



PROBA FISIKOAK EGITEKO ARAUAK
NORMAS PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

1. Zitazio-eguna

IGERIKETA

Gaur egungo egoera dela eta, aldagelak ezin izango dira erabili proba egin aurretik aldatzeko; beraz, **hautagai guztiak bainujantzia jantzita etorriko dira etxetik.**

Proba amaitzean, aldagelak 6 pertsonako taldetan erabili ahal izango dira, baina soilik lehortzeko eta arropa lehorra jantzeko, eta, ondoren, aldageletatik alde egingo da.

2. Zitazio-eguna.

AULKIKO PRESSA/BIZKORTASUN
TESTA/ COURSE NAVETTE

Lehenengo egunean bezala, **aldagelak ezin izango dira arropa aldatzeko** erabili; beraz, hautagai guztiak proba fisikoak egiteko prest etorriko dira etxetik.

Izangai bakoitzak, probetan zehar, bere gauzak gordetzeko motxila edo kirol-poltsa eta maskara eramango ditu berekin.

Beharrezkoa izango da **etxetik maskararekin etortzea eta uneoro jantzita eramatea.**

1^{er} Día de Citación.

NATACIÓN

Dadas las circunstancias actuales no se podrán utilizar los vestuarios para cambiarse antes de la realización de la prueba, por lo que todos **los/las aspirantes vendrán de casa con el bañador puesto.**

Al acabar la prueba, **se podrán utilizar los vestuarios en grupos de 6 personas**, pero sólo para secarse y ponerse ropa seca, abandonando a continuación el vestuario.

2^o Día de citación.

PRESS BANCA / CIRCUITO AGILIDAD /
COURSE NAVETTE

Al igual que el primer día, **no se podrán utilizar los vestuarios** para cambiarse de ropa, por lo que todos los/las aspirantes vendrán de casa preparados para la realización de las pruebas físicas.

Cada persona aspirante llevará consigo, a lo largo de las pruebas, la mochila o bolsa de deporte para guardar sus pertenencias y la mascarilla.

Será necesario **venir de casa con mascarilla y llevarla puesta en todo momento.**



Proba fisikoak egitean bakarrik kendu ahal izango da maskara.

Sólo se podrán quitar la mascarilla en el momento de realización de las distintas pruebas físicas.

Press Banca proba eskularrekin egin beharko da nahitaez, eta **proba egin baino une batzuk lehenago emango dira**. Hau amaitzean, bota egingo dira.

La prueba de Press Banca será obligatorio realizarla con guantes, los cuales **se entregarán momentos antes de realizar la prueba**. Al acabar ésta, se desecharán.

Ezingo da etxetik ekarritako eskularrekin proba egin.

No se podrá hacer la prueba con guantes traídos de casa.

GARRANTZITSUA: Izangai bakoitzak buruz ikasi beharko du proba fisikoen deialdian esleitutako dortsal zenbakia.

IMPORTANTE: Cada persona aspirante deberá traer memorizado el número de dorsal asignado en la convocatoria de las pruebas físicas