



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA

DEPARTAMENTO DE PERSONAL

INSTRUCCIONES PARA LOS ASPIRANTES CONVOCADOS AL PRIMER EJERCICIO FASE OPOSICION PARA LA PROVISION EN PROPIEDAD DE SIETE PLAZAS DE AGENTE DE POLICIA LOCAL DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA. O.E.P 2020

PRUEBA DE APTITUD FISICA

1. El primer ejercicio de la fase oposicion consistira en la realizacion de Pruebas fisicas descritas en la base decimocuarta de la convocatoria, tendentes a comprobar, entre otros aspectos, las condiciones de equilibrio, velocidad, resistencia y coordinacion. El ejercicio se desarrollara los dias 4 y 5 de enero en las instalaciones de la Ciudad Deportiva de Zamora (Avenida Obispo Acuña, 2) **entrada por Calle Manuel Espias** y el dia 7 de enero de 2021 en la Piscina de los Almendros, Calle Villalpando s/n, donde deberan personarse todos los aspirantes, a la hora correspondiente a su grupo, conforme al siguiente calendario:

Dia 4 de Enero de 2021 en la Ciudad Deportiva de Zamora:

- Prueba de potencia del tren superior. Lanzamiento de balón medicinal.
- Prueba de potencia del tren inferior. Salto de longitud.

Dia 5 de Enero de 2021 en la Ciudad Deportiva de Zamora:

- Prueba de velocidad. Carrera de 60 metros lisos.
- Prueba de resistencia muscular. Carrera de 1.000 metros lisos.

Dia 7 de Enero de 2021 en la Piscina de los Almendros:

- Prueba de natación (25 metros estilo libre).

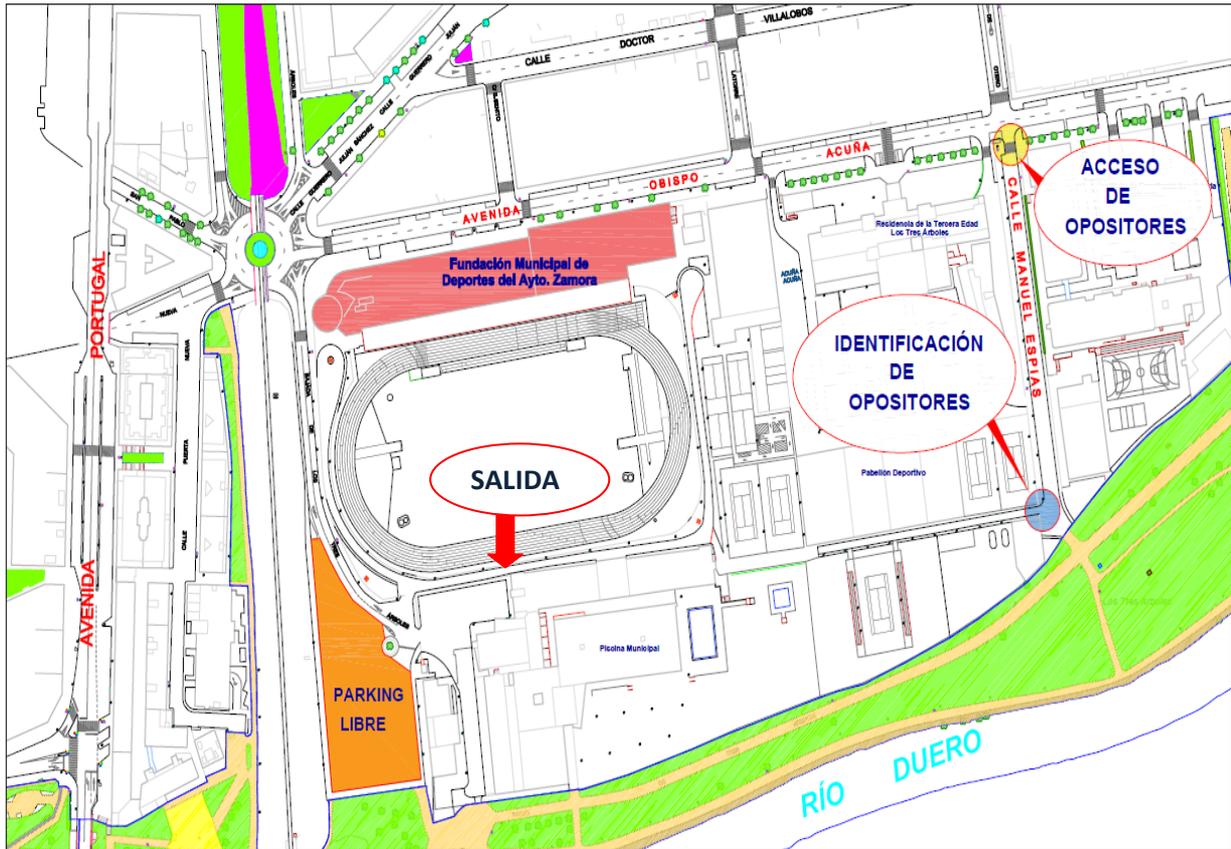
La Distribucion de los aspirantes por horarios y grupos del dia 4 de enero de 2021 se publicara en la pagina web del Excmo. Ayuntamiento de Zamora (<http://www.zamora.es/contenidos.aspx?id=32164>). Los días 5 y 7 de enero de 2021 el listado con la distribución de los aspirantes que han superado las pruebas anteriores se publicara en la citada pagina web la tarde del día anterior. Se ruega a los/las aspirantes que para evitar aglomeraciones se ajusten al horario establecido al grupo que le corresponda.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA

DEPARTAMENTO DE PERSONAL

PLANO DE ACCESO A LOS OPOSITORES





EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA

DEPARTAMENTO DE PERSONAL

2. Para el correcto desarrollo de dicho ejercicio se van adoptar medidas de prevención necesarias para evitar el contagio y propagación del COVID 19, para ello los/as aspirantes deberán obligatoriamente seguir todas las indicaciones que se señalan a continuación, y así proteger la salud de todos/as las personas implicadas (aspirantes, miembros del tribunal y personal colaborador):

a) Medidas Previas a la celebración de las pruebas.

Las pruebas serán realizadas a puerta cerrada, solo podrán acceder a las instalaciones los/as aspirantes, Miembros del Tribunal y personal colaborador.

Los/as aspirantes deberán ir provistos en todo momento de mascarilla protectora que cubra nariz y boca, salvo en el momento de realización de las pruebas de 60 m, 1000 m y natación, momento en el que se deberán extremar las medidas de distanciamiento (no se admite el uso de mascarillas con válvula de exhalación). No se admitirá la entrada de ningún aspirante desprovisto de mascarilla protectora. En el supuesto de que alguno de los aspirantes no disponga de la oportuna mascarilla, se le suministrará una de manera excepcional en el punto de control. Asimismo deberán guardar la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros en todo momento.

En la zona de espera del llamamiento a la entrada a la Instalación, los/as aspirantes deberán mantener la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 m en todo momento. Los/as aspirantes deberán ir provistos con la equipación necesaria para la realización de las pruebas, ya que los vestuarios permanecerán cerrados.

En el punto de control de la entrada se efectuará el llamamiento a cada uno de los/as Aspirantes. Antes de acceder a las instalaciones deberán proceder al uso de gel hidroalcohólico que facilitará el Ayuntamiento.

Una vez efectuado el llamamiento los/las aspirantes accederán al recinto donde mostrarán su DNI o documento equivalente de identificación a los miembros del tribunal o personal colaborador encargados del llamamiento, para dirigirse posteriormente a la Mesa de control donde deberán entregar debidamente cumplimentado y firmado el **Anexo I Declaración Responsable Covid**, a continuación se les proporcionará el primer día (4 de enero de 2021) a los/as aspirantes un dorsal con un número que coincidirá con el orden de actuación. Dorsal que deberán mantener durante la celebración de todas las pruebas, salvo que sea eliminado en cualquiera de ellas, que deberán entregarlo al Tribunal o personal colaborador.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA

DEPARTAMENTO DE PERSONAL

Los objetos personales de cada aspirante deberán ser los mínimos imprescindibles y deberán permanecer en todo momento en el suelo en lugar visible junto al aspirante y bajo su custodia.

Se habilitara una zona de aislamiento covid, en caso de que un/a aspirante tuviera síntomas o estos fueran detectados por los miembros del tribunal o personal colaborador. En caso de que los síntomas fueran graves o tuviera dificultad para respirar, se avisaría al 112.

b) Medidas durante la celebración de las pruebas.

Se habilitaran papeleras con tapa para que los aspirantes desechen los posibles materiales utilizados (pañuelos, mascarillas, botellas de agua, ect) que deberán tirarse siempre en bolsa cerrada, que deberán llevar los/as aspirantes.

No se podrá compartir material (botes de bebidas, material o ropa deportiva, camisetas, toallas..ect.).

Todo/a aspirante que decida abandonar las instalaciones antes de finalizar las pruebas deberá comunicarlo a los miembros del Tribunal o personal colaborador, no permitiéndosele volver a entrar en el recinto, salvo causa justificada.

Medidas específicas que deberán seguir los/as aspirantes durante la realización de las pruebas físicas a realizar en la pista de Atletismo:

- Prueba de potencia del tren superior. Lanzamiento de balón medicinal.

En todo momento, incluso durante la realización de esta prueba, el/la Aspirante deberá llevar puesta la mascarilla correctamente y mantener la distancia interpersonal mínima de 1,5 m.

Cuando lo indique el tribunal y antes de comenzar la prueba, el/la aspirante deberán desinfectar sus manos con gel hidroalcohólico.

Una vez finalizada esta prueba, el/la aspirante se desinfectará nuevamente las manos con gel hidroalcohólico.

Seguidamente, y siguiendo las indicaciones del Tribunal o Personal Colaborador, los/as aspirantes podrán recoger sus pertenencias y dirigirse de forma ordenada y manteniendo siempre la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros, a la zona habilitada para la siguiente prueba.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA

DEPARTAMENTO DE PERSONAL

- Prueba de potencia del tren inferior. Salto de longitud.

En todo momento, incluso durante la realización de esta prueba, el/la Aspirante deberá llevar puesta la mascarilla correctamente y mantener la distancia interpersonal mínima de 1,5 m.

Cuando lo indique el tribunal y antes de comenzar la prueba, el/la aspirante deberán desinfectar sus manos con gel hidroalcohólico.

Una vez finalizada esta prueba, el/la aspirante se desinfectará nuevamente las manos con gel hidroalcohólico.

Seguidamente, y siguiendo las indicaciones del Tribunal o Personal Colaborador, los/as aspirantes podrán recoger sus pertenencias y dirigirse de forma ordenada, manteniendo siempre la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros, a la salida del recinto por el lugar habilitado.

- Prueba de velocidad. Carrera de 60 metros lisos.

El/La Aspirante deberá mantener la distancia interpersonal mínima de 1,5 m. y llevar puesta la mascarilla en todo momento salvo durante la realización de la prueba.

Se realizará en tandas de 4 opositores colocados de manera alternativa en las calles de la pista de atletismo 1, 3, 5 y 7, quedando siempre una calle libre. El/La Aspirante deberá permanecer en la calle asignada durante toda la prueba. El llamamiento de cada serie se realizará asignando en primer lugar la calle 1 al primer aspirante nombrado, a continuación el siguiente aspirante le corresponde la calle 3 y así sucesivamente.

- Prueba de resistencia muscular. Carrera de 1.000 metros lisos.

El/La Aspirante deberá mantener la distancia interpersonal mínima de 1,5 m. y llevar puesta la mascarilla en todo momento salvo durante la realización de la prueba.

Se realizará en tandas de 4 opositores colocados de manera alternativa en las calles de la pista de atletismo 1, 3, 5 y 7, quedando siempre una calle libre. El/La Aspirante deberá permanecer en la calle asignada durante toda la prueba.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA

DEPARTAMENTO DE PERSONAL

El llamamiento de cada serie se realizara asignando en primer lugar la calle 1 al primer aspirante nombrado, a continuación el siguiente aspirante le corresponde la calle 3 y así sucesivamente hasta completar la tanda. (Se adjunta Anexo I con la Situación de la salida de la carrera de 1000 metros lisos en las calles 1,3,5 y 7)

La salida del recinto donde se realicen las pruebas físicas debiera hacerse de manera ordenada, respetando las normas de distanciamiento de 1,5 metros hasta el exterior, evitando la formación de grupos o aglomeraciones. Una vez fuera, se recuerda la obligación de seguir respetando la normas y las recomendaciones establecidas por las autoridades sanitarias.

- Prueba de natación (25 metros estilo libre).

El llamamiento se efectuara por tandas en el exterior de la Piscina con los horarios y turnos que se establezcan una vez concluida las pruebas anteriores. Los/as aspirantes deberán ir provistos obligatoriamente de mascarilla, bañador, chanclas y gorro de baño. Así mismo, la vestimenta que porten deberán dejarla guardada en una bolsa cerrada y llevarla consigo en todo momento.

Las medidas específicas que deberán seguir los/as aspirantes durante la realización de la prueba de natación a realizar en la Piscina de los Almendros situada en Calle Villalpando s/n el día 7 de enero de 2021, son de conformidad con el protocolo establecido para el uso de dicha instalación, aprobado por decreto de Alcaldía de fecha 25 de septiembre de 2020 en el que se acuerda las siguientes medidas:

- Los vestuarios serán unisex, la circulación por la instalación estará indicada de manera oportuna (siempre habrá que seguir las indicaciones del personal de la instalación). La entrada será por el vestuario masculino y la salida por el femenino.
- Los vestuarios no disponen de duchas, tampoco se podrán utilizar los secadores de pelo.
- Los/as aspirantes deberán utilizar las cabinas individuales para cambiarse de ropa, las misma podrán ser utilizadas por un única persona, en el caso de estar todas ocupadas deberán esperar



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA

DEPARTAMENTO DE PERSONAL

respetando la distancia de seguridad hasta que una cabina este habilitada.

- La circulación en el interior de la instalación será siempre por el lado izquierdo, la zona de acceso a la piscina será por la zona de poyetes y la salida será por la opuesta. El mapa de circulación de esta instalación estará visible en la misma.

La salida de la Instalación de la Piscina debera hacerse de manera ordenada, respetando las normas de distanciamiento de 1,5 metros hasta el exterior, evitando la formacion de grupos o aglomeraciones. Una vez fuera, se recuerda la obligación de seguir respetando la normas y las recomendaciones establecidas por las autoridades sanitarias.

Lo que se hace público para general conocimiento.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA

DEPARTAMENTO DE PERSONAL

ANEXO I

Situación de la salida de la carrera de 1000 metros lisos en las calles 1,3,5 y 7 de la Pista de Atletismo de la “Ciudad Deportiva de Zamora” Sita en la Avendia Obispo Acuña de Zamora.

CALLE 1:

La salida de la carrera de 1000 metros por la calle 1 esta situada 200 metros antes de la meta.

Una vez pasada la meta, habrá que dar 2 vueltas enteras, ya que al correr por la calle 1, la longitud de una vuelta completa será de 400 metros

Para localizar la salida tomaremos como referencia la marca “*Comienzo 1ª zona 4x60/Salida del 5000/salida del 300/Salida del 100*” la cual tendremos que no se mueve.

CALLE 3:

La salida de la carrera de 1000 metros por la calle 3 esta situada 170,594 metros antes de la meta.

Una vez pasada la meta, habrá que dar 2 vueltas enteras, ya que al correr por la calle 3, la longitud de una vuelta completa será de 414,703 metros

Para localizar la salida tomaremos como referencia la marca “*Final 1ª zona 4x60*” la cual tendremos que avanzar 0,594 metros en el sentido de la carrera.

CALLE 5:

La salida de la carrera de 1000 metros por la calle 5 esta situada 139,932 metros antes de la meta.

Una vez pasada la meta, habrá que dar 2 vueltas enteras, ya que al correr por la calle 5, la longitud de una vuelta completa será de 430,034 metros.

Para localizar la salida tomaremos como referencia la marca “*Comienzo 2ª zona 4x60*” la cual tendremos que avanzar 0,068 metros en el sentido de la carrera.

CALLE 7:



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA

DEPARTAMENTO DE PERSONAL

La salida de la carrera de 1000 metros por la calle 7 esta situada 109,27 metros antes de la meta.

Una vez pasada la meta, habrá que dar 2 vueltas enteras, ya que al correr por la calle 7, la longitud de una vuelta completa será de 445,365 metros

Para localizar la salida tomaremos como referencia la marca "8ª valla del 400v/Final 2ª zona 4x60/Comienzo 1ª zona 4x300" la cual tendremos que avanzar 0,73 metros en el sentido de la carrera.

Cuadro resumen de la situación de la salida de la carrera de 1000 m en las calles 1,3,5 y 7:

CALLE	LONGITUD 1 VUELTA COMPLETA	SITUACION DE LA SALIDA ANTES DE LA META	Nº DE VUELTAS UNA VEZ PASADA LA META LA 1ª VEZ	MARCA DE REFERENCIA PARA LOCALIZAR LA SALIDA	LOCALIZACION DE LA SALIDA CON REFERENCIA A LA MARCA DE REFERENCIA (MOVER EN EL SENTIDO DE LA CARRERA
1	400,000 m	200,000 m	2	Comienzo 1ª zona 4x60 Salida del 5000 Salida 3000 Salida 1000	0 m
3	414,703 m	170,594 m	2	Final 1ª zona 4X60	Retrasar 0,594 m
5	430,034 m	139,932 m	2	Comienzo 2ª zona 4x60	Avanzar 0,068 m
7	445,365 m	109,270 m	2	8ª valla del 400v Final 2ª zona 4x60 Comienzo 1ª zona 4x300	Avanzar 0,73 m



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA

DEPARTAMENTO DE PERSONAL

REFERENCIAS A LOS 500 METROS:

CALLE	LONGITUD 1 VUELTA COMPLETA	SITUACION DEL PUNTO SINGULAR 500M	Nº DE VUELTAS UNA VEZ PASADA LA META	MARCA DE REFERENCIA PARA LOCALIZAR EL PUNTO SINGULAR 500M	LOCALIZACION DEL PUNTO SINGULAR 500 M CON MARCA DE REFERENCIA (MOVER EN EL SENTIDO DE LA CARRERA)
1	400,000 m	100,000 m	1	Salida 100m Comienzo 3ª zona 4x80	0 m
3	414,703 m	85,297 m	1	1ª valla del 100v	Avanzar 1,703 m
5	430,034 m	69,966 m	1	3ª valla del 100v Final 3ª zona 4x80	Avanzar 0,034 m
7	445,365 m	54,635 m	1	5ª valla del 100v	Retrasar 1,635 m