

El **SIMULACRO DE PRUEBAS FÍSICAS** para **BOMBEROS** tendrá lugar el próximo día **25 DE NOVIEMBRE** (viernes).

El simulacro se realizará en las instalaciones del **Centro Deportivo Gabriel Parellada**, Av. de la Luz, 6, posterior, 28760 Tres Cantos, Madrid

La **programación** del simulacro de las pruebas físicas se llevará a cabo de **16:00 a 19:00h.**

Se tendrá como referencia para la organización en turnos, el orden de actuación que se sigue en las convocatorias: En este caso se iniciará por los aspirantes cuyo primer apellido comience por "M".

Las pruebas físicas a realizar serán:

### **Opción A:**

- Ejercicio de velocidad (Carrera de 200 metros lisos)
- Ejercicio acuático y subacuático. (Buceo 25 metros más natación 75 metros)
- Ejercicio de resistencia orgánica (Carrera 1500 metros lisos).
- Ejercicio de Fuerza (Tropa de la cuerda)
- Ejercicio de Fuerza (Dominadas)

### **Opción B:**

- Natación sobre 50 metros.
- Subir a brazo una cuerda lisa de 6 metros de altura.
- Levantamiento de un peso de 40 kilogramos.
- Carrera sobre 60 metros.
- Carrera sobre 300 metros.
- Carrera sobre 2.000 metros.

El día del evento, se hará entrega de un “welcome pack” que incluye: camiseta técnica y agua.

\*Será obligatorio venir provistos de DNI y ropa deportiva, bañador, gafas y gorro de baño.

**Cualquier consulta el día previo o durante el mismo día del simulacro, podéis contactar con nosotros en el 660.86.16.66**

¡OS ESPERAMOS!