



## **NOTA INFORMATIVA**

### **ASUNTO: CELEBRACIÓN DE LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICAS CONVOCATORIA 13 PLAZAS DE CABO.**

Por medio de la presente nota se informa a todos los aspirantes que durante los días de la celebración de las pruebas físicas (del 22 al 25 de octubre de 2012) en el Centro Martín Freire-Ciudad Deportiva Gran Canaria estos deben llevar la ropa y calzado deportivo adecuado para la realización de las mismas según lo establecido en el Anexo IV, a saber:

1. Prueba de carrera de 1.000 metros: no se permite el uso de zapatillas de clavos.
2. Desplazamiento en el medio acuático: la prueba únicamente se podrá realizar con gorro reglamentario de piscina y con bañador corto para natación. Se tiene que llevar zapatillas de baño.
3. Flexiones en barra fija: es obligatorio el uso de la camiseta de manga corta o de tirantes.
4. Press de banca: es obligatorio el uso de la camiseta de manga corta o de tirantes. No se podrán utilizar guantes, pero sí se podrá utilizar magnesita para evitar que la sudoración dificulte el agarre en la barra. Se recomienda llevar una toalla.

Asimismo, se procede a concretar el orden de las pruebas indicado en el Anexo IV de la convocatoria y en el Decreto 144/2012, de 27 de septiembre, quedando de la siguiente manera:

Día 22 de octubre de 2012: Press de banca y Carrera de Velocidad 60 metros.

Día 23 de octubre de 2012: Flexiones en barra fija y Desplazamiento en el medio acuático.

Día 24 de octubre de 2012: Salto Horizontal y Carrera de 1.000 metros.

Día 25 de octubre de 2012: Tropa de escalera desplegable y Resistencia abdominal

**Las Palmas de Gran Canaria a 16 de octubre de 2012.**

**EL GERENTE**

**Emilio Duch Ramos**