



**ANUNCIO POR EL QUE SE HACE PUBLICO LA RESOLUCIÓN N.º 1 DEL TRIBUNAL CALIFICADOR DEL PROCESO SELECTIVO PARA LA COBERTURA, POR PERSONAL LABORAL FIJO, DE SIETE (7) PLAZAS DE OPERARIOS DE MEDIO AMBIENTE (GRUPO V). TURNO DE ACCESO LIBRE, POR SISTEMA DE CONCURSO-OPOSICIÓN DEL EXCMO. CABILDO INSULAR DE LA GOMERA, RELATIVO A LAS INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DEL PRIMER EJERCICIO.**

### **RESOLUCIÓN N.º 1**

De conformidad con la consideración establecida en el punto 8.2.2.2 de las “Bases Específicas que regirán la convocatoria pública para la cobertura por personal laboral fijo, mediante el sistema de concurso-oposición, turno de acceso libre, de las plazas de personal Laboral incluidas en las O.E.P. 2022, 2023 Y 2024, vacantes en la plantilla del personal laboral del Cabildo insular de La Gomera” B.O.P. n.º 118 del 30.09.2024, y posteriores anuncios de corrección de errores B.O.P. n.º 125 del 16.10.2024 y B.O.P. n.º 135 del 08.11.2024 . El tribunal calificador emite la RESOLUCIÓN n.º 1 del tribunal calificador del proceso selectivo para la cobertura por personal laboral fijo, mediante el sistema de concurso-oposición, por el turno de acceso libre, de tres plazas de capataz de brigada de logística y operatividad (Grupo IV), del Excmo. Cabildo Insular de La Gomera.

**Primero.-** (...) Que los aspirantes admitidos habrán de realizar ,antes de los tres (3) ejercicios establecidos en el apartado 8.2.2.1., un ejercicio de pruebas físicas obligatorio y eliminatorio (...). Por lo que el desarrollo de las pruebas físicas se realizarán según el orden establecido en las bases específicas: En primer lugar, se hará la prueba de capacidad aeróbica, en segundo lugar, la prueba de capacidad de resistencia del tren superior, en tercer lugar, la prueba de fuerza reactiva explosiva elástica del tren inferior, y en cuarto lugar, la prueba de velocidad y coordinación 6 x 6 con obstáculo.

**Segundo.-. Aprobar y emitir las siguientes instrucciones de desarrollo de las pruebas físicas que integran el ejercicio de la fase de oposición:**

**-NORMA COMÚN PARA TODAS LAS PRUEBAS:** Los aspirantes deberán presentarse con atuendo deportivo adecuado para la realización de las pruebas físicas.

#### **PRIMERA PRUEBA PRUEBA DE CAPACIDAD AERÓBICA.**

**-Descripción:**

- **Posición inicial:** el aspirante se coloca en situación de parado al borde de la línea de comienzo de la prueba, sin pisar la misma.
- **Desarrollo:** a la señal acústica el aspirante debe recorrer una distancia de 3.000 metros alrededor de la pista señalada de forma ininterrumpida, al ritmo no superior a la marcha, sin llegar a la





carrera, cargando con una mochila de 10 kg. y en un tiempo igual o inferior a 30 minutos. La prueba se superará cuando se obtengan tiempos igual o inferior a 30 minutos.

**-Instrucciones:**

- Los aspirantes deberán acudir con sus mochilas ya cargadas. Para ello, cada participante deberá traer consigo al menos una bolsa de arena o elemento similar que permita ajustar el peso.
- El peso de la mochila debe ser igual durante todo el desarrollo de la prueba, desde el inicio hasta el final de la misma, para lo cual se verificará el peso antes y después de la prueba.
- La prueba dará comienzo y finalizará con la correspondiente señal acústica.
- La prueba se realizará en pista/circuito señalada a tal efecto.

**-Consignas:**

- Serán motivos de descalificación: perturbar la realización del ejercicio de los otros opositores, manipular el peso de 10 kg incurriendo en cualquier posible modificación del mismo y no realizar el recorrido completo o no seguir las instrucciones del Tribunal o de los asesores técnicos colaboradores del Tribunal. Asimismo, será descalificado el aspirante que no permanezca en el lugar de finalización hasta la llegada del Tribunal.

**SEGUNDA PRUEBA DE CAPACIDAD DE RESISTENCIA DEL TREN SUPERIOR.**

**-Descripción:**

- Los aspirantes se colocarán en posición de decúbito prono, con las palmas de las manos apoyadas cómodamente en el suelo a la altura de los hombros y brazos extendidos, formando con el tronco, cadera y piernas una línea recta. Desde esta posición, realiza el mayor número de veces posible el ciclo de flexión y extensión de brazos, teniendo en cuenta que se contabilizará como efectuada una flexo-extensión cuando se toque con la barbilla en la almohadilla de un grosor de 10 cm y se vuelva a la posición de partida, manteniendo en todo momento los hombros, espalda y piernas en prolongación y no tomándose como válida toda flexión-extensión de brazos que no sea simultánea o en la que se apoye en el suelo parte distinta a la barbilla, punta de los pies y manos.

**-Instrucciones:**

- En cada uno de los movimientos, la barbilla deberá tocar la almohadilla.
- Durante el ciclo de flexión y extensión de brazos, el aspirante deberá mantener en todo momento la cabeza, cadera y piernas rectas y alineadas, de la cabeza a los talones, las piernas han de estar juntas, la flexión de brazos en el descenso, así como su extensión en la





subida, ha de hacerse simultáneamente con los dos brazos, durante la ejecución no está permitido tocar en el suelo con ninguna parte del cuerpo que no sean los pies y las manos, la extensión de brazos, al subir, ha de ser completa. Se permitirán dos intentos.

- El evaluador contará en voz alta las repeticiones correctas y cuando observe un fallo en la ejecución, lo indicará expresando la causa.
- La prueba finalizará cuando el/la aspirante realice 20 flexiones seguidas en un tiempo máximo de un(1) minuto, abandone voluntariamente o no sea capaz de mantener la posición correcta.
- El resultado a valorar será el número de ciclos completos efectuados correctamente.

Posición de partida "tierra"



Posición de flexión



### **TERCERA PRUEBA NIVEL DE FUERZA REACTIVA EXPLOSIVA ELÁSTICA DEL TREN INFERIOR.**

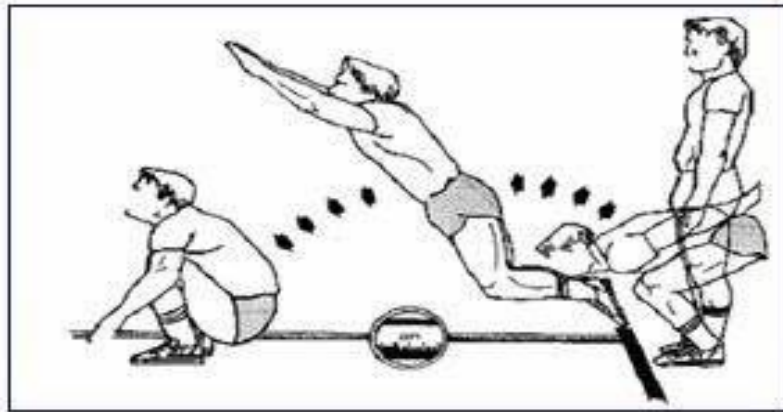
#### **-Descripción:**

- Los aspirantes se situarán de pie, con los pies separados cómodamente de forma simétrica y colocados justo detrás de la línea de batida. Desde esa posición, flexionarán las rodillas al tiempo que llevan los brazos atrás y ayudándose con los mismos, saltarán simultáneamente con ambos pies lo más lejos posible.

#### **-Instrucciones:**

- Se ha de caer con los dos pies a la vez.
- Antes de realizar el salto se permite realizar movimientos con cualquier parte del cuerpo, siempre que no se desplace uno o ambos pies y se mantenga el contacto de los mismos con el suelo.
- La distancia se medirá desde la línea de batida hasta la huella más cercana a esta producida por cualquier parte del cuerpo que toque el suelo, debiéndose superar una distancia mínima de 1,7 metros. Se permitirán dos intentos, contabilizándose el mejor resultado obtenido.





#### **CUARTA PRUEBA DE VELOCIDAD Y COORDINACIÓN 6X6 CON OBSTÁCULO.**

##### **-Descripción:**

- Posición inicial: el aspirante se colocará en situación de parado al borde de la línea de salida, sin pisarla.
- Desarrollo: a la señal de “listos ya”, el aspirante tomará la salida. La prueba consiste en realizar tres recorridos de ida y vuelta a la máxima velocidad, salvando por encima el obstáculo que se encuentra en la mitad del recorrido y no superando el tiempo máximo de 18 segundos. Es condición indispensable apoyar los dos pies en el suelo al sobrepasar las líneas en cada recorrido.
- Finalización: la prueba finalizará en el momento que el ejecutante realice los tres recorridos, sobrepasando la línea de llegada para que se detenga el cronómetro.

##### **-Instrucciones:**

- En el caso de que haya alguna caída o resbalón, se derribe o no se sobrepase por encima el obstáculo, no se sobrepase la línea con los dos pies, se salga antes de que se de la señal o se supere el tiempo máximo exigido (18 segundos), se permitirá un segundo intento, y a elección del aspirante realizarlo a continuación o esperar al final para repetirlo.

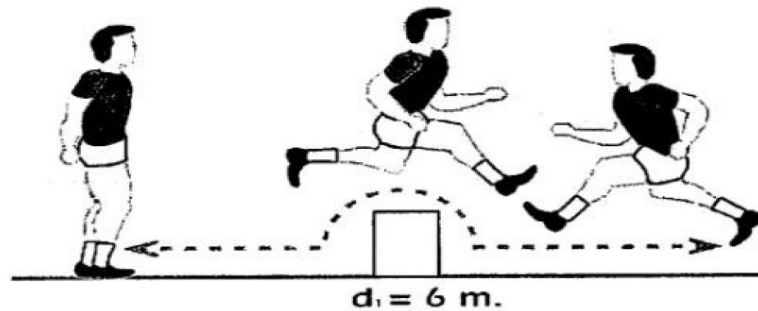
##### **-Consignas:**

- En cada recorrido será condición indispensable que el aspirante sobrepase la línea y pise el suelo con los dos pies.
- El obstáculo hay que sortearlo por encima, dos veces por recorrido (en la ida y en la vuelta).
- El obstáculo fijado es un banco de dimensiones 2 m. largo, 24 cm. ancho y 34 cm. de alto.





Excmo. Cabildo Insular  
de La Gomera  
**Unidad de Medio Ambiente**  
Carretera General del Sur, 6  
38800 San Sebastián de La Gomera  
Tfno.: 922 870552 Fax 922 141549



**Tercero.-** Esta resolución debe publicarse en el Tablón de Anuncios de la sede electrónica del Cabildo Insular de La Gomera (T.A.S.E.) y en la web insular (WEB-EP).

En San Sebastián de La Gomera, a fecha de la firma electrónica.

La Presidenta del Tribunal.

El Secretario del Tribunal.

