



Ajuntament de  
**SANT ANDREU DE LLAVANERES**

N:\Alexandra\PERSONAL\OPOSICIONS-COMISSIONS SERVEI\POLICIA LOCAL\15-1682-BORSA AGENTS PL\BASES BORSA AGENTS  
PL.doc

Aprovades per Decret del Regidor-Delegat de Recursos Humans  
número 105/2016, de data 7 de març de 2016.

Sant Andreu de Llavaneres, 7 de març de 2016.

  
El Secretari,  
  
Josep Lluís Valentín i Martínez

**CONVOCATÒRIA PER A LA CONSTITUCIÓ D'UNA BORSA DE TREBALL D'AGENTES DE LA POLICIA LOCAL DE L'AJUNTAMENT DE SANT ANDREU DE LLAVANERES**

El Regidor-Delegat de Recursos Humans ha aprovat per Decret núm.105 de data 7 de març, les bases del procediment selectiu per a la creació d'una borsa de treball d'agents interins de la Policia Local mitjançant el sistema de concurs oposició, per tal de cobrir baixes, llicències, excedències, etc o d'altres incidències que es produeixin en el cos.

A continuació, es publica el text íntegre de les bases aprovades.

**BASES**

**PRIMERA.- OBJECTE DE LA CONVOCATÒRIA**

La creació d'una borsa de treball d'agents interins de la Policia Local mitjançant el sistema de concurs oposició lliure, enquadrades en l'escala d'administració especial, subescala de serveis especials, classe policia local, escala bàsica, subgrup C2, dotades amb les retribucions que corresponguin d'acord amb la relació de llocs de treball i la legislació vigent, per tal de cobrir baixes, llicències, excedències, etc o d'altres incidències que es produeixin en el cos.

**SEGONA.- CONDICIONS DELS ASPIRANTS**

Per prendre part en aquesta convocatòria, els aspirants han de complir els requisits següents:

- a) Tenir ciutadania espanyola, d'acord amb la legislació vigent.
- b) Haver complert 18 anys i no passar de 40 anys.
- c) No haver estat condemnat per cap delictes. No estar inhabilitat per a l'exercici de les funcions públiques ni estar separat mitjançant expedient disciplinari del servei de cap administració pública. Serà aplicable, tanmateix, el benefici de la rehabilitació, sempre que l'aspirant ho acrediti mitjançant el corresponent document oficial.
- d) No patir cap malaltia ni estar afectat per cap impediment físic o psíquic que impossibiliti el normal exercici de les funcions pròpies de la categoria.
- e) Tenir una alçada mínima d'1,70 metres els homes i 1,60 metres les dones.
- f) Estar en possessió del títol de graduat o graduada en educació secundària, graduat o graduada escolar, tècnic o tècnica corresponent a cicles formatius de grau mitjà, tècnic o tècnica auxiliar corresponent a formació professional de primer grau o un altre d'equivalent o superior.
- g) Estar en possessió dels permisos de conduir de les classes A i B i de l'autorització per poder conduir vehicles prioritaris (BTP).

Totes aquestes condicions s'han de complir el darrer dia de presentació de sol·licituds.



Ajuntament de  
**SANT ANDREU DE LLAVANERES**

**Serà requisit indispensable per poder prendre part en aquest procés fer constar un correu electrònic i un telèfon de contacte. En cas que no constin ambdós l'aspirant quedarà exclòs.**

### **TERCERA.- SOL·LICITUDS**

Les sol·licituds per prendre part en el procés de selecció s'han de presentar al registre general de l'ajuntament, dins el termini improrrogable de 10 dies naturals des del següent al de la publicació d'aquesta convocatòria, i s'han d'adreçar al president de la corporació. També poden presentar-se en qualsevol de les altres formes previstes a l'article 38.4 de la Llei 30/1992, de 26 de novembre, de règim jurídic de les administracions públiques i del procediment administratiu comú.

Els aspirants han de manifestar en aquest document que reuneixen totes i cada una de les condicions exigides en la base segona i es comprometen a prestar jurament o promesa tal com estableix l'article 6 de la Llei 16/1991, de 10 de juliol, de les policies locals.

Les sol·licituds han d'anar acompanyades d'un currículum vitae de l'aspirant, de fotocòpies del DNI, dels permisos i dels títols acadèmics exigits a la base segona i de la documentació acreditativa dels mèrits que s'al·leguin per a la fase de concurs. Tots els documents s'han de presentar mitjançant fotocòpies degudament compulsades.

Els drets d'examen es fixen en la quantitat de 20,00 euros, i han de ser satisfets prèviament pels aspirants, que han d'adjuntar el corresponent resguard acreditatiu del pagament en el moment de la presentació de la sol·licitud.

### **QUARTA.- LLISTA D'ASPIRANTS**

Un cop finalitzat el termini de presentació de sol·licituds, la presidència de la corporació, o autoritat delegada, en el termini màxim d'un mes dictarà resolució aprovant les llistes d'aspirants admesos i exclosos. En l'esmentada resolució s'han d'indicar el lloc on es troben exposades al públic les llistes completes certificades d'aspirants admesos i exclosos i s'ha de determinar el lloc, la data i l'hora de començament dels exercicis.

L'esmentada resolució també concedirà un termini de cinc dies naturals per a esmenes o reclamacions possibles.

Les errades materials de fet es podran esmenar, en qualsevol moment, d'ofici o a petició dels interessats. Les al·legacions presentades seran resoltes en el termini màxim de trenta dies, transcorregut el qual, sense que s'hagi dictat resolució, les al·legacions s'entendran desestimades i es considerarà elevada a definitiva la llista d'aspirants admesos i exclosos i no caldrà tornar a publicar-la.

### **CINQUENA.- TRIBUNAL QUALIFICADOR**

El tribunal qualificador estarà integrat per un nombre senar de persones designades per la corporació i formades per un president i vocals amb la següent distribució:

President: El Cap de la Policia Local o persona que el substitueixi.

Vocals:

- Un funcionari de carrera, integrant d'algun Cos policial.
- Un vocal proposat per l'Institut de Seguretat Pública de Catalunya.
- Un vocal proposat per la Direcció General d'Administració de Seguretat.

Secretari: un funcionari/ària de carrera de l'Ajuntament.

El tribunal ha d'estar integrat, a més, pels membres suplents respectius que han de ser designats conjuntament amb els titulars.

La designació del tribunal s'ha de fer pública al tauler d'anuncis de l'ajuntament, com a mínim 7 dies abans de les proves.



## Ajuntament de SANT ANDREU DE LLAVANERES

El tribunal no pot constituir-se ni actuar sense l'assistència de més de la meitat dels seus membres, titulars o suplents indistintament, a més de la del president o presidenta i del secretari o secretària o de les persones que els substitueixin.

El tribunal pot disposar la incorporació a les seves tasques de tècnics i tècniques especialistes per a totes o algunes de les proves, els quals actuaran amb veu però sense vot per debatre, en les sessions del tribunal, les qüestions que se'ls sotmetin relatives a les matèries de la seva competència.

Als efectes previstos en el Real Decret 462/2002, de 24 de maig, sobre indemnitzacions per raó del servei (BOE 30/05/02), el tribunal qualificador és classifica en la categoria quarta.

### **SISENA.- PROCÉS DE SELECCIÓ**

La selecció per concurs oposició consisteix en la valoració de determinades condicions de formació, mèrits o nivell d'experiència relacionats amb la tasca policial a exercir i en la superació de les proves corresponents. La puntuació obtinguda en la fase de concurs no podrà aplicar-se per superar els exercicis de la fase d'oposició.

El dia, l'hora i el lloc d'inici de la primera prova es publicarà al lloc web municipal, com a mínim, amb 10 dies naturals d'antelació.

La data, l'hora i el lloc de realització de la segona prova i següents seran determinats pel tribunal i se'n donarà publicitat juntament amb els resultats de la prova anterior, i per qualsevol altre mitjà, si així ho creu necessari, per tal de facilitar-ne la màxima divulgació. Amb aquesta publicació es considerarà realitzada l'oportuna notificació als interessats.

L'ordre d'actuació dels i de les aspirants, per a aquells exercicis que no puguin fer-se conjuntament s'establirà per sorteig, i es publicarà al tauler d'anuncis de l'ajuntament com a mínim amb 15 dies d'antelació.

Per cadascuna de les proves es realitzarà una única crida. Els aspirants que no compareguin en el lloc, la data i l'hora assenyalats, fins hi tot per raons de força major, seran definitivament exclosos del procés selectiu.

Si el tribunal té coneixement que algun dels aspirants no reuneix íntegrament els requisits per participar en la convocatòria, en qualsevol moment del procés selectiu podrà proposar, amb audiència prèvia de l'interessat, la seva exclusió i, si escau, es posaran en coneixement de les autoritats pertinents les inexactituds o falsedats comprovades als efectes pertinents.

### **SETENA.- EXERCICIS DE LA FASE D'OPOSICIÓ**

#### **1r. Exercici. Aptitud física.**

Aquesta prova té per objecte comprovar, entre d'altres, les condicions de força, agilitat, rapidesa i resistència de l'aspirant. Consta de les subproves que s'especifiquen en l'annex 1 d'aquestes bases.

Per a la realització d'aquesta prova els i les aspirants han de lliurar al tribunal un certificat mèdic oficial en el qual es faci constar que reuneixen les condicions físiques necessàries per a portar-les a terme. La no presentació d'aquest certificat comporta l'exclusió automàtica de l'aspirant del procés selectiu.

Per realitzar aquestes proves, el tribunal ha de comptar amb l'assessorament de persones tècniques especialitzades en educació física.

#### **2n Exercici. Coneixement de la llengua catalana.**

Consisteix en la realització d'exercicis de coneixements sintàctics i de comprensió de la llengua catalana i, si escau, en la realització d'una entrevista amb una persona experta que permeti valorar-ne els coneixements orals.



Ajuntament de  
**SANT ANDREU DE LLAVANERES**

Queden exempts de realitzar aquesta els i les aspirants que acreditin documentalment, dins el termini de presentació de les sol·licituds, posseir el certificat de nivell intermedi de català (B) de la Direcció General de Política Lingüística del Departament de Cultura, o equivalent o superior.

Poden restar igualment exempts de realitzar aquesta prova els i les aspirants que, hagin participat i obtingut plaça en algun procés de selecció per a l'accés a la condició de funcionari públic, hagin superat una prova o un exercici de coneixements de llengua catalana del mateix nivell o superior al que es demana, sempre i quan aportin la documentació que acrediti aquesta circumstància.

Per realitzar aquestes proves, el tribunal ha de comptar amb l'assessorament de persones tècniques especialitzades en normalització lingüística.

### **3r. Exercici. Psicotècnic**

Consisteix en una bateria de tests objectius que compleixin els requisits de validesa i fiabilitat i hagin estat baremats, estandaritzats i tipificats en una àmplia mostra de població que permeti garantir la confiança en els resultats obtinguts.

Per realitzar aquestes proves, el tribunal comptarà amb el suport tècnic de l'Institut de Seguretat Pública de Catalunya, el qual avaluarà els proves d'acord amb els criteris establerts a la Resolució INT/2403/2015, de 2 d'octubre, per la qual es dóna publicitat al protocol pel qual s'estableixen els criteris orientatius d'avaluació psicològica per a l'accés, la promoció i la mobilitat de les policies locals de Catalunya, publicada al DOGC número 6987 de 30 d'octubre de 2015.

La falsedat demostrada en les respostes comportarà l'eliminació de l'aspirant.

### **4t Exercici. Reconeixement mèdic**

Consisteix en un reconeixement mèdic, realitzat per metges o metgesses col·legiats, per comprovar que no es detecta en els o les aspirants l'existència de cap de les exclusions mèdiques establertes en l'annex 3 d'aquesta convocatòria.

### **5è Exercici. Entrevista personal**

El Tribunal podrà realitzar una entrevista personal als aspirants, que en cap cas tindrà el caràcter d'eliminatòria. L'entrevista tindrà una puntuació màxima de 2 punts.

## **VUITENA.- DESENVOLUPAMENT DE LA FASE DE CONCURS**

El tribunal únicament valorarà els mèrits al·legats i acreditats documentalment pels aspirants, mitjançant fotocòpies compulsades, d'acord amb el barem següent:

#### **A) Antiguitat (puntuació màxima és de 2,50 punts)**

A.1 Per haver exercit com agent de la policia local.

per cada mes complert ..... 0,1 punts, fins a un màxim de 2,50 punts

#### **B) Formació professional:**

B.1 Per cursos organitzats o homologats per l'Institut de Seguretat Pública de Catalunya, realitzats amb aprofitament, sense que pugui comptabilitzar-se el Curs de Formació Bàsica, fins a un màxim d'1,50 punts:

- Per cursos de durada fins a 25 hores:  
per cada un..... 0,15 punts.

- Per cursos de 26 a 50 hores:  
per cada un..... 0,25 punts



Ajuntament de  
**SANT ANDREU DE LLAVANERES**

- Per cursos de 51 a 100 hores:  
per cada un ..... 0,4 punts
- Per cursos de durada superior a 100 hores:  
per cada un..... 0,5 punts.

No es valoraran els cursos de durada inferior a 12 (dotze) hores.

La puntuació total de la fase de concurs no pot ser, en cap cas, superior als 4 punts.

### **NOVENA.- QUALIFICACIONS DELS ASPIRANTS**

1. Tots els exercicis són obligatoris i eliminatoris, excepte l'entrevista personal.

El primer, segon, tercer i quart exercici es qualificaran d'apte o no apte. Per ser declarat apte caldrà obtenir cinc o més punts de mitjana de les puntuacions de totes les subproves. Una subprova puntuada en zero punts comportarà l'eliminació de l'aspirant del procés selectiu.

La puntuació del quart exercici serà la que faciliti l'Institut de Seguretat Pública de Catalunya, tal i com preveu l'article 9 de la Resolució INT/2403/2015, de 2 d'octubre, per la qual es dona publicitat al protocol pel qual s'estableixen els criteris orientatius d'avaluació psicològica per a l'accés, la promoció i la mobilitat de les policies locals de Catalunya.

3. La qualificació final de cada aspirant s'obté sumant, a les qualificacions obtingudes a la fase d'oposició, les obtingudes a la fase de concurs.

4. Les persones aspirants que superin tot el procés selectiu formaran part d'una borsa de treball per rigorós ordre de puntuació, les quals podran ser proposades per al seu nomenament com a agent de policia interí si es produeix alguna baixa o renúncia voluntària al cos de la policia local, prèvia la superació de la corresponent revisió mèdica, amb el resultat d'apte/a, d'acord amb l'annex 3.

Aquesta borsa de treball restarà oberta fins a la convocatòria d'un nou procés selectiu o l'esgotament de la mateixa.

En el cas de que es produeixi la necessitat de fer ús de la borsa en un termini superior a un any des de la finalització del procés de selecció, el/els aspirant/s cridat/s hauran de repetir les proves psicotècnica i mèdica i superar-les abans del nomenament.

Els resultats es faràn públics al tauler d'anuncis i al web de l'Ajuntament, ordenant els/les aspirants per ordre de la puntuació obtinguda, de major a menor.

En cas d'empat entre dos o més aspirants es resoldrà establint l'ordre a favor de la persona que hagi obtingut la major puntuació en la fase d'oposició.

### **DESENA.-FUNCIONAMENT DE LA BORSA**

Quan l'Ajuntament tingui la necessitat de cobrir el lloc de treball corresponent cridarà als aspirants pel seu nomenament com a funcionari interí d'acord amb l'ordre de puntuació obtingut en el procés de selecció.

Si una persona es cridada a treballar i renuncia a l'oferta proposada, passarà a ocupar la darrera posició en l'ordre de prelatió de la borsa vigent.

Quan un aspirant ja hagi estat nomenat i cessi, pels motius que siguin, passarà a ocupar la darrera posició en l'ordre de prelatió de la borsa vigent i es cridarà l'accés a un lloc de treball al màxim nombre de persones.

Es obligació dels candidats que formin part de la borsa de facilitar un telèfon de contacte, així com una adreça de correu electrònic o qualsevol altre mitja de localització, als efectes de comunicació i mantenir-ho permanentment actualitzat.



Ajuntament de  
**SANT ANDREU DE LLAVANERES**

Per efectuar l'ofertament de nomenament l'aspirant que correspongui, des del Departament de Recursos Humans i Organització s'efectuarà una trucada telefònica al número que l'aspirant hagi indicat en la sol·licitud. La comunicació telefònica s'intentarà durant un mínim de 3 (tres) vegades durant la jornada laboral, entre les 08:00 hores i les 15:00 hores, amb un interval de dues hores entre cada trucada.

Simultàniament, s'enviarà un correu electrònic amb confirmació de lectura perquè es posi en contacte amb el Departament de Recursos Humans.

Si a les 09:00 hores del següent dia laborable a l'enviament del correu electrònic, l'aspirant no ha contactat amb el Departament de Recursos Humans, es passarà a la crida del següent aspirant per ordre de puntuació i passarà a ocupar la darrera posició de la borsa.

En atenció a casos excepcionals i degudament motivats, i a petició de l'organ competent, es podran contractar altres candidats/tes que figurin a la borsa de treball però sense seguir l'ordre de puntuació, als efectes de buscar sempre la millor adequació entre el perfil competencial del lloc de treball a ocupar i les característiques personals i funcionals de l'aspirant.

Els aspirants proposats hauran de presentar a la secretaria de la corporació, en el termini màxim de 10 (deu) dies naturals, els documents acreditatius de les condicions exigides a la base segona.

Els qui tinguin la condició de funcionaris públics estan exemptes de justificar documentalment els requisits que no requereixin actualització. Únicament hauran de presentar un certificat de l'organisme que custodii el seu expedient personal i acreditar la seva condició i les altres circumstàncies de les quals no hi hagi constància.

Si dins del termini esmentat, i tret dels casos de força major, els aspirants proposats no presenten la documentació o no reuneixen els requisits exigits, no podran ser nomenats i quedaran anul·lades totes les seves actuacions, sens perjudici de la responsabilitat en què puguin haver incorregut per falsedat.

#### **ONZENA.- CIRCUMSTÀNCIES DEL CESSAMENT I PERÍODE DE DURADA DE L'INTERINATGE**

La relació dels agents interins amb l'entitat local cessarà en les següents circumstàncies:

- a) En prendre possessió com a funcionaris i funcionàries de carrera els i les aspirants aprovats en la convocatòria en què s'inclouen les places ocupades pel personal interí.
- b) En incorporar-se al lloc de treball els funcionaris i funcionàries de carrera que estiguin en situació administrativa amb dret a la reserva dels llocs de treball.
- c) Quan no calguin els seus serveis.
- d) Pel transcurs del període per al qual van ser nomenats.
- e) Per renúncia de la persona interessada.
- f) Per aplicació de la sanció de suspensió de funcions per falta qualificada com a greu o molt greu o per la separació del servei, acreditada mitjançant la instrucció d'expedient disciplinari conforme al que disposa la Llei 16/1991, de 10 de juliol, de les policies locals.

#### **DOTZENA.- INCIDÈNCIES**

El tribunal queda facultat per resoldre els dubtes que es presentin i per prendre els acords que calguin per garantir el funcionament correcte del procés selectiu.

#### **TRETZENA.- RECURSOS**

Contra les resolucions definitives i els actes de tràmit de l'alcalde o del regidor amb facultats delegades en matèria de Recursos Humans, si aquests actes decideixen directament o indirectament els fons de l'assumpte, determinen la impossibilitat de continuar el procés selectiu, o produeixen indefensió o perjudici irreparable a drets



Ajuntament de  
**SANT ANDREU DE LLAVANERES**

i interessos legítims, els interessats podran interposar, d'acord amb l'article 116 de la Llei 30/1992, de 26 de novembre, de règim jurídic de les administracions públiques i del procediment administratiu comú, modificada per la Llei 4/1999, de 13 de gener, potestativament, recurs de reposició en el termini d'un mes a comptar a partir de l'endemà de la seva publicació o notificació, davant de l'alcalde, o bé recurs contenciós administratiu d'acord amb l'article 46 de la Llei 29/1988, de 13 de juliol, reguladora de la jurisdicció contenciosa administrativa, en el termini de dos mesos a comptar a partir de l'endemà de la seva publicació o notificació, davant la Sala Contenciosa Administrativa del Tribunal Superior de Justícia de Catalunya, d'acord amb el que preveu l'article 10 de la Llei esmentada.

Contra les resolucions definitives i els actes de tràmit del tribunal, si aquests últims decideixen directament o indirectament el fons de l'assumpte, determinen la impossibilitat de continuar el procés selectiu, o produeixen indefensió o perjudici irreparable a drets i interessos legítims, els interessats podran interposar en el termini d'un mes a comptar a partir de l'endemà de la seva publicació o notificació, recurs d'alçada davant de l'alcalde o del regidor amb facultats delegades en matèria de Recursos Humans.

Igualment els interessats poden interposar qualsevol altre recurs que considerin convenient per a la defensa dels seus interessos.

Sant Andreu de Llavaneres, 7 de març de 2016.

EL REGIDOR DELEGAT DE RECURSOS HUMANS,

Joan Rubal i Díaz



## ANNEX 1

### PROVES FÍSQUES

#### A) Descripció de les proves.

##### 1. Flexió de braços

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

1.2 Descripció de la prova:

a) L'aspirant pujarà a un banc, davant del qual hi haurà una barra metàl·lica col·locada horitzontalment a la qual haurà d'agafar-se amb els dits dirigits 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 aquest moment es posarà el cronòmetre en marxa.

c) L'executant haurà de mantenir la barba per sobre de la barra.

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

1.3 Normes:

a) No es podrà balancejar el cos.

b) Tampoc es podrà tocar la barra amb la mandíbula.

1.4 Valoració: es registrarà el temps total durant el qual, en un únic intent, la persona aspirant hagi romàs penjada amb la barba

mantinguda per damunt del nivell de la barra.

1.5 Puntuació: la puntuació d'aquesta prova representarà el 15% de la puntuació total de les proves físiques.

##### 2. Salt de longitud amb els peus junts

2.1 Objectiu: valorar la força dinàmica de les cames.

2.2 Descripció de la prova:

a) L'aspirant es col·locarà dret davant d'una línia marcada a terra, sense trepitjar-la.

b) Des de la posició inicial, haurà de fer un salt cap endavant amb els peus lleugerament separats i paral·lels, a fi d'aconseguir la major distància possible respecte a la línia marcada a terra.

c) En caure, haurà de mantenir els peus en el lloc on realitzi el primer contacte.

d) Es mesurarà la distància entre la línia i el suport del cos que estigui més a la vora.

2.3 Normes:

a) No es podran realitzar passes prèvies al salt per prendre impuls.

b) L'impuls exigirà l'esforç simultani d'ambdues cames.

2.4 Valoració es realitzaran dos intents no consecutius, però només es registrarà la distància aconseguida en el millor d'ambdós.

2.5 Puntuació: la puntuació d'aquesta prova representarà el 15% de la puntuació total de les proves físiques.

##### 3. Abdominals en 30 segons

3.1 Objectiu: valorar la força dinàmica del tronc.

3.2 Descripció de la prova:

a) L'executant es col·locarà assegut al terra amb les cames flexionades 90 graus, els peus una mica separats i els dits de les mans entrelaçats darrera del clatell.

b) Un ajudant li subjectarà els peus i els fixarà al terra.

c) Després del senyal, l'aspirant haurà d'intentar realitzar el major nombre de vegades el cicle de flexió i extensió del maluc durant trenta segons, i haurà de tocar amb els colzes els genolls, en la flexió, i el terra amb l'esquena, en l'extensió.

3.3 Normes:

a) Les cames hauran de mantenir-se flexionades 90 graus durant tota la prova.

b) Així mateix, els dits de les mans s'hauran de mantenir entrelaçats fins a l'acabament de l'exercici.

3.4 Valoració: es farà un sol intent, i es registrarà el nombre total dels cicles realitzats durant els 30 segons de durada de la prova.

3.5 Puntuació: la puntuació d'aquesta prova representarà el 20 % de la puntuació total de les proves físiques.

##### 4. Cursa de 10 x 5 metres

4.1 Objectiu: valorar la velocitat de desplaçament i l'agilitat.

4.2 Descripció de la prova:

a) L'aspirant se situarà justament davant d'una de les dues línies paral·leles marcades al terra, a cinc metres de distància la una de l'altra.

b) En sonar el senyal que posarà en marxa el cronòmetre, haurà de córrer, a la màxima velocitat, cap a l'altra línia, traspasar-la, girar-se i córrer en sentit contrari.





Ajuntament de  
**SANT ANDREU DE LLAVANERES**

- c) Aquesta acció s'ha de repetir fins a completar cinc cicles d'anada i tornada, és a dir, un total de 50 metres.  
d) En finalitzar el cinquè cicle i trepitjar l'aspirant més enllà de la línia d'arribada, que serà la mateixa des de la qual ha iniciat la prova, el cronòmetre s'aturarà i registrarà el temps invertit.

**4.3 Normes:**

- a) No es podrà trepitjar la línia de sortida abans de començar la prova.  
b) En el transcurs de la prova les línies hauran de ser sempre ultrapassades.

**4.4 Puntuació:** la puntuació d' aquesta prova representarà el 15% de la puntuació total de les proves físiques.

**5. Cursa de llançadora.**

**5.1 Objectiu:** valorar la resistència aeròbica de la persona aspirant.

**5.2 Descripció de la prova.:**

a) La persona aspirant se situarà darrera d'una de les dues línies paral·leles pintades a terra i distants entre elles 20 metres.

b) En sentir el senyal d'inici de la prova, la persona aspirant ha de córrer cap a l'altra línia fins a trepitjar-la, esperant tornar a sentir un altre senyal que emetrà el magnetòfon.

c) Cada senyal sonor indicarà que s'ha d'iniciar el desplaçament cap a la línia contrària, intentant seguir el ritme de magnetòfon, que serà progressivament (cada minut) més ràpid al llarg de la prova.

d) La persona executant repetirà constantment aquest cicle d'anada i tornada fins que no sigui capaç de trepitjar la línia en sentir el senyal del magnetòfon, moment en el qual s'acabarà la prova.

**5.3 Normes**

a) La línia s'haurà de trepitjar abans o en el moment que se senti el senyal sonor.

b) La persona executant no podrà córrer cap a la línia contrària fins que no hagi sentit el senyal.

**5.4 Valoració:** se'n farà un sol intent, i es registrarà el temps durant el qual la persona aspirant sigui capaç de mantenir el ritme imposat pel magnetòfon en períodes de mig minut.

**5.5 Puntuació:** La puntuació d'aquesta prova representarà el 35% de la puntuació total de les proves físiques.

**B) Barems de les proves d'aptitud física.**

P: Puntuació; CL.: cursa de llançadora, en paliers; FB flexió de braços, en segons; DC:; 10 x 5, en segons; SL: salt de longitud, en centímetres; AB: abdominals, en repeticions.

**1) Dones**

**a) edat igual o inferior a 29 anys.**

P	CL	FB	DC	SL	AB
0	<2,5	<6,0	>23,4	<135	<14
1	2,5	6	23,4	135	14
2	3,5	9	23	145	16
3	4,5	12	22,6	155	18
4	5,5	15	22,2	165	20
5	6	18	21,8	170	22
6	6,5	21	21,4	175	24
7	7	24	21	180	26
8	7,5	27	20,6	185	28
9	8	30	20,2	190	29
10	8,5	33,0	19,8	195	30

**b) edat a partir de 30 anys**

P	CL	FB	DC	SL	AB
0	<2	<6,0	>23,8	<130	<13
1	2	6	23,8	130	13
2	3	9	23,4	140	15
3	4	12	23	150	17
4	5	15	22,6	165	20
5	5,5	17	22,2	165	21
6	6	19	21,8	170	23
7	6,5	21	21,4	175	25
8	7	23	21	180	26
9	7,5	25	20,6	185	27
10	8	27	20,2	190	28



Ajuntament de  
SANT ANDREU DE LLAVANERES

**2) Homes**

a) edat igual o inferior a 29 anys.

P	CL	FB	DC	SL	AB
0	<4	<15,0	>20,4	<190	<17
1	4	15	20,4	190	17
2	5	18	20	199	19
3	6	21	19,6	208	21
4	7	24	19,2	217	23
5	8	27	18,8	226	25
6	9	30	18,4	230	27
7	9,5	33	18	234	29
8	10	36	17,6	238	31
9	10,5	39	17,2	242	32
10	11	42	16,8	245	33

b) edat a partir de 30 anys.

P	CL	FB	DC	SL	AB
0	<3	<12,0	>21,0	<185	<15
1	3	12	21	185	15
2	4	15	20,6	194	17
3	5	18	20,2	203	19
4	6	21	19,8	212	21
5	7	24	19,4	221	23
6	8	27	19	225	25
7	8,5	30	18,6	229	27
8	9	33	18,2	233	29
9	9,5	36	17,8	237	30
10	10	39,0	17,4	240	31