

APÉNDICE II

PRUEBAS FÍSICAS

- 1.- PRUEBA DE VELOCIDAD. Carrera de 50 metros en pista con salida en pie. Deberá cubrirse dicha distancia en tiempo no superior a 8,30 segundos para hombres y a 9,40 segundos para mujeres. Se permitirán dos intentos.
- 2.- PRUEBA DE RESISTENCIA MUSCULAR. Carrera de 1.000 metros en pista con salida en pie. Dicha distancia se cubrirá en tiempo no superior a 4 minutos 10 segundos para hombres y a 4 minutos 50 segundos para mujeres. Un único intento.
- 3.- PRUEBA EXTENSORA DEL TREN SUPERIOR. Se realizará situándose el ejecutante en tierra inclinada hacia delante. Colocará las manos en la posición más cómoda manteniendo los brazos perpendiculares al suelo. Se contabilizará como efectuada una flexión-extensión cuando se toque con la barbilla en el suelo y se vuelva a la posición de partida manteniendo en todo momento los hombros, espalda y piernas en prolongación. No será válida la flexión-extensión de los brazos que no sea simultánea o en la que se apoye en el suelo parte del cuerpo distinta de la barbilla, punta de los pies y manos. El número de flexiones que se realicen no será inferior a dieciocho para hombres y a catorce para mujeres.
- Durante el ejercicio se permite un descanso, en cualquier momento, siempre que éste se realice en posición de tierra inclinada hacia delante. La zona de contacto de la barbilla podrá almohadillarse con un grosor no superior a seis centímetros.
- Se permitirán dos intentos espaciados para permitir la recuperación del ejecutante.
- 4.- PRUEBA DE NATACIÓN. Recorrido de 50 metros en piscina. Situado el ejecutante en pie, al borde de la piscina, se lanzará al agua y efectuará el recorrido con estilo libre y sin apoyo en un tiempo no superior a 70 segundos para hombres y a 75 segundos para mujeres. Un único intento.

Prueba	Marca Hombres	Marca Mujeres
Velocidad, 50 m.	8,30 s.	9,40 s.
Resistencia, 1000 m.	4 min. 10 s.	4 min. 50 s.
Potencia Tren Superior	18 Flexiones	14 Flexiones
Natación, 50 m.	70 s.	75 s.

APÉNDICE III

BAREMO

Establecido en virtud del artículo 6.2 del Reglamento aprobado por Real Decreto 597/2002, de 28 de junio (B.O.E. núm. 155)

PARA SU INCLUSIÓN EN LA FASE DE CONCURSO, DEBE CUMPLIMENTARSE EL APÉNDICE XI Y SER REMITIDO CON LA INSTANCIA

Solamente se considerarán aquellos méritos que figuren en este Apéndice y que se posean en el plazo de presentación de instancias.

1. Méritos profesionales:

La puntuación obtenida por méritos profesionales será la suma de los que se posean, conforme a los apartados de este punto, no pudiendo rebasar los 18 puntos.

A) Exclusivo para plazas reservadas a militares de tropa y marinería

1.1. Haber cumplido el servicio militar como militar de reemplazo 1 punto.

1.2. Tiempo de servicios prestados como militar de tropa y marinería:

1.2.1. Quienes ostenten dicha condición:

1.2.1.1. Por años completos de servicios como militar de tropa y marinería, prestados de forma ininterrumpida hasta la fecha de finalización del plazo de presentación de instancias:

1.2.1.1.1.	Cuatro años.....	4 puntos.
1.2.1.1.2.	Cinco años.....	5 puntos.
1.2.1.1.3.	Seis años.....	6 puntos.
1.2.1.1.4.	Siete años.....	7 puntos.
1.2.1.1.5.	Ocho años.....	8 puntos.
1.2.1.1.6.	Nueve años.....	9 puntos.
1.2.1.1.7.	Diez años o más.....	10 puntos.

1.2.1.2. Por cada año completo de servicios como militar de tropa y marinería, prestados con anterioridad y no incluidos en el apartado 1.2.1.1 1 punto.

1.3. Por el empleo máximo alcanzado como militar de tropa y marinería, en la actualidad o con anterioridad, en cualquier Ejército:

1.3.1.	Cabo.....	3 puntos.
1.3.2.	Cabo 1º.....	6 puntos.