”. Non admitiranse certificados que non se axusten na súa redacción a estes conceptos. Este certificado médico non exclúe as comprobacións posteriores ás que se fai referencia nestas Bases.

Tódolos requisitos esixidos deberán posuírse polos aspirantes o día que finalice o prazo de presentación de instancias da presente convocatoria.

### 3º.- Presentación de Instancias e Dereitos de Exame

3.1.- As solicitudes para tomar parte nas probas de selección, axustaranse ó modelo que figura no Anexo III das presentes Bases, e presentaranse no Rexistro Xeral do Consorcio, sito no Polígono Empresarial Área 33, calle J, parcela nº8, C.P. 36540 Silleda (Pontevedra), ou en calquera das formas contempladas no artigo 16 da Lei 39/2015, de 1 de outubro, do procedemento administrativo común das administracións públicas.

Os aspirantes deberán cumprimentar a totalidade dos datos que no seu caso procedan e que aparecen recollidas na instancia. O incumprimento deste extremo, determinará a exclusión dos aspirantes.

3.2.- A instancia, deberá ir acompañada dos seguintes documentos:

- Fotocopia compulsada do D.N.I., ou pasaporte no seu caso.
- Fotocopia do Título de Ensinanza Secundaria Obrigatoria, equivalente ou superior.
- Fotocopia compulsada do carne de conducir esixido.
- Título acreditativo do nivel de galego, de ser o caso (CELGA III, equivalente ou superior), a efectos da exención da realización do quinto exercicio.
- Xustificante ou resguardo de ter pagados os Dereitos de Exame.
- Certificado Médico Oficial esixido na base 2º.

3.3.- O prazo límite de presentación de Instancias é de 20 días naturais, contado a partires da súa publicación no Boletín Oficial do Estado (B.O.E.).

3.4.- Os Dereitos de Exame son de setenta e un euros (71,00.-€), e deberán ingresarse na c.c. nº ES88 2080 5443 3931 1011 4495. Ingreso que farase especificando claramente “Dereitos de Exame para o acceso ao Corpo de Bombeiros do Consorcio Contraincendios e Salvamento das Comarcas do Deza e Tabeirós-Terra de Montes”.

### 4º.- Admisión de Aspirantes

4.1.-Rematado o prazo de presentación de Instancias, publicarase no Taboleiro de Anuncios do Consorcio, a Lista Provisional de Admitidos e Excluídos.



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

4.2.-Os aspirantes excluídos, así como os que non figuren na relación, terán un prazo de dez (10) días para subsanar, no seu caso, os defectos nos que puideran haber incorrido ou para formular as reclamacións que consideren oportunas.

4.3.-Transcorridos ós dez (10) días, publicarase a Relación Definitiva de Admitidos no Taboleiro de Anuncios do Consorcio. Contra esta resolución poderá interpoñerse recurso contencioso-administrativo conforme ao disposto no punto 12º das presentes Bases.

#### 5º.- Tribunal Cualificador

5.1.- O Tribunal Cualificador terá a categoría 2º das recollidas no Anexo IV do R.D. 462/2002, do 24 de maio, e os seus membros deberán contar coa titulación ou especialización igual ou superior á esixida para o acceso ás prazas convocadas, debendo axustarse na súa composición aos principios de imparcialidade e profesionalidade dos seus membros e tenderase, así mesmo, á paridade entre home e muller. Todo elo de conformidade co art. 60 da Lei 7/2007, de 12 de abril, do Estatuto Básico do Empregado Público.

5.2.- O Tribunal Cualificador estará constituído polos seguintes membros:

- Presidente: O Xerente, Xefe do Consorcio.
- Vogais:
  - Un representante designado pola Deputación Provincial de Pontevedra.
  - Un representante designado pola Xunta de Galicia.
  - Un traballador do Consorcio coa categoría profesional de bombeiro-condutor, designado pola Presidencia do Consorcio.
  - O Interventor Xeral do Consorcio.
- Secretario: O Secretario Xeral do Consorcio.

5.3.- O Secretario actuará con voz e con voto.

5.4.- Cada membro do Tribunal deberá ter nomeado un suplente.

5.5.- Os membros do Tribunal deberán absterse de intervir, cando concorran nelas as circunstancias previstas no artigo 28 da Lei 30/92 de Réxime Xurídico das Administracións Públicas.

5.6.- Os aspirantes poderán recusar aos membros do Tribunal cando, no seu comezo, concorran neles algunha das circunstancias previstas no parágrafo anterior conforme ó artigo 29 da Lei 30/92.

5.7.- Para a válida constitución do Tribunal, a efectos de celebración de sesións, deliberacións e toma de acordos, requirirase a presenza do Presidente e do Secretario ou, no seu caso, dos que os substitúan, e da metade ó menos, dos seus membros. Os titulares e suplentes poderán actuar indistinta e concurrentemente unicamente nas sesións de constitución do Tribunal e celebración de exercicios, actuando nas demais sesións ou ben os titulares, ou ben os suplentes.



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

5.8.-O Tribunal poderá dispor a incorporación os seus traballos de asesores especialistas para as probas e os cometidos que estime pertinentes; limitándose ditos asesores a prestar a súa colaboración nas súas especialidades técnicas. Así mesmo, o Tribunal poderá valerse da actividade de persoal auxiliar durante o desenvolvemento material dos exercicios.

5.9.-En calquera momento do proceso selectivo, si o Tribunal tivese coñecemento de que algún dos aspirantes non cumpre un ou varios dos requisitos esixidos pola presente convocatoria, previa audiencia do interesado, deberá decidir a súa exclusión, comunicando así mesmo, as inexactitudes ou falsidades formuladas ó aspirante na solicitude de admisión ás probas selectivas, ós efectos procedentes. Contra a exclusión o aspirante poderá interpoñer, previa comunicación ó órgano que a dite, recurso contencioso-administrativo no prazo de dous meses, contados a partires do día seguinte a súa publicación ante o órgano competente do orde xurisdiccional contencioso-administrativo.

5.10.-O Tribunal queda autorizado para resolver cantas dúbidas poidan prantexarse e adoptar os acordos precisos para o bo orde da convocatoria, en todo o non previsto polas presentes Bases e normativa aplicable.

#### 6º.- Desenvolvemento da Fase de Oposición

6.1.- Na mesma resolución pola que se publique a Lista Definitiva de Admitidos e Excluídos, determinarase: o lugar, data e hora de comezo das probas. Posteriormente, o Tribunal fará públicos oportunamente os sucesivos anuncios de celebración das restante probas na forma regulamentaria.

6.2.- A Fase de Oposición consta de cinco exercicios.

6.3.- Primeiro exercicio: De carácter obrigatorio e eliminatorio. Consistirá na realización dun cuestionario dirixido a determinar os coñecementos da parte xeral e da parte específica do temario recollido no Anexo IV. O cuestionario constará de 70 preguntas tipo test (18 da parte xeral e 52 da parte específica), con catro respostas alternativas e unha soa delas correcta, a resolver nun tempo máximo de 80 minutos. No cuestionario poderán formularse problemas de tipo aritmético ou numérico que requiran a realización de cálculos. O exercicio que se propoña conterà 5 preguntas tipo test de reserva que substituirán na súa orde aquelas preguntas que, no seu caso, acorde o Tribunal anular.

O sistema de puntuación do cuestionario seguirá os seguintes criterios: cada pregunta acertada puntuará 0,1 puntos e cada pregunta contestada erroneamente restará 0,05.

O exercicio será eliminatorio e cualificarase de 0 a 7 puntos, debéndose obter como mínimo 3,5 puntos para poder continuar no proceso selectivo.

O prazo máximo de alegacións será de 5 días hábiles a contar dende a publicación das cualificacións no taboleiro de anuncios do Consorcio. Este prazo será o de aplicación en cada una das probas das que se compón este proceso selectivo.



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

6.4.- Segundo exercicio: de carácter obrigatorio e eliminatorio. Coñecemento básico do ámbito xeográfico-poboacional dos Concellos pertencentes ao Consorcio. Consistirá en desenvolver por escrito, no tempo máximo de 30 minutos, 30 preguntas relativas a: situación de edificios singulares, históricos e oficiais. Mapa de rúas, prazas, lugares, parroquias, vías de comunicación, sentidos de circulación, accidentes xeográficos, ríos e encoros. Principais rutas a seguir desde o Parque de bombeiros até calquera punto da cobertura xeográfica do Consorcio.

O sistema de puntuación do exercicio seguirá os seguintes criterios: cada pregunta acertada puntuará 0,33 puntos, e cualificarase de 0 a 10 puntos redondeada ata a terceira cifra decimal, debéndose obter como mínimo 5 puntos para poder continuar no proceso selectivo.

6.5.- Terceiro exercicio: “Probas de Aptitude Física”. Realización dos seis exercicios físicos que figuran no Anexo V, sendo cada un deles eliminatorio e obrigatorio.

Este exercicio será dirixido por polo menos un Técnico Especialista, designado polo Tribunal en calidade de asesor, e realizarase en presenza deste. En función do número de opositores e do tipo de proba de que se trate, disporase da asistencia necesaria e asesores en número suficiente para garantir un obxectivo control e medición destas, reducindo ao máximo o factor humano.

Para a realización destas probas, os opositores deberán presentarse provistos do equipamento deportivo correspondente.

As aspirantes mulleres que superen o corte das probas puntuables verán incrementada a súa puntuación en ditas probas nun 20% sen superar o máximo de 10 puntos.

En calquera momento do desenvolvemento das probas físicas, o tribunal poderá convocar a aqueles aspirantes que considere para a realización dun control de dopaxe mediante a recollida dunha mostra de ouriños non inferior a 100 mililitros. Esta convocatoria realizarase por escrito, mediante o formulario de control de dopaxe oficial establecido nas normas da Axencia Española de Protección da Saúde no Deporte. A resistencia ou negativa expresa por parte do aspirante a realizar dita proba, ou a súa non presentación á realización da mesma no lugar e tempo en que sexa convocado de xeito non xustificadamente, suporá a exclusión inmediata do mesmo do proceso selectivo. Así mesmo, será motivo de exclusión a obstrución, non atención, dilación indebida, ocultación e demais condutas que, por acción ou omisión, eviten, impidan, perturben ou non permitan realizar controis de dopaxe na forma prevista na Lei, ou sempre que calquera aspirante evite voluntariamente, por acción ou omisión, a recollida de mostras a que estivese obrigado a someterse. A lista de substancias e métodos prohibidos que se empregará de referencia para determinar se un resultado analítico

é desfavorable, será a publicada pola Axencia Mundial Antidopaxe (WADA) para o ano 2022. Pódese consultar no seguinte enlace:

[https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2022list\\_final\\_sp.pdf](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2022list_final_sp.pdf)

A detección da presenza de calquera cantidade dunha substancia prohibida, ou dos seus metabolitos ou marcadores, na mostra de ouriños dun aspirante, suporá a súa exclusión do



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

proceso selectivo, sen prexuízo do dereito de solicitude de realización de contra-análise que asiste ao aspirante, así como do seu recurso ao Tribunal Cualificador coas alegacións que estime oportunas.

Os aspirantes que reciban tratamento habitual con algunha medicación susceptible de dar lugar a un resultado desfavorable, deberán solicitar ao Tribunal Cualificador, con antelación suficiente á realización das probas físicas (non inferior aos 14 días), unha autorización de uso terapéutico. O Tribunal aplicará os criterios de avaliación empregados pola Convención Internacional contra a dopaxe no deporte e nas normas para a concesión de autorizacións de uso terapéutico adoptadas pola Axencia Mundial Antidopaxe.

O prazo máximo de alegacións será de 5 días hábiles.

Cada proba física puntuarase entre 5 e 10 puntos, correspondendo 5 puntos o nivel mínimo esixido e 10 puntos o nivel máximo puntuable, baremándose a puntuación mínima obtida segundo o establecido no Anexo V para cada unha das probas.

No caso que a marca sexa mellor (inferior ou superior en cada caso) co nivel máximo, a puntuación será igualmente de 10 puntos.

No caso que a marca sexa peor (inferior ou superior en cada caso) co nivel mínimo esixido, será motivo de eliminación do opositor.

Para a superación do exercicio é necesario a superación de todas e cada unha das probas físicas.

A puntuación total das probas físicas para cada opositor, resultará de realizar a nota media entre as sete probas.

6.6.- Cuarto exercicio: obrigatorio e eliminatorio. Probas de aptitude físico-profesional. Estas probas teñen por obxecto:

Proba 1: Acreditar a tolerancia ao traballo en altura (vertixe e equilibrio).

Proba 2: Acreditar a capacidade de traballo e habilidade profesional na realización dunha tarefa manual.

Proba 3: Acreditar a soltura e coñecemento do manexo do material básico de extinción de incendios.

Proba 4: Acreditar a soltura e coñecemento dos diferentes nós básicos utilizados en salvamento e rescate.

Con independencia de que cada aspirante poida dispoñer do seu propio equipo de protección individual, para as devanditas probas prácticas; facilitaranse os equipos de protección individual necesarios, excepto o calzado de seguridade que deberá traer cada aspirante.

Na execución destas probas será de obrigado cumprimento a normativa en materia de prevención de riscos para este tipo de actividades.



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

O prazo máximo de alegacións será de 5 días hábiles.

### *Proba 1: Autoescada*

Subir e baixar unha autoescada de 30 m. de lonxitude cunha inclinación aproximada de 65º, nun tempo máximo de 2 minutos e 15 segundos.

Execución: Os aspirantes, debidamente asegurados, realizarán a subida da autoescada de 30 metros, desde o primeiro chanzo da mesma, ata o final da autoescada, chegando polo menos cunha das mans ó sinal indicado ao final da mesma (que poderá ser visual ou acústica), e comezará o descenso. A posición de subida e de baixada será coa cara enfrontada aos chanzos.

Medición: Será manual con cronómetro, que se porá en funcionamento ao sinal de comezo da proba e se deterá cando o aspirante remate o descenso.

Intentos: Un só intento

Invalidacións: Non se permitirá outra posición que a sinalada na execución

Puntuación:

### MARCA PUNTUACIÓN

tempo superior a 2' 15,00" Eliminado

de 2' 05,01" a 2' 15,00" 5 puntos

de 1' 55,01" a 2' 05,00" 6 puntos

de 1' 45,01" a 1' 55,00" 7 puntos

de 1' 35,01" a 1' 45,00" 8 puntos

de 1' 25,01" a 1' 35,00" 9 puntos

igual ou inferior a 1' 25,00" 10 puntos

Esta proba é obrigatoria e eliminatoria

### *Proba 2: Oxicorte*

Execución: consiste en cortar completamente unha prancha metálica de 1,5 cm. de espesor e de 25 cm. de longo utilizando para tal fin un soplete con osíxeno e acetileno. O aspirante terá que efectuar a regulación das presións de ambos gases nas válvulas das botellas e do soplete.

Medición: tempo máximo: catro (4) minutos.

Intentos: un só intento

Marca Puntuación: apto/non apto

Esta proba é obrigatoria e eliminatoria

### *Proba 3: Instalación de Mangueras*





Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

Tendido de mangueras, nun tempo máximo de 1 minuto e 20 segundos. Partindo do seguinte material, situado ao pe do camión:

- Redución 70-45 mm
- Manguera de saída de 45 mm
- Bifurcación de 45-25 mm
- Dúas mangueras de 25mm e 20m de lonxitude enroladas en dobre
- Dúas lanzas de 25 mm

Execución: O aspirante fará un tendido dende a bomba do camión consistente en redución 70/45, unha liña de 45, bifurcación 45/25, dúas liñas de 25 e as súas respectivas lanzas. Dará paso de auga a unha das liñas do tendido, situarase nunha marca a uns 15 m do camión e pedirá presión a un operador de bomba. Unha vez con presión, en posición de chorro sólido terá que tirar un branco situado sobre un pedestal a 10 m da marca, e unha vez tirado poñerá posición de cortina na lanza.

Medición: Será manual con cronómetro, que se porá en funcionamento ao sinal de comezo da proba e se deterá cando o aspirante seleccione a posición de cortina na lanza, despois de tirar o branco.

Intentos: Un só intento.

Invalidacións: A non conexión dalgún dos elementos, as fugas de auga por deixar bifurcacións ou lanzas que non van entrar en operación abertas, ou non realizar da forma determinada o tendido suporán a declaración de non apto.

Puntuación: O tempo empregado dará unha puntuación de cero a dez.

#### MARCA PUNTUACIÓN

tempo superior a 80,00" Eliminado  
de 77,01" a 80,00" 5 puntos  
de 74,01" a 77,00" 6 puntos  
de 71,01" a 74,00" 7 puntos  
de 68,01" a 71,00" 8 puntos  
de 65,01" a 68,00" 9 puntos  
igual ou inferior a 65,00" 10 puntos

Esta proba é obrigatoria e eliminatoria

#### Proba 4: Nós



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

Execución: os aspirantes realizarán os seguintes nós, ben na man ou ben directamente aplicados: “Oito de Dúas Orellas”( ou oito de dobre gaza), “Nó Dinámico”, “Sete ou oito en liña”, “As de Guía”, “Ballestrinque” e “Volvoreta”.

Medición: tempo máximo: dez (10) minutos.

Intentos: un só intento.

Marca Puntuación: apto/non apto

Esta proba é obrigatoria e eliminatoria.

A cualificación do cuarto exercicio será a media aritmética redondeada ata a terceira cifra decimal das puntuacións obtidas en cada unha das probas susceptibles de ser puntuadas, sendo cualificado de cinco a dez puntos.

6.7.- Quinto Exercicio: Proba de coñecemento da lingua galega.

Consistirá na realización dun cuestionario dirixido a determinar os coñecementos de lingua galega. O cuestionario constará de 20 preguntas tipo test con varias respostas alternativas e unha soa resposta correcta, a resolver nun tempo máximo de 20 minutos. Cada pregunta acertada puntuará 0,1 puntos, cada incorrecta restará 0,05 puntos e as preguntas sen contestar non sumarán nin restarán puntos. O exercicio non será eliminatorio e a cualificación será de 0 a 2 puntos.

Para o caso dos aspirantes que teñan acreditado posuír certificado CELGA III ou equivalente, estarán exentos da realización da proba e obterán automaticamente a puntuación máxima establecida para este quinto exercicio.

O prazo máximo de alegacións será de 5 días hábiles.

7º.- Puntuación Final da Fase de Oposición:

A puntuación final da fase de oposición será o resultado da suma das puntuacións obtidas nos exercicios 1, 2, 3, 4 e 5 en base dez e redondeada ata a terceira cifra decimal.

As cualificacións de cada exercicio, así como a puntuación final da fase de oposición que determinará a orde de prelación no acceso á praza, serán expostas no Taboleiro de Anuncios do Consorcio.

En caso de empate, dirimirase atendendo á mellor puntuación obtida na suma do primeiro e segundo exercicio (probos teóricas). En caso de continuar o empate, dirimirase atendendo á puntuación obtida no terceiro exercicio, e de seguir o empate, no cuarto, e así consecutivamente. En caso de continuar a persistencia do empate, o Tribunal determinará unha proba adicional de carácter obxectivo relacionada con aspectos da actividade profesional, na que se aprecien os requisitos de mérito e capacidade para establecer o desempate.

8º.- Identificación dos aspirantes e orde de actuación



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

8.1.- En calquera momento da oposición os membros do Tribunal poderán requirir aos opositores a súa acreditación persoal.

8.2.- A orde de actuación dos aspirantes iniciárase pola letra que corresponda no sorteo que efectuarase antes de iniciar a oposición.

#### 9º.- Lista de Aprobados

9.1.- Concluída a fase de Oposición, o Tribunal fará pública a relación de aspirantes que a superasen, por orde de puntuación acadada.

9.2.- O número de opositores que superen a fase de oposición non poderá exceder do número de prazas ofertadas.

#### 10º.- Presentación de documentos

10.1.- No prazo de dez (10) días naturais, contados dende a publicación da Lista Definitiva de Aprobados, estes deberán presentar no Rexistro Xeral do Consorcio, sito no Polígono Empresarial Área 33, rúa J, parcela nº 8, 36.540 Silleda (Pontevedra), os seguintes documentos:

Orixinais ou fotocopias compulsadas dos títulos esixidos ou certificado de estudos, ou certificación académica de ditos títulos.

Declaración xurada de non estar separado mediante expediente disciplinario do servizo de ningunha Administración Pública, nin atoparse inhabilitado para o exercicio das súas funcións.

Certificado Médico no que se acredite literalmente: “non padecer enfermidade orgánica nin defectos físicos nin psíquicos que impidan ou dificulten o exercicio profesional das tarefas propias de Bombeiro-Conducutor”, podendo o Tribunal ordenar o Recoñecemento Médico dos aspirantes aprobados se así o estimase oportuno.

10.2.- Quen dentro do prazo indicado, e salvo os casos de forza maior suficientemente xustificada, non presentara ditos documentos, non poderán ser nomeados, quedando anuladas tódalas súas actuacións, sen perxuízo da responsabilidade en que puideran ter incorrido por falsidade na súa instancia.

#### 11º.- Nomeamento e Toma de Posesión

11.1.- O Presidente do Consorcio Nomeará Persoal Laboral Fixo, para desempeñar o posto de Bombeiro-Conducutor, aos aspirantes que deran cumprimento o estipulado na base anterior.

11.2.- Os aspirantes Nomeados deberán Tomar Posesión, no prazo máximo dun mes (1 mes). Os que no Tomasen Posesión nese período de tempo, perderán tódolos seus dereitos.

#### 12º.- Impugnación

A presente Convocatoria, as súas Bases e cantos actos administrativos se deriven das mesmas e da actuación do Tribunal, poderán ser impugnadas polos interesados nos casos e na forma que establece a Lei 39/2015, do 1 de outubro, do Procedemento Administrativo Común das Administracións Públicas.



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

*ANEXO I: DENOMINACIÓN DO POSTO: BOMBEIRO-CONDUTOR*

## 1.- Descrición xeral do posto:

Intervir e contribuír directamente, con rapidez, economía, eficacia e seguridade, en resolver toda situación de sinistro, accidente ou servizo, de acordo coas normas do oficio, instrucións e ordes recibidas do superior; co fin de evitar ou diminuír na medida do posible as perdas humanas ou materiais, etc.

## 2.- Actividades principais:

Intervir nos sinistros, accidentes ou servizos, dentro do ámbito xeográfico de cobertura do Consorcio, realizando as operacións materiais necesarias para solucionarlos.

Participar con aproveitamento nas actividades de actualización e/ou prácticas da especialidade que lle sexan impartidas.

Realizar todas as tarefas auxiliares e/ou complementarias do S.E.I.S. que lle sexan encomendadas (control de repostos, combustible, teléfono, toma de datos, mantemento e conservación do Parque, materiais, vehículos, escalas, tanques, bombas, lámpadas, mangueras, etc., exercitación física, etc.)

Realizar as operacións auxiliares e/ou complementarias de outros oficios que se necesiten habitualmente para exercer a súa intervención, así como as que especificamente e de forma persoal ten recoñecidas.

Realizar operacións de similar nivel e complexidade pertencentes a outras especialidades, tras un período de aprendizaxe e/ou adaptación adecuado.

Realizar ademais aquelas tarefas análogas que lle sexan asignadas polo seu superior, relacionadas coas misións propias do posto.

Desprazarse en vehículos que poden conducirse co carné C+E.



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

*ANEXO II: CADRO DE EXCLUSIÓNS MÉDICAS*

## 1º.- Obesidade:

Obesidade superior ó 15% do “peso teórico”, obtido este segundo a fórmula:

Peso teórico = (talla en cms-100 ) x 1,1

## 2º.- Exclusiones Circunstanciais:

Enfermidades ou lesións agudas, activas no momento do recoñecemento, que poidan producir secuelas capaces de dificultar ou impedi-lo desenvolvemento das funcións propias do posto de traballo de bombeiro. Nestes casos poderase, en función do proceso de selección e a natureza da enfermidade, sinalar un novo prazo de recoñecemento.

## 3º.- Exclusiones Definitivas:

## 3.1.- Ollo e Visión.

3.1.1.-Agudeza Visual sen corrección inferior ós dous tercios da visión normal en ambos ollos.

3.1.2.-Queratomia radial.

3.1.3.-Desprendemento de retina.

3.1.4.-Estrabismo.

3.1.5.-Himianopsias.

3.1.6.-Discromatopsias.

3.1.7.-Calquera outro proceso patolóxico que, a xuízo do Tribunal Médico, dificulte de xeito importante a agudeza visual.

## 3.2.- Oído e audición.

Agudeza auditiva que supoña unha perda entre 1.000 e 3.000 hertzios a 35 decibelios ou de 4.000 hertzios a 45 decibelios.

## 3.3.- Outras Exclusiones.

3.3.1.-Aparello Locomotor. Alteracións no aparello locomotor que limite ou dificulte o desenvolvemento das funcións propias do posto de traballo de bombeiro, ou que poidan agravarse, a xuízo do Tribunal Médico, co desempeño do posto de traballo (Patoloxía ósea de extremidades, retraccións ou limitacións funcionais da causa muscular ou articular, defectos de columna vertebral e outros procesos óseos, musculares e articulares).

3.3.2.-Aparello dixestivo: calquera proceso dixestivo que, a xuízo do Tribunal Médico, dificulte o desempeño do posto de traballo.



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

3.3.3.-Aparello cardiovascular: Hipertensión arterial de calquera causa, non debendo sobrepasar as cifras en reposo dos 145 mm/hg en presión sistólica, e os 90 mm/hg en presión diastólica; varices ou insuficiencia venosa periférica, así como calquera outra patoloxía ou lesión cardiovascular que, a xuízo do Tribunal Médico, poida limita-lo desempeño do posto de traballo.

3.3.4.-Aparello respiratorio: o asma bronquial, a broncopatía crónica obstrutiva, a tuberculose pulmonar activa e outros procesos do aparello respiratorio que dificulten o desempeño do posto de traballo. Así mesmo, as anomalías faciais ou de outro tipo que dificulten o axuste de prendas de protección respiratoria ou a suxeición de boquilla respiratoria en equipos de respiración autónoma.

3.3.5.-Sistema nervioso: Epilepsia, depresión, xaquecas, temblor de calquera causa, claustrofobia, alcoholismo, toxicomanías e outros procesos patolóxicos que dificulten ou limiten o desempeño do posto de traballo.

3.3.6.-Pel e faneras: Psoriase, eczema, cicatrices que produzan limitación funcional e outros procesos patolóxicos que dificulten ou limiten o desempeño do posto de traballo.

3.3.7.-Outros procesos patolóxicos: diabetes, enfermidades transmisibles en actividade, enfermidades de transmisión sexual, enfermidades inmunolóxicas sistémicas, intoxicacións crónicas, hemopatías graves, malformacións conxénitas, psicose e calquera outro proceso patolóxico que, a xuízo do Tribunal Médico, limite ou incapacidade para o desempeño do posto de traballo.



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

### ANEXO III: MODELO DE INSTANCIA

Don/Dona \_\_\_\_\_, data de nacemento \_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_, lugar de nacemento \_\_\_\_\_, con D.N.I. número \_\_\_\_\_, con domicilio a efectos de notificación en \_\_\_\_\_, número \_\_\_\_, piso \_\_\_\_\_, localidade \_\_\_\_\_, código postal \_\_\_\_\_, teléfono (\_\_) \_\_\_\_\_, email \_\_\_\_\_ .

#### EXPON:

Que mediante o presente escrito Solicita a súa admisión na Oposición para proveer 3 prazas de Bombeiro-Conductor ao Servizo do Consorcio Contraincendios e Salvamento das Comarcas do Deza e Tabeirós-Montes, convocatoria publicada no Boletín Oficial da Provincia de Pontevedra, número \_\_, de data \_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024.

Que declara estar en posesión de todas e cada unha das condicións esixidas na convocatoria no día final do prazo para a presentación das instancias.

Que adxunta a este escrito xustificante de ter aboado os correspondentes Dereitos de Exame e o Certificado Médico esixido na convocatoria.

Por todo isto, SOLICITA:

Que, tendo por presentada esta Instancia en tempo e forma, admítase a quen asina na citada Oposición.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024

Asdo.:

SR. PRESIDENTE DO CONSORCIO PARA O SERVIZO CONTRAINCENDIOS E SALVAMENTO DAS COMARCAS DO DEZA E TABELIRÓS-TERRA DE MONTES



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

*ANEXO IV: TEMARIO**PARTE XERAL*

1º.- A Constitución Española de 1978. Principios Xerais e Estrutura. Dereitos e deberes fundamentais. O Tribunal Constitucional. O Defensor do Pobo. A Coroa. Funcións constitucionais do Rei. O Poder Lexislativo. O Poder Xudicial.

2º.- A organización territorial do Estado. O Estatuto de Autonomía de Galicia. A Administración Local: entidades que a integran. A Provincia e o Municipio. Os Consorcios.

3º.- O Procedemento Administrativo Común das Administracións Públicas. Dos actos administrativos. Conceptos e clases. Elementos. Fases do procedemento administrativo. Os recursos administrativos: concepto e clases.

4º.- O persoal ao servizo das Administracións Públicas: concepto e clases. O Estatuto Básico do Empregado Público. A Lei de Emprego Público de Galicia. Funcionarios e Persoal Laboral. Dereitos e Deberes. Selección de persoal. Principios constitucionais. As incompatibilidades. Réxime disciplinario: faltas, sancións e procedemento.

*PARTE ESPECÍFICA*

5º.- Teoría do Lume: Natureza do lume. O triángulo do lume. O tetraedro do lume. Elementos para a continuidade do lume: reacción en cadea. Química do Lume. Teoría da Combustión. Tipos de combustións. Clasificación dos lumes segundo norma UNE. Influencia da electricidade. Produtos da combustión: gases, fumes, calor, chama. Análise dos factores de incendio. Principios da Loita Contra Incendios. Combustible: tipos e clasificación de combustibles. Poder Calorífico. Comburente. Relación combustible comburente. Osíxeno mínimo para a combustión. Combustión rica e combustión pobre. Enerxía de activación: tipos de focos e valores de referencia. Parámetros característicos: temperatura de vaporización, temperatura de ebulición, temperatura de inflamación (flash-point), temperatura de encendido ou punto de ignición (fire-point), temperatura de autoencendido ou punto de autoignición (autoignition-point). Rango de inflamabilidade. Límite inferior de inflamabilidade e límite superior de inflamabilidade. Influencia da temperatura. Deflagracións e detonacións. Carga térmica, propagación e evolución térmica dun incendio: curvas normalizadas de incendio. Fenómenos físico-químicos asociados a incendios en interiores: FlashOver. Backdraft. RollOver. BoilOver. Fenómeno BLEVE.

6º.- Hidráulica para Bombeiros: Propiedades dos fluídos incompresibles: concepto, densidade, densidade relativa, peso específico, volume específico, tensión superficial e presión. Análise de propiedades da auga como fluído. Hidrostática. Presión hidrostática. Principio de Arquímedes. Principio de Pascal e prensa hidráulica. Vasos comunicantes. Presión Atmosférica. Unidades de presión. Hidrodinámica. Concepto de caudal. Ecuación de continuidade. Teorema de Bernoulli. Réxime laminar e turbulento. Rozamento e perda de carga. Viscosidade. Bombas centrifugas instaladas en camións de bombeiros. Principio de funcionamento. Curva característica dunha





Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

bomba centrífuga. Funcionamento en serie e en paralelo. Problemas na aspiración: cebado dunha bomba. Cavitación. Golpe de ariete.

7º.- Instalacións de Protección Contra Incendios: Mecanismos de extinción de incendios. Axentes Extintores: tipos, características, propiedades e mecanismos de extinción. A Auga como Axente Extintor: propiedades xerais, propiedades extintoras e posibles aplicacións. Chorros de Auga contra o lume, tipos e características. Instalacións de Protección Contra Incendios. Sistemas de protección activa: extintores portátiles, bocas de incendio equipadas, columna seca, hidrantes exteriores, sistemas de detección e alarma, sistemas automáticos de extinción e sistemas de control do fume de incendio. Protección pasiva ou estrutural: Compartimentación e sectores de incendio. Regulación normativa: Regulamento de Instalacións de Protección Contra Incendios. Dotación xeral de extintores portátiles, bocas de incendio e hidrantes exteriores segundo Código Técnico da Edificación: DB SI-4 Instalacións de protección contra incendios. Dotación de columna seca segundo o uso DB SI-4. Instalacións Móviles: Mangueras Contraincendios, Racores, Reducións, Bifurcacións, Lanzas e Monitores.

8º.- Extinción de Incendios no Interior de Edificios: Consideracións xerais. Riscos no traballo e incendios no interior. Incendios limitados polo combustible e incendios limitados pola ventilación. Influencia do combustible e do recinto. Técnicas de extinción de incendios interiores, xeneralidades. Técnicas de mergullo en fume, xeneralidades. Operacións de Busca, Orientación e Rescate en incendios interiores, xeneralidades. Ventilación aplicada á loita contra o lume e consideracións que afectan á decisión de ventilar. Técnicas e tácticas de ventilación, xeneralidades. Material e normativa relacionada coa extinción de incendios en interiores.

9º.- Construción Básica e Instalacións Xerais dun Edificio: Construción básica. Reacción e resistencia ao lume. Nocións simples de prevención en edificación. Elementos estruturais dun edificio: cimentacións, alicerces, vigas, vigas mestras, forxados, armazóns, muros de carga e cuberta. Elementos non estruturais: Elementos de compartimentación e elementos divisorios: Muros de compartimentación, muros de cerramento: muros de pantalla, fachadas, medianeiras, patios de luces. Elementos de comunicación vertical: escaleiras, patios de luces, patinillos, shunts e montacargas. Materiais estruturais: aceiro, formigón e madeira. Instalacións de servizos xerais: auga, electricidade, gas, calefacción, climatización, cuarto de ascensores. Código Técnico da Edificación DB-SI.

10º.- Extinción de Incendios Industriais: Características principais. Características construtivas. Técnicas de Extinción en Incendios Industriais, xeneralidades. Tendidos en Incendios Industriais. Regulamento de Seguridade Contra Incendios en Establecementos Industriais, xeneralidades.

11º.- Protección Respiratoria: perigos respiratorios: tipos e descrición. Atmosfera e toxicidade do incendio. Propiedades dalgúns gases de combustión nocivos: CO, CO<sub>2</sub>, H<sub>2</sub>S, NO<sub>x</sub>, HCN, HCl, fosxeno, amoníaco e acroleína. Detección e análise de gases. Sistemas detectores de gases combustibles. Funcionamento e compoñentes dos equipos autónomos de protección respiratoria de circuío aberto e de circuío pechado. Normas básicas de uso e actuación con ERAS. Cálculo do consumo de aire: Autonomía e consumos de referencia. Propiedades dos gases. Concepto de gas ideal. A ameaza do Monóxido de Carbono na Profesión de Bombeiro.



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

12º.-Equipos de Protección Individual do Bombeiro: Casco, Verdugo, Chaquetón, Cubrepantalón, Botas, Lubas, equipos especiais para protección do bombeiro. Roupas de Protección para incendios interiores, para incendios forestais e para rescate técnico. Equipos de Protección Persoal en caso de Intervencións en Emerxencias Químicas. Protección Térmica. Niveis de Protección. Normativa relacionada.

13º.- Vehículos Contra incendios e Salvamento: Vehículos tipo Contra incendios, Salvamento e Especiais utilizados polos Servizos de Bombeiros: Clasificación, Características, Compoñentes, Elementos, Funcionamento, Equipamento e Dotación. Normativa relacionada. Lei de Seguridade viaria aplicada aos vehículos de emerxencias. Selección do Tren de Saída. Coñecemento e Revisión Xeral dos Vehículos. Normas de Tráfico para Vehículos Prioritarios. Condución e normas de seguridade con Vehículos de Extinción de Incendios.

14º.- Materias Perigosas: Acordo Europeo sobre transporte internacional de mercadorías perigosas (ADR). Conceptos básicos de materias perigosas. Concepto. Clasificación. Identificación: etiquetas e panel laranxa. Riscos derivados da Natureza do Produto. Marcado e etiquetaxe de vultos, etiquetaxe mediante placas-etiqueta e paneis laranxa dos colectores, cisternas e vehículos. Carta de porte. Instrucións escritas. Fichas de intervención. PLANTRANSGAL: Obxecto e ámbito de aplicación. Clasificación da situación de emerxencia: Niveis. Gravidade da emerxencia: Tipo de accidente. Zonificación. Descontaminación. Normas Xerais de Actuación en Intervencións con Mercadorías Perigosas.

15º.- Incendios Forestais: conceptos xerais de incendios forestais: concepto, causas, partes do incendio, formas de propagación, modelos de combustible, tipos de lumes forestais. Factores que afectan á propagación do incendio forestal: vexetación, topografía, meteoroloxía. Ferramentas para a extinción de incendios forestais. Liñas de defensa. Técnicas e Métodos de Extinción. Seguridade do Persoal. Precaucións Xerais. O Plan PEIFOGA: Obxecto e ámbito de aplicación. Niveis. Situacións de gravidade. Épocas de perigo. Director de Extinción.

16º.- Equipos de forza, elevación, tracción, corte e separación utilizados en excarceración: Tipos, Funcionamento, Compoñentes, Características, Manexo e Mantemento básico. Precaucións de Uso das Ferramentas de Excarcelación. Rescate de Vítimas en Accidentes de Tráfico: Método Xeral de Actuación. Normas básicas de Seguridade para os intervinentes. Secuencias na Intervención. Técnicas de Excarceración.

17º.- Socorrismo e Primeiros Auxilios: concepto e principios xerais do socorrismo. Fracturas, feridas, traumatismos, hemorraxias, shock, queimaduras e lesións por frío e calor, síndrome de esmagamento ou compresión, intoxicacións, electrocucións. Soporte vital básico. Reanimación Cardio Pulmonar básica. Protocolo de actuación. DESA. Recomendacións ERC (European Resuscitation Council) vixentes. Sistemas de recollida e transporte de accidentados. Técnicas de inmovilización, posicións de seguridade, espera e transporte. Sistemas de Triaxe de feridos en accidentes con múltiples vítimas.



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

18º.- Apeos e Apuntamentos: definicións, características, principios básicos, tipos, nomenclaturas. Lesións e patoloxías estruturais máis frecuentes nos edificios. Ferramentas e materiais máis empregados. Organización dos traballos. Derrubes na edificación.

19º.- Normativa de Emerxencias e Protección Civil: Lei do Sistema Nacional de Protección Civil. Obxecto. Definicións. Sistema Nacional. Planificación. Resposta ás emerxencias. O PLATERGA, conceptos xerais. A Lei de Emerxencias de Galicia: Obxectivo e alcance. Niveis de Gravidade. Activación de Plans. Relación de Plans de Emerxencia Especiais e Específicos aprobados pola Comunidade Autónoma de Galicia. Obxecto e ámbito de aplicación. Decreto sobre Plans de Autoprotección na CC.AA. de Galicia. Conceptos xerais.



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

*ANEXO V: EXERCICIOS FISICOS*

Estes exercicios realizaranse pola orde que estableza o seu día o Tribunal e cada un é obrigatorio e eliminatorio para pasar a realizar o seguinte. Permítese un único intento de cada exercicio. No desenrolo dos exercicios físicos, poderá realizarse o pertinente control anti-doping se así o decide o Tribunal.

A execución desta proba será pública e consistirá na realización dos exercicios descritos nesta Base, e para a súa práctica os opositores deberán presentarse provistos do oportuno atuendo deportivo.

1º.- Proba de axilidade. (Test de Barrow).

Posición Inicial: de pe ao lado do poste e trala a liña de saída.

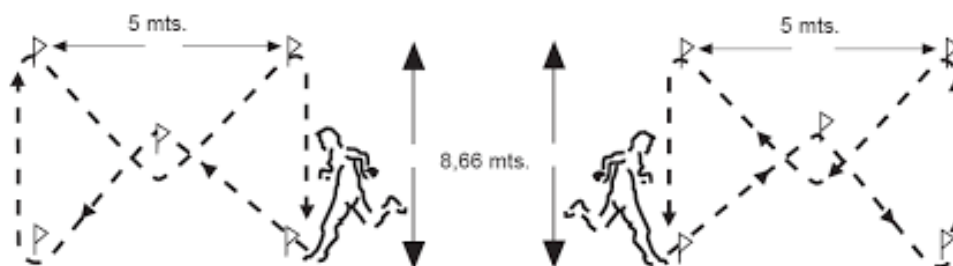
Execución: A finalidade da proba é recorrer no menor tempo posible un circuío en forma de oito delimitado por cinco postes, catro de eles sinalando os vértices dun rectángulo de 8,66 por 5 metros, e o quinto no centro (ver gráfico). Os/as aspirantes deben completar dúas voltas ao circuío, unha en cada sentido (recorrido A e B, no gráfico). Poderanse conceder dous intentos. O segundo intento unicamente se realizará no caso de que o primeiro resultase nulo. Deixarase un minuto de descanso para o segundo intento. Terá a consideración de intento nulo cando:

- O/a aspirante derriba un dos postes.
- O/a aspirante colle un dos postes para evitar que se caiga.
- O/a aspirante sáese do recorrido, é dicir, se se sobrepasa ou se sae da liña ideal de carreira (aínda que voltase polo percorrido correcto).

Son causas de eliminación:

- Realizar dous intentos nulos nalgún dos percorridos (A ou B).
- Superar o tempo máximo previsto para a proba.

Puntuación: Sumarase o tempo empregado polos/as aspirantes en ambos recorridos (A + B), tendo en conta que estes finalizan cando o/a aspirante volta a cruzar a liña de saída.



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

Más de 23"5	Eliminado/a
Entre 23"4 e 23"2	5
Entre 23"1 e 22"9	6
Entre 22"8 e 22"6	7
Entre 22"5 e 22"2	8
Entre 22"1 e 21"9	9
21"8 o menos	10

2º.-Carreira de resistencia de 2.000 m: Situados no punto de partida, á voz de "listos-xá", percorrer a distancia de 2.000 metros por calle libre, permitíndose un só intento.

A efectos de descalificación, será de aplicación o regulamento da I.A.A.F. (Federación Internacional de Atletismo).

#### PUNTUACIÓNS/MARCAS MÍNIMAS

5	6	7	8	9	10
7'10"	7'00"	6'50"	6'40"	6'30"	6'20"

3º.-Salto de lonxitude con pés xuntos (sen carreira): O opositor colocárase xusto detrás dunha liña, marcada polo Tribunal, dende onde debe realizar un salto hacia adiante impulsado cos dous pés de talón ou metatarso, sen perder o contacto co chan dun ou ambos pés antes do salto. Tomarase como medida dende a liña de inicio ata a sinal mais atrasada do salto. Permitíranse dous (2) intentos nesta proba.

#### PUNTUACIÓNS/MARCAS MÍNIMAS

5	6	7	8	9	10
2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,45

4º.-Dominadas en escaleira ou en barra horizontal: Permitírase un só intento. A posición de saída será suspendido da escaleira ou da barra, cas palmas das mans ao fronte, cunha separación entre elas similar á da anchura dos ombreiros e partindo dende a posición de brazos e pernas totalmente estendidos, e os pes sen tocar o chan, sobrepasar co queixo á escaleira ou a barra. Descender o corpo ata que os brazos queden total e completamente estendidos.

Serán invalidadas as flexións que non se inicien ca extensión total dos brazos como posición de arrancada, as flexións nas que o queixo non sobrepase o plano horizontal que forman os dous largueiros da parte superior da escala ou ben a parte superior da barra, ou as flexións que se inicien sen respectar a indicación nin a orde do Tribunal.

Non se permitirá dar impulso cas pernas sacudíndoas nin mecerse. Só se contabilizarán as flexións feitas de xeito correcto.

Será motivo de eliminación descolgarse da escada ou da barra sen ter feito o mínimo de 12 repeticións de xeito correcto.

#### PUNTUACIÓNS/MARCAS MÍNIMAS



Luns, 29 de xaneiro de 2024

Núm. 20

5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17

5º.-Press de Banca: Sobre o banco en decúbito supino, agarre díxito palmar un pouco mais aberto da anchura dos ombreiros sobre a barra, o opositor fará unha flexión-extensión total e completa dos brazos ca barra, dende a altura dos ombreiros ata extensión total dos brazos. Cando se efectúe a flexión do cóbado, a barra deberá tocar o peito. Cando se faga a extensión total de brazos o cóbado deberá estar nun ángulo de 180º. Só se contabilizarán as flexións feitas do xeito correcto. A posición dos pés na primeira arrancada non poderá variarse durante todo o tempo de execución do exercicio.

Contaranse o número de extensións ou empuxes efectuados en trinta segundos (30") cun peso de 45 kg. (peso da barra incluído).

## PUNTUACIÓNS/MARCAS MÍNIMAS

5	6	7	8	9	10
22	23	24	25	26	27

6º.-Natación sobre 50 m: partindo en contacto co borde de saída da piscina, fora ou dentro da auga, o executante deberá percorrer a nado, con estilo libre, unha distancia de 50 metros. As descualificacións faranse por agarrarse ou apoiarse na corcheira ou en bordes e paredes da piscina, ou tocar con calquera parte do corpo no fondo da piscina. A proba realizarase en piscina de 25 metros. Un único intento.

## PUNTUACIÓNS/MARCAS MÍNIMAS

5	6	7	8	9	10
45"	42"	39"	36"	33"	30"

Silleda, 23 de xaneiro de 2024.

O Presidente, José Carlos López Campos

