



PRUEBAS FÍSICAS



OPE ENFERMERÍA MILITAR

Proceso de selección para el acceso al Cuerpo Militar de Sanidad, Especialidad Fundamental Enfermería 2024.

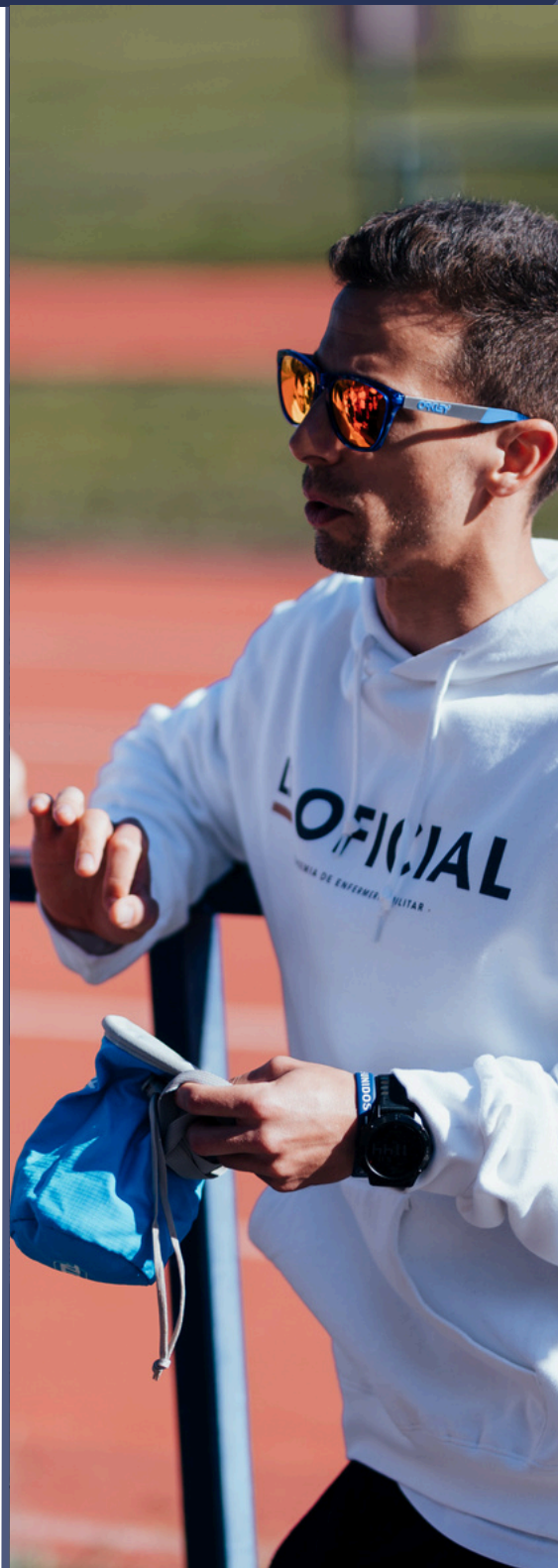
GUÍAS PRÁCTICAS PARA LOS DÍAS DE EXAMEN



Pruebas Físicas

LUGAR, FECHA Y HORA DEL COMIENZO DE LA PRIMERA PRUEBA Y ORDEN DE ACTUACIÓN DE LAS PERSONAS ASPIRANTES.

- Las primeras pruebas para estos procesos de selección serán las pruebas físicas, que se realizarán el día **18 de Junio (Martes), a las 07:30 horas**, en las instalaciones del Centro Deportivo y Sociocultural Militar “La Dehesa”, situado en la avenida de Arqueros nº 2, 28024 Madrid (Metro L-10 y cercanías RENFE Cuatro Vientos).
- En cumplimiento de la Resolución de 9 de mayo de 2022, de la Secretaría de Estado de Función Pública, por la que se publica el resultado del sorteo a que se refiere el Reglamento General de Ingreso del Personal al Servicio de la Administración del Estado, en aquellas pruebas que lo requieran, **el orden de actuación de las personas aspirantes se iniciará por aquellas cuyo primer apellido comience por la letra «W».**
- Las personas aspirantes **portarán en todo momento, para su identificación**, alguno de los siguientes documentos: documento nacional de identidad (**DNI**), tarjeta de identidad militar (TIM), permiso de conducción o pasaporte, o bien documento que acredite su solicitud por extravío u otras circunstancias o cualquier otro documento legal que lo sustituya y que acredite su identidad, **debiendo recordar el NIO que mediante esta resolución se le facilita.**





Pruebas Físicas

IMPORTANTE EL DÍA DE LAS PRUEBAS FÍSICAS



- **NO TE OLVIDES DE TU DNI.** Si se te olvida un documento de identificación no tendrás forma de entrar al examen. Comprueba que lo llevas antes de salir de casa junto con el Certificado Médico.
- **NO TE OLVIDES DEL CERTIFICADO MÉDICO.** Prepáralo el día de antes y comprueba que no te falte nada (Firma, Nº Colegiado, Sello y el texto literal según convocatoria).
- **LLEVA LA ROPA DE DEPORTE NECESARIA.**
 - Pantalón corto o mayas.
 - Zapatillas deportivas.
 - Bañador, gorro, chanclas y toalla (pequ y grand)
 - Gafas de nadar (ajústalas previamente) .
- **NO LLAMES LA ATENCIÓN.** Durante todo el proceso mantén un comportamiento ejemplar. El tribunal estará observando el desarrollo de las pruebas.
- **ESTAR ATENTO A LOS LLAMAMIENTOS.**
- **LLEVA UN RELOJ PARA LA PRUEBA DE RESISTENCIA.** Como lo has hecho en los ensayos en la academia.
- **CALIENTA.** Evita tener una lesión que te impida continuar con el desarrollo de las pruebas.





Pruebas Físicas

MEDIDAS DE CARACTER GENERAL

- **CERTIFICADO MÉDICO.** A la llegada a las Instalaciones Deportivas se comprobará la validez del certificado médico por parte del Órgano de Selección. Una vez finalizado este proceso, las personas aspirantes se dirigirán a la zona de vestuarios para ponerse la ropa deportiva con la que realizarán las pruebas.
- **DORSALES.** A continuación, se dirigirán a la zona de la grada de la pista de atletismo donde se encontrarán los componentes de la Junta de Educación Física, y allí permanecerán sentados hasta que sean llamados para entregarles el dorsal. Cuando reciban el dorsal, se lo colocarán en el pecho, para lo cual en la zona de entrega habrá una caja con impermeables, y se dirigirán al lugar de realización de la primera prueba.
- **TOALLA PEQUEÑA.** Deberán llevar una toalla pequeña para la realización de la prueba de potencia de tren superior.





Pruebas Físicas

MEDIDAS DE CARACTER ESPECÍFICO

CARRERA DE VELOCIDAD 50 M

- Será la primera prueba, y se realizará, como máximo, en tandas de a tres, por calles alternativas. Los aspirantes formarán 3 hileras o las que se determinen y esperarán a ser llamados por el juez de salida.
- Una vez finalizada, se dirigirán a la grada, esperando a que el juez correspondiente les designe la tanda en la que realizarán la prueba de 1000 m.



CARRERA DE RESISTENCIA 100 M

- Será la segunda prueba y se realizará por tandas, estableciendo el número de corredores según la situación. Los opositores esperarán a que se dé la llamada a su tanda, entonces se dirigirán a la zona de salida, colocándose detrás de la línea de 1000 m.
- Después de la realización de la prueba se dirigirán al lugar donde se desarrolle la siguiente.

CIRCUITO DE AGILIDAD - VELOCIDAD

- Será la tercera prueba a realizar, para lo cual se montarán 3 circuitos. Se realizará de manera individual. Las personas aspirantes se colocarán formando una fila esperando a ser llamados.
- Después de la realización de la prueba se dirigirán al lugar donde se desarrolle la siguiente.





Pruebas Físicas

MEDIDAS DE CARACTER ESPECÍFICO

POTENCIA DE TREN SUPERIOR

- Será la cuarta prueba, se realizará de manera individual en distintas estaciones. Las personas aspirantes formarán una fila esperando a ser llamados por los vocales de la prueba.
- Estarán preparados con una **toalla de tamaño pequeña** para cubrir la almohadilla antes de realizar la prueba y recogerla cuando termine.
- Después de la realización de la prueba se dirigirán al lugar donde se desarrolle la siguiente.



POTENCIA DE TREN INFERIOR

- Será la quinta prueba, se realizará de manera individual, en los saltómetros colocados al efecto. Al igual que en la prueba anterior, las personas aspirantes formarán una fila esperando a ser llamados para la realización de la prueba. La tablilla será limpiada cada vez que un opositor finalice la prueba.
- Después de la realización de la prueba, las personas aspirantes se dirigirán al lugar donde se desarrolla la siguiente y última prueba.



Pruebas Físicas

MEDIDAS DE CARACTER ESPECÍFICO

SOLTURA ACUÁTICA

- Será la sexta y última prueba. Previo a su realización, las personas aspirantes deberán dirigirse a la zona de vestuarios de la piscina para ponerse la prenda de baño, lugar en el que deberán respetar las medidas de higiene establecidas y que se les recordará por medio de carteles.
- Para esta prueba es obligatorio el uso de **gorro de baño y chanclas**. También será obligatorio ducharse antes de la realización de la prueba .
- Las personas aspirantes esperaran en la zona habilitada para ello con el dorsal e impermeables en la mano para ir entrando a la piscina según son llamados para asignar la tanda correspondiente.
- La prueba se realizará por calles separadas mediante boyas.
- En la salida de la prueba, los opositores se quitarán las chanclas en el último momento, para evitar al máximo los desplazamientos con los pies descalzos, y al finalizarla, saldrán por su calle en lugar de las escaleras por el mismo motivo.
- El dorsal se depositará en la zona establecida para ello, de manera que se evite su entrega en mano a los jueces. También se depositarán los impermeables en una caja dispuesta para su recogida.

Referencia: La información de este documento ha sido extraída de la Pagina Web Oficial de Reclutamiento:

www.reclutamiento.defensa.gob.es





Pruebas Físicas

MARCAS PRUEBAS FÍSICAS



Prueba	Sexo	Marcas
Potencia de tren inferior ⁽¹⁾	H	33
	M	29
Potencia de tren superior ⁽²⁾	H	9
	M	7
Velocidad ⁽³⁾	H	9"
	M	9,9"
Resistencia ⁽⁴⁾	H	4'30"
	M	5'10"
Soltura acuática ⁽⁵⁾	H	1'22"
	M	1'35"
Circuito de agilidad ⁽⁶⁾	H	16"
	M	19"



- (1) Salto vertical con pies juntos.
- (2) Extensiones de brazos en posición de tierra inclinada.
- (3) Carrera de 50 metros lisos.
- (4) Carrera de 1.000 metros liso.
- (5) Natación 50 metros estilo libre.
- (6) Circuito de agilidad.

Referencia: La información de este documento ha sido extraída de la Página Web Oficial de Reclutamiento:

www.reclutamiento.defensa.gob.es





Pruebas Físicas

Localización



CARABANCHEL

Av. de Arqueros, 2, 28024 Madrid, España

CDSCM LA DEHESA



WWW.LAOFICIAL.ES

644 661 078

Calle López de Hoyos, 143
28002, Madrid



Preparación Oposición 2024/2025



**INICIO EN
SEPTIEMBRE 2024**

Nuestra Formación

CURSO 23/24
ENFERMERÍA MILITAR
ACCESO AL CUERPO MILITAR DE SANIDAD
MODALIDAD PRESENCIAL
WWW.LAOFICIAL.ES
La Oficial. Academia de Enfermería Militar.
- Una academia de Oficiales -
"Nuestro objetivo es tu plaza"

PRESENCIAL

CURSO 23/24
ENFERMERÍA MILITAR
ACCESO AL CUERPO MILITAR DE SANIDAD
MODALIDAD A DISTANCIA
WWW.LAOFICIAL.ES
La Oficial. Academia de Enfermería Militar.
- Una academia de Oficiales -
"Nuestro objetivo es tu plaza"

A DISTANCIA

CURSO 23/24
ENFERMERÍA MILITAR
ACCESO AL CUERPO MILITAR DE SANIDAD
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL
-AVANZADO-
WWW.LAOFICIAL.ES
La Oficial. Academia de Enfermería Militar.
- Una academia de Oficiales -
"Nuestro objetivo es tu plaza"

SEMIPRESENCIAL
AVANZADO

CURSO 23/24
ENFERMERÍA MILITAR
ACCESO AL CUERPO MILITAR DE SANIDAD
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL
-INTENSIVO-
WWW.LAOFICIAL.ES
La Oficial. Academia de Enfermería Militar.
- Una academia de Oficiales -
"Nuestro objetivo es tu plaza"

SEMIPRESENCIAL
INTENSIVO

¡Tu plaza, nuestro objetivo!

*PLAZAS LIMITADAS. ADMISIÓN ABIERTA HASTA AGOTAR PLAZAS DISPONIBLES



WWW.LAOFICIAL.ES

644 661 078

Calle López de Hoyos, 143
28002, Madrid