



PROBA FISIKOAK EGITEKO ARAUAK

NORMAS PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

1. Zitazio-eguna - PRESS BANCA / CIRCUITO AGILIDAD / COURSE NAVETTE

1^{er} Día de Citación. - PRESS BANCA / CIRCUITO AGILIDAD / COURSE NAVETTE

Egungo egoera dela eta, **aldagelak ezin izango dira** arropaz aldatzeko erabili, eta, beraz, hautagai guztiak etxetik etorriko dira proba fisikoak egiteko prest.

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.

Proba fisikoak egitean bakarrik kendu ahal izango da maskara.

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

Ezingo da etxetik ekarritako eskularruekin proba egin.

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

Dadas las circunstancias actuales **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 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.

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

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.

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

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



2. Zitazio eguna - IGERIKETA

2º Día de Citación – NATACIÓN

Lehenengo egunean bezala, **aldagelak ezin izango dira erabili proba egin aurretik aldatzeko**; beraz, hautagai guztiak etxetik etorriko dira bainujantzia jantzita dutela.

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

Al igual que el primer día, **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.