

El **TALLER DE PRUEBAS FÍSICAS** tendrá lugar el día **2 DE SEPTIEMBRE** (domingo) en el **POLIDEPORTIVO SAN PABLO** (Calle Doctor Laffón Soto s/n C.P. 41007-Sevilla)

La programación del taller seguirá el siguiente horario:

- **De 11:30 a 14:00 horas** – Pruebas físicas

A continuación se detallan las pruebas físicas que se llevarán a cabo para los aspirantes a las diferentes oposiciones de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

GUARDIA CIVIL:

- Carrera 1.000m
- Flexiones
- Carrera de 50 m

TROPA Y MARINERÍA:

- Flexiones
- Salto
- Abdominales
- Course Navette

BOMBEROS:

- Salto longitud / Salto vertical
- Dominadas
- Prueba de obstáculos (carrera de tacos)
- Carrera de velocidad 50 / 60 / 100m
- Prueba de fuerza-resistencia y coordinación (saltos laterales)
- Carrera 1.000m

POLICÍA LOCAL DE ANDALUCÍA:

- Dominadas (flexiones de brazo en suspensión pura)
- Test de flexibilidad profunda
- Salto vertical
- Carrera 50m
- Carrera 1.000m

Se recomienda acudir a las instalaciones deportivas indicadas con, al menos, 30 minutos de antelación (sobre las 11:00) con respecto al comienzo del taller de pruebas físicas para recibir las indicaciones de la organización, mostrar la identificación personal (DNI) y recoger el “welcome pack”.

El “welcome pack” incluye: camiseta técnica, mochila y agua.

El **orden de realización de las pruebas físicas** tendrá como referencia el orden que se detalla en las bases de cada oposición, en aquellas que lo indican. En las que no se indica el orden a realizar primero se harán las pruebas destinadas a valorar fuerza y agilidad, posteriormente velocidad y por último las de resistencia.

El **orden de aspirantes** para llevar a cabo las pruebas será aleatorio.

*Os aconsejamos llevar ropa para cambiarnos y todo lo que necesitéis para duchar después de realizar las pruebas físicas.

¡OS ESPERAMOS!

SIMULACRO OPOSICIONES FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD

2 de septiembre
de 11 a 14 h

En Polideportivo San Pablo
C/ Doctor Laffón Soto, s/n
Sevilla

Más información e inscripciones en
www.pruebasfisicasoposiciones.es

¿TE ATREVES?
master.D

