

ANEXO II: PROBAS PRÁCTICAS

Consistirá na realización dalgún dos seguintes exercicios. A elección dos exercicios será determinada polo tribunal, sendo como mínimo tres.

1ª. - AUTOESCALEIRA

- a) Explicación do exercicio: subir unha autoescaleira de 30 m, a 65. ° de inclinación ata a súa parte superior. Subirá e baixará de fronte aos chanzos.
- b) Posición de saída: no chan, fronte á escaleira.
- c) Tempo máximo: 55 segundos.

2ª. - OXICORTE

- a) Explicación do exercicio: consiste en cortar unha prancha de aceiro de 1,5 cm de espesor e de 25 cm de longo, utilizando para iso un soprete con osíxeno e acetileno. O aspirante terá que efectuar a regulación das presións de ambos os dous gases nas válvulas das botellas e do soprete.
- b) Tempo máximo: 2 minutos 30 segundos.

3ª. - CIRCUÍTO SEUDO TÁCTICO TERRESTRE

Finalidade: Mide a resistencia anaeróbica, forza e axilidade.

Descrición: Consiste en realizar un circuÍto, composto por unha carreira vertical sobre tramos de escaleira en torre de manobras ou edificio e a superación a continuación de 6 obstáculos (un parapeto, un taboleiro de equilibrios, un tubo, unha proba de desentullo, un exercicio de salvamento e unha arrancada con pesos) nun tempo máximo de 3 minutos, 15 segundos, 0 décimas e 0 centésimas. Só se realizará un intento.

3.1. Torre de manobras ou edificio

O aspirante á voz de "xa", iniciará a proba no umbral de entrada á torre de manobras ou edificio, onde recollerá dous implementos de 6 Kg. aproximados cada un, e transportaraos durante toda a carreira vertical ata a segunda planta (por 3 veces). Unha vez alcanzada a cota descenderá sen perder contacto cos implementos e pisando por todos os chanzos. Finalizado este primeiro descenso completará un segundo ascenso e descenso nas mesmas condicións que o anterior. Finalizado o segundo descenso, completará un terceiro ascenso e descenso nas mesmas condicións que os anteriores. Finalizado o terceiro descenso, colocará os implementos no lugar en que os recolleu. A suba á primeira planta farase mediante dous tramos de escaleiras de 13 chanzos cada un, para a segunda planta, a suba farase mediante dous tramos de escaleiras de 10 chanzos por tramo. Será motivo de eliminación da proba, sen posibilidade de continuar o resto do circuÍto, cando o aspirante perda o contacto cos implementos, non pise todos os chanzos no descenso ou non deposite os implementos no lugar en que os recolleu inicialmente.

3.2. Parapeto

Tras a saída da torre ou edificio, o aspirante percorrerá unha distancia de transición aproximada de 10 metros ata o obstáculo denominado parapeto, consistente en simulación de muro pantalla de 2,26 metros de altura, 3 metros de lonxitude e 0,06 metros de anchura aproximadas. O aspirante deberá nun solo intento alcanzar o bordo superior da peza e superala, sen poder parar para impulsarse. Será motivo de eliminación, sen posibilidade de continuar o resto do circuÍto, cando o aspirante interrompa a continuidade da proba, parándose para impulsarse.

3.3. Taboleiro de equilibrio

Superado o anterior obstáculo, o aspirante percorrerá unha distancia de transición de 5,90 metros aproximados en dirección ao taboleiro de equilibrio, ao que accederá a través dunha rampla ou plano inclinado de aproximadamente 45° de inclinación, 1,20 metros de lonxitude na base e 52

centímetros de anchura. Unha vez situado no extremo do taboleiro de 12 centímetros de anchura, deberá cubrir de pé, sen interromper a marcha, a distancia de 4,50 metros en nivel ascendente, conforme á diferenza de alturas dos dous extremos dende o chan, 1,20 metros e 1,40 metros respectivamente, finalizado o traxecto caerá sobre un colchón de 2 metros de lonxitude situada no chan. Será motivo de eliminación, sen posibilidade de continuar o resto do circuíto, cando o aspirante interrompa a marcha, caia do taboleiro ou se axude das mans neste.

3.4. Tubo

O aspirante percorrerá unha distancia de transición de 7,30 metros aproximados dende o final do colchón para dirixirse ao obstáculo denominado tubo, angosto e sen luz, cunha sección circular aproximada de 0,55 metros, no que deberá introducirse e avanzar reptando polo seu interior unha lonxitude aproximada de 12 metros, sen interromper o avance, ou atorarse. Será motivo de eliminación, sen posibilidade de continuar o resto do circuíto, cando o aspirante se atore ou quede inmóbil dentro do tubo.

3.5. Desentullo

A continuación o aspirante percorrerá unha distancia de transición de 3 metros aproximadamente ata o seguinte obstáculo que deberá superar, denominado desentullo, que consta de dous elementos. O primeiro é un caixón de 2 metros de longo, 0,50 metros de ancho e 0,30 metros de altura, aproximados, sobre o que están colocados 6 sacos terreros numerados de 15 Kg. de peso aproximado, cada un. O aspirante deberá realizar as accións necesarias de xeito continuado para coller os sacos do caixón onde se atopan e depositalos no segundo elemento consistente nunha estrutura, a xeito de estante, de 1,60 metros de altura, 2 metros de lonxitude e 0,50 metros de anchura, aproximados. Os sacos deberanse coller e depositarse en orde inversa á súa numeración (do 6 ao 1). Unha vez estean todos os sacos na estrutura realizará a acción inversa, volvendo depositar os sacos no caixón na súa orde numérica (do 1 ao 6), momento en que finalizará a realización do devandito obstáculo. Será motivo de eliminación, sen posibilidade de continuar o resto do circuíto, cando se depositen fóra dos lugares indicados ou en orde distinto ao sinalado no parágrafo precedente.

3.6. O salvamento

O aspirante percorrerá unha distancia de transición de 3,50 metros aproximadamente ata alcanzar o obstáculo denominado salvamento, en que o aspirante arrastrará aproximadamente 20 metros, en dous traxectos de 10 metros, un manequín de 60 Kg. de peso e 1,70 metros de altura aproximados, coa seguinte secuencia de execución: o manequín atópase no chan en posición tendido prono dentro dun contorno delimitado. O aspirante collerá o manequín e elevarao situando as costas do manequín na parte anterior do torso, abrazando o madeiro por debaixo das axilas, deixando os brazos libres. O transporte deberao realizar suspendéndoo do chan ou solo co apoio dos talóns do manequín, e ira desprazándose de costas, segundo o sentido da marcha ata un cono de sinalización situado a unha distancia aproximada de 10 metros, momento en que deberá cambiar o sentido da marcha e volverá ata o contorno delimitado onde colleu o manequín para colocalo dentro deste e en posición de tendido supino, momento en que finalizará a realización do devandito obstáculo. Será motivo de eliminación, sen posibilidade de continuar o resto do circuíto, cando o aspirante non arrastre o manequín da forma indicada no parágrafo anterior, interrompa a consecución do exercicio durante máis de 10 segundos, perda o contacto co manequín ou o deposite total ou parcialmente fóra do contorno delimitado ou en distinta posición á sinalada no parágrafo anterior.

3.7. Arrancada

O aspirante percorrerá unha distancia de 14 metros aproximadamente ata alcanzar o obstáculo denominado arrancada, no que deberá elevar un carro de pesos de 42 Kg. de peso aproximado. O citado carro de pesos estará situado no chan, xunto aos dous soportes ou galla de recepción de 1,65 metros de altura aproximados, dispostos en liña e equidistantes conforme á lonxitude de barra que se empregue. O aspirante situarase xunto ao carro de pesos, agarrará a barra e aplicando a técnica de cargada que considere oportuna, cun só intento elevará o carro de pesos e colocará sobre os soportes ou galla. Cando se produza o contacto sobre estas, volverá retornar o carro de pesos á situación inicial mediante o movemento de inverso. O momento no que os discos ou pesos tocan o chan, considerarase como o final da proba e do exercicio seudo táctico terrestre. Será motivo de eliminación, sen posibilidade de continuar a proba, a incapacidade para elevar o peso nun solo intento, non conseguir contacto co soporte ou galla

nun único intento ou perder, en calquera momento, o contacto co carro de pesos ata que se depositen no chan.

4ª. - MANEXO DE MOTOSERRA

a) Explicación do exercicio: consiste en cortar un madeiro de madeira dun diámetro non superior a 50 cm, utilizando para iso unha motoserra. O aspirante terá que realizar todas as operacións necesarias para poñer en funcionamento a motoserra e a súa posterior corte. O corte será realizado coa técnica adecuada segundo a situación do madeiro. Se se produce algún contacto da folla da motoserra co chan ou obxecto colocado, que expresamente se indicara que non se pode tocar, o aspirante será eliminado. A realización da proba non poderá ser observada polos restantes opositores.

b) Tempo máximo: 1 minuto 30 segundos.

5º. - MANEXO DE AMOLADORA

a) Explicación do exercicio: consiste en realizar un corte nunha peza de cachotaría non superior a 50 cm de longo, e un máximo de 5 cm de espesor utilizando para iso unha radial eléctrica. O aspirante terá que realizar todas as operacións necesarias para poñer en funcionamento a ferramenta e a súa posterior corte.

b) tempo máximo: 1 minuto.

6º. - NÓS

Realizaranse algúns dos nós seguintes segundo a UIAA (Unión Internacional de Asociacións de Alpinismo):

Llano, ballestrinque, nudo de cinta, presilla de alondra, dinámico, oito dobre, oito dobre seno (dobre gaza), nove dobre, pescador dobre e mariposa.

A realización dos nós poderase solicitar aplicándoo nun soporte.