

NOTA INFORMATIVA

TRIBUNAL CALIFICADOR DE LAS PRUEBAS SELECTIVAS PARA LA PROVISION DE PLAZAS
LABORALES DE LA CATEGORIA DE OPERARIO ESPECIALIZADO (RETES) DE
ADMINISTRACION GENERAL, CONVOCADAS POR RESOLUCION 1765/2015 DE LA CONSEJERIA
DE ADMINISTRACION PUBLICA Y HACIENDA

A efectos de la realización del primer ejercicio de las pruebas selectivas de laborales de la categoría de operario especializado de administración General(Retenes) convocadas por Resolución 1765/2015 de la Consejería de Administración Pública y Hacienda, y de conformidad con la Base 1.7 se informa a los aspirantes convocados a la realización del primer ejercicio que estará constituido por las siguientes pruebas físicas:

1º) VELOCIDAD 6X6 CON OBSTACULO.

a) *Posición inicial:* El sujeto se coloca derecho con los pies ligeramente separados (anchura de los hombros) con las puntas de los pies pegada a la línea de partida.

b) *Desarrollo:* A la señal de "listos", "¡ya!", el ejecutante tomará la salida. La prueba consiste en realizar 3 recorridos de ida y vuelta a la máxima velocidad, salvando el obstáculo que se encuentra en la mitad del recorrido. Es condición indispensable sobrepasar la línea siempre con los dos pies. En caso de que dicha condición no se cumpla se avisará al aspirante para que la realice pero el cronómetro seguirá funcionando.

c) *Finalización:* La prueba termina cuando el ejecutante realice los tres recorridos, superando la línea de llegada para que se detenga el cronómetro.

d) *Instrucciones:*

- El obstáculo se saltará tanto a la ida como a la vuelta.
- Si el obstáculo es derribado, el intento será nulo.
- Si el sujeto sale antes de que se le dé la señal, el intento será nulo.
- Habrá un máximo de dos intentos con descanso de 3 minutos.

2º) FLEXIÓN DE BRAZOS.

a) *Posición inicial:* El sujeto se coloca boca abajo con el cuerpo totalmente estirado (tronco, caderas y tobillos forman una línea recta), sólo apoyará pies y manos. Las manos se colocarán a la altura de los hombros.

b) *Desarrollo:* El sujeto ha de realizar flexiones de brazos hasta el agotamiento. Para que una repetición se considere correcta el ejecutante debe flexionar los brazos hasta tocar el suelo con la barbilla y extenderlos totalmente. Las flexiones que no se realicen de manera correcta no se contarán.

c) *Finalización:* En el momento en el que el sujeto no pueda ejecutar el ejercicio correctamente.

d) *Instrucciones:*

- El cuerpo debe mantenerse recto en todo momento.
- No se permitirán pausas superiores a 3 segundos.
- Se dará un aviso cuando la prueba no se realice correctamente. Al segundo aviso la prueba se dará por finalizada.
- El asesor especialista realizará una demostración práctica previa sobre la ejecución correcta.
- La puntuación máxima de esta prueba se alcanzará con la realización de 30 flexiones.

3º) SALTO HORIZONTAL.

a) *Posición inicial:* El sujeto se coloca derecho con los pies ligeramente separados (anchura de los hombros), las puntas de los pies se colocan pegadas a la línea de partida. Las manos se ponen a la altura de las caderas, adoptando una posición en jarra con los brazos.

b) *Desarrollo:* Se tomará impulso para el salto flexionando las piernas, aproximadamente 90°, para a continuación saltar realizando una extensión de piernas. Los brazos no se despejarán en ningún momento de las caderas. c) *Finalización:* En el momento de la caída ha de mantener los pies en el mismo lugar donde ha realizado el primer contacto sin perder el equilibrio.

d) *Instrucciones:*

- Se realizarán 3 intentos, de los cuales se hará la media de los 2 mejores.
- No hay descanso entre los saltos.
- El sujeto saltará cuando se le indique.
- El asesor especialista realizará una demostración práctica previa sobre la ejecución correcta.
- Cada intento se considerará nulo si los brazos se separan de las caderas y si se pierde el equilibrio.

4º) COURSE NAVETTE.

a) *Posición inicial:* Los ejecutantes se colocarán detrás de la línea a un metro de distancia entre ellos.

b) *Desarrollo:* Se pondrá en marcha la grabación. Al oír la señal de salida tendrán que desplazarse hasta la línea contraria (20 metros) y pisarla en el momento de la siguiente señal. Se ha de seguir el ritmo de la grabación.

c) *Finalización:* Se repetirá el ciclo hasta que no se pueda llegar a pisar la línea en el momento en que señale la grabación, momento en el que se retirará de la prueba recordando el último ciclo que haya escuchado.

d) *Instrucciones:*

- Hay que llegar a la línea antes de que suene la señal y pisarla en el momento que suene la señal.
- No se puede salir antes de que suene la señal.
- No están permitidos los giros.

Logroño 14 de septiembre de 2015

Miguel Ángel Moreno García
SECRETARIO DEL TRIBUNAL CALIFICADOR



Gobierno
de La Rioja
Administración Pública y
Hacienda

Dirección General de
Administración Pública

17 SET. 2015