



**CONCELLO DE CAMARIÑAS**

A CORUÑA

**CONCELLO DE CAMARIÑAS  
SELECCIÓN DE PERSOAL LABORAL TEMPORAL**

**CONVÓCANSE AS PROBAS SELECTIVAS, MEDIANTE OPOSICIÓN, TRES PEÓNS DA BRIGADA DE PREVENCIÓN E DEFENSA CONTRA INCENDIOS FORESTAIS DO CONCELLO DE CAMARIÑAS, BRIGADA QUE SE CREA AO ABEIRO DO CONVENIO DE COLABORACIÓN SUBSCRITO ENTRE A CONSELLERÍA DO MEDIO RURAL E DO MAR E O CONCELLO DE CAMARIÑAS PARA A PARTICIPACIÓN NA PREVENCIÓN E DEFENSA CONTRA INCENDIOS FORESTAIS MEDIANTE A ACTUACIÓN DE BRIGADAS DE PREVENCIÓN E DEFENSA EN RÉXIME DE CONTRATACIÓN LABORAL TEMPORAL A TEMPO COMPLETO, NA MODALIDADE DE OBRA OU SERVIZO DETERMINADO, CUXAS BASES FORON APROBADAS POR DECRETO DA ALCALDÍA DE DATA 12/07/2013, AS CALES SE TRANSCRIBEN A CONTINUACIÓN:**

**PRIMEIRA.- OBXECTO DA CONVOCATORIA.**

É obxecto da presente convocatoria a regulación da contratación mediante oposición, tres peóns da brigada de prevención e defensa contra incendios forestais do Concello de Camariñas, brigada que se crea ao abeiro do convenio de colaboración suscrito entre a Consellería do Medio Rural e do Mar e o Concello de camariñas para a participación na prevención e defensa contra incendios forestais mediante a actuación de brigadas de prevención e defensa.

As funcións/misións dos/as peóns serán, ademais doutras que se deriven do propio convenio de colaboración antes citado as seguintes:

- Coñecemento básico da loita contra incendios forestais.
- Coñecemento xeral dos medios que usa a Brigada.
- Coñecemento e práctica das especialidades elementais (mochilas de extinción, retardantes, motoserra, desbrozadora, tendido de mangueras, ...).
- Ocuparase de levar a cabo as obras de construción, mellora e mantemento de infraestruturas da defensa contra incendios.
- Segundo as necesidades do servizo, en ausencia do/da Peón/a Conductor/a e o/a Xefe/a de Brigada e con autorización do Servizo de Prevención e Defensa Contra os Incendios Forestais poderá conducir os vehículos dedicados ao transporte das brigadas e materiais do servizo.
- Utilizará a maquinaria e apeiros de manexo manual propio das tarefas encomendadas de defensa contra incendios.
- Auxiliará ao/á Conductor/a de motobomba se fora necesario.
- En todo caso obedecerá as ordes do/da Xefe/a de Brigada e da superioridade competente.
- Observará e cumprirá as normas de seguridade e prevención de riscos laborais.
- Participará na execución de queimas controladas.

**SEGUNDA.- MODALIDADE CONTRACTUAL, DURACIÓN E RETRIBUCIÓNS.**



## CONCELLO DE CAMARIÑAS

A CORUÑA

A modalidade de contrato é a regulada polo art. 15.1 a) do Real Decreto Legislativo 1/1995, do 24 de marzo, polo que se aproba o Texto Refundido do Estatuto dos traballadores, é dicir contrato de traballo de duración de determinada (obra ou servizo determinado) e a xornada completa.

A duración do contrato será o tempo preciso para o desenvolvemento e execución do convenio que se recolle na base primeira, en todo caso a contratación non terá unha duración superior a tres meses e nunca máis alá do día 31 de outubro de 2013.

O horario quendas de traballo será fixado de acordo coas necesidades do servizo e sempre tendo en conta que deben de desenvolverse e executarse as actuacións ás que se refire a base primeira.

Fíxase unha retribución bruta mensual de 1.115,29 € (salario base 879,30 €, parte proporcional de pagas extras 146,55 € e plus de perigosidade 89,44 €)

### **TERCEIRA.- CONDICIÓN DOS ASPIRANTES.**

Para poder participar na selección, os aspirantes deberán reunir os seguintes requisitos:

A) Ser cidadán español, sen prexuízo do establecido no art. 57. 4 da lei 7/2007, de 12 de abril, do estatuto básico do empregado público en canto resulte de aplicación e nos termos establecidos.

B) Ter cumpridos 18 anos de idade e non exceder no seu caso da idade máxima de xubilación forzosa.

C) Non ter sido separado mediante expediente disciplinario do servizo de calquera das administracións públicas ou dos órganos constitucionais ou estatutarios das comunidades autónomas, nin atoparse en inhabilitación absoluta ou especial para empregos ou cargos públicos por resolución xudicial. No caso de ser nacional doutro estado, non atoparse inhabilitado ou en situación equivalente nin ter sido sometido a sanción disciplinaria ou equivalente que impida, no seu estado nos mesmos termos o acceso ao emprego público.

D) Non padecer enfermidade ou defecto físico ou psíquico que impida ou sexa incompatible co normal desempeño das funcións ou tarefas correspondentes á praza á que se opta.

Os anteriores requisitos deberanse posuír con referencia ó derradeiro día do prazo de presentación de solicitudes e gozar dos mesmos durante o proceso selectivo.

Será nulo a contratación dos que estean incurso en causas de incapacidade específica conforme á normativa vixente.

### **CUARTA. - PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES.**

1.- As solicitudes presentaranse en modelo oficial que se achega como anexo ás bases, dirixidas ao señor Alcalde-Presidente, presentaranse no Rexistro Xeral en horas de oficina, a partir do seguinte ao da publicación do anuncio da convocatoria no taboleiro de anuncios do Concello e sendo a **data límite de presentación de instancias o día 18 de xullo de 2013, ás 13 horas**, tamén se anunciará a título meramente informativo na web municipal [www.camarinas.net](http://www.camarinas.net). As instancias tamén se poderán presentar na forma que determina o artigo 38.4 da Lei 30/1992, de Réxime Xurídico das Administracións Públicas e do Procedemento Administrativo Común, e neste caso os aspirantes deberán comunicalo mediante telegrama ou telefax durante o mesmo prazo que o de presentación de instancias.

2.- Ás solicitudes deberán presentarse acompañadas de fotocopia compulsada ou orixinal da seguinte documentación:

- Documento nacional de identidade.



## CONCELLO DE CAMARIÑAS

A CORUÑA

- Certificado médico, actualizado, estendido en impreso oficial e asinado por colexiado en exercicio ou informe de saúde no que se faga constar expresamente que o/a aspirante reúne as condicións físicas e sanitarias necesarias e suficientes para a realización das tarefas propias do posto, así como que o/a aspirante reúne as condicións físicas e sanitarias necesarias e suficientes para a realización dos exercicios físicos que figuran especificados na correspondente proba da oposición, o que non excluírá as comprobacións posteriores do que reflecta o certificado médico.

3.- Os aspirantes quedan vinculados aos datos que fagan constar nas súas solicitudes, podendo demandar a súa modificación mediante escrito motivado, dentro do prazo establecido no punto 1 desta base para a presentación de solicitudes, transcorrido o cal non se admitirá ningunha petición desta natureza.

### **QUINTA.- ADMISION DE ASPIRANTES.**

Rematado o prazo de presentación de instancias, a Alcaldía ditará resolución dentro dos cinco días hábiles seguintes, declarando aprobada a lista de admitidos e excluídos, indicando os motivos da exclusión no caso de que os houberse. Esta resolución publicarase no taboleiro de anuncios do Concello. Nesta resolución indicarse no seu caso a causa de exclusión, concedendo un prazo de dous días hábiles para reclamacións ou emendas de defectos. No caso de que as solicitudes non deran lugar a subsanación na resolución do Alcalde aprobarase xa a lista definitiva de aspirantes admitidos.

Transcorrido o prazo sinalado no punto anterior, o Alcalde ditará resolución na que se aprobará a lista definitiva de aspirantes admitidos e excluídos, así como a data, hora e lugar de realización da 1ª proba da fase de oposición. Resolución que se publicará no taboleiro de anuncios do Concello.

O feito de figurar na relación de admitidos non prexulga que se lles recoñece aos interesados a posesión dos requisitos esixidos no procedemento que se convoca mediante a correspondente resolución. Cando da documentación que se ten que presentar, no caso de superar o procedemento selectivo, se desprenda que non posúen algún dos requisitos, os interesados decaerán en todos os dereitos que puidesen derivarse da participación neste procedemento.

### **SEXTA.- TRIBUNAL CUALIFICADOR.**

1.- O Tribunal Cualificador estará integrado do seguinte xeito:

- Presidente: Un empregado/a público a designar pola Alcaldía (titular e suplente).
- Vogais: Tres empregados/as públicos a designar pola Alcaldía (titular e suplente).
- Secretario/a: Un empregado/a público a designar pola Alcaldía, que actuará con voz e sen voto (titular e suplente).

2.- Os membros do Tribunal estarán suxeitos ós supostos de abstención e recusación previstos nos artigos 28 e 29 da Lei 30/1992 citada, non podendo ser nomeados membros, colaboradores ou asesores do tribunal os que realizen tarefas de preparación de aspirantes para probas selectivas para acceso á función pública nos cinco anos derradeiros á publicación desta convocatoria.

3.- O Tribunal non poderá constituírse nin actuar sen a asistencia de aló menos tres dos seus membros. En todo caso será precisa a asistencia do Presidente e do Secretario.

4.- O Tribunal poderá dispor a incorporación de asesores especialistas para as probas que estime pertinentes, e estes limitaranse unicamente ó exercicio das súas especialidades técnicas en base exclusivamente ás cales colaborarán co órgano de selección.



5.- O Tribunal cualificador queda autorizado para resolver as dúbidas que se presenten e toma-los acordos necesarios para a boa orde do proceso selectivo, en todo o non previsto nestas Bases.

**SÉTIMA: DESENVOLVEMENTO DO PROCESO SELECTIVO.**

A selección dos aspirantes efectuarase polo sistema de oposición de acordo co seguinte detalle:

Os aspirantes deberán acudir ás probas nas horas e datas dos respectivos chamamentos, sen posibilidade de aprazamento calquera que fose a causa que lles impedira acudir, salvo os casos debidamente xustificadas que serán libremente apreciados polo tribunal. Os aspirantes deben acreditar a súa personalidade coa exhibición do DNI, pasaporte ou carné de conducir.

A actuación dos aspirantes naqueles exercicios que non poidan realizarse conxuntamente levarase a cabo por orde alfabética, empezando por aqueles que teñan como inicial do primeiro apelido a letra "X", conforme ao sorteo que realizou a Consellería de Facenda para o ano 2013, ( DOG nº 15, de data 22 de xaneiro de 20103).

Unha vez comezadas as probas selectivas o lugar, día e hora da celebración dos sucesivos exercicios se fará pública mediante a inserción dun anuncio no taboleiro de anuncios do Concello e opcionalmente na páxina web.

Na medida que sexa posible as probas de oposición se realizarán o mesmo día.

As cualificacións de cada exercicio faranse públicas o mesmo día en que se acorden e serán expostas no Taboleiro de anuncios do Concello.

A fase de oposición consistirá na realización dos seguintes exercicios:

**1- Proba de aptitude física: Cualificarase como apto/non apto, sendo eliminatoria.**

Proba de aptitude física; proba de banco; empregárase un banco de 40 cm. de altura para homes e 33 cm. para as mulleres, nas que se baixará e subirá a razón de 90 movementos por minuto ( 22,5 veces/minuto) durante un período de 5 minutos. O ritmo será marcado cun metrónomo. Unha vez finalizado ese tempo a persoa que teña realizado o exercicio repousará quince segundos e unha vez finalizados tomaráselle as pulsacións ( no pulso ou no pescozo, contando as pulsacións durante outros 15 segundos). A proba será realizada nun local tranquilo, sendo necesario unha báscula para obter o peso dos candidatos. Cos datos de idade, peso e pulsacións, verificarase nas táboas (que figuran en anexo) que acompañan a capacidade aeróbica. Si a capacidade aeróbica é inferior a 40 non será apto para a extinción de incendios forestais.

**2-Proba práctica: máximo 4 puntos.** Proba práctica cunha puntuación ata 4 puntos. Consistirá en realizar unha proba de organización de brigada para partir como operativo diante dunha situación de aviso de lume e outra de manexo de vehículos, maquinaria e medios propios de actuación da brigada. Para superar o exercicio os aspirantes deberán de obter unha puntuación igual ou superior a 2,00 puntos.

**OITAVA.-RELACIÓN DE SELECCIONADOS E EXAMEN MÉDICO.**

1.-Rematada a cualificación dos aspirantes o Tribunal formará a relación de seleccionados pola orde de puntuación final obtida, non podendo rebasar estes o número de prazas convocadas e faraa pública no Taboleiro de Anuncios do Concello.



2.-De acordo coa relación, elevarase ao Sr. Alcalde, ademais da acta da sesión, a proposta de selección.

3.- Os aspirantes propostos polo tribunal deberán pasar un exame médico que verifique a súa capacidade funcional para o desempeño do posto de traballo. O resultado será apto ou non apto. Se o seleccionado inicialmente non pasa o exame médico quedará eliminado, correndo a lista ao seguinte con máis puntuación, que tamén deberá pasar o exame médico.

3.-Na acta final do tribunal cualificador deberá incluírse unha relación por orde de puntuación dos aspirantes que non foran incluídos na relación inicial de seleccionados (só se incluírá aos que teñan superado a fase de oposición), co fin de que, no caso de que as persoa/s seleccionada/s non reunise/n os requisitos necesarios para a contratación poderá/n ser substituída/s pola seguinte da relación do proceso selectivo, situación que sucederá igual no caso de non superar o exame médico, de ser necesario cubrir algunha praza por razóns de baixa, enfermidade, etc., utilizando para iso a modalidade de contratación laboral apropiada para cada caso.

Cando un dos aspirantes incluídos na lista fose chamado para ocupar un posto, ao rematar período de contratación recuperará o seu lugar inicial na mesma, de xeito que poderá ser chamado para unha nova contratación.

### **NOVENA.-PRESENTACIÓN DE DOCUMENTACIÓN**

1.- O aspirante que teña superado o exame médico presentarán na Secretaría do Concello, no prazo de **2 días hábiles**, contados a partir requirimento que se efectúe, os documentos seguintes:

a.-Fotocopia compulsada do Documento Nacional de Identidade.

b.-Declaración xurada de non ter sido separado, mediante expediente disciplinario, de ningunha administración pública nin acharse inhabilitado para o exercicio das funcións públicas.

c.-Declaración xurada de non estar incurso en ningunha das causas de incapacidade específica conforme á normativa vixente.

d- Declaración xurada de non incorrer en ningún dos supostos de incompatibilidade establecidos na lexislación sobor da materia.

2.- A non presentación dentro do prazo fixado da documentación sinalada na presente base, agás nos casos de forza maior, ou cando da presentación dos documentos se desprenda o non cumprimento dos requisitos da convocatoria ou supostos de falsidade na instancia presentada para tomar parte no proceso selectivo, dará lugar á invalidez das actuacións do aspirante, e xa que logo, a nulidade dos actos do Tribunal en relación co aspirante e a imposibilidade de efectuar a súa contratación, sen prexuízo da esixencia das responsabilidades nas que puidese ter incorrido. Neste caso, a proposta considerarase feita a prol do aspirante que, segundo á orde de puntuación obtida, teñan cabida no número de postos convocados; todo elo como consecuencia da citada anulación.

### **DÉCIMA.-DESIGNACIÓN E FORMALIZACIÓN DO CONTRATO.**



## CONCELLO DE CAMARIÑAS

A CORUÑA

- 1.-Presentada a documentación polo interesado, e sendo a mesma conforme, o Sr. Alcalde procederá á designación do aspirante seleccionado e procederá á formalización dos correspondente contrato laboral.
- 2.- Mentres non se formalice o contrato e non se incorpore ao posto de traballo, o aspirante non terá dereito a percepción económica de ningunha clase.
- 3.-Quen sen causa xustificada non concorrese a formalizar o contrato na data sinalada, perderá tódolos dereitos derivados da superación das probas selectivas.

### **UNDÉCIMA.-INCIDENCIAS.**

- 1.-A aprobación das bases da convocatoria e os actos administrativos que se sucedan poderán ser recorridos polos interesados nos casos e do xeito establecido na Lei 30/1992, do Réxime Xurídico das Administracións Públicas e do Procedemento Administrativo Común, modificada pola Lei 4/1999, de 13 de xaneiro.
- 2.-Para o non previsto nestas Bases, será de aplicación a Lei 7/1985, de 2 de abril, o Real Decreto Lexislativo 781/86, de 18 de abril e o Real Decreto 896/1991, de 7 de xuño, o Real Decreto 364/1995, de 10 de marzo, Lei 7/2007, de 12 de abril, que aproba o Estatuto Básico do Empregado Público e a normativa laboral de aplicación.

### **NORMAS FINAIS**

**Primeira:** Todos os actos administrativos derivados desta convocatoria, así como da actuación do Tribunal, poderán ser impugnados polos interesados nos casos e na forma establecidos pola Lei de procedemento administrativo e normas vixentes concordantes. A presentación de reclamacións non suspenderá a continuación do proceso selectivo, salvo que así o decida o órgano convocante.

**Segunda:** Contra as presentes bases e a resolución que as aproba, que pon fin á vía administrativa, poderase interpoñer recurso contencioso-administrativo ante o Xulgado Contencioso Administrativo, no prazo de dous meses (contado desde o día seguinte ao da publicación da convocatoria).

Con carácter potestativo e previo, poderá interpor recurso de reposición ante o mesmo órgano que adoptou o acordo de aprobación, no prazo dun mes (contado desde ao día seguinte ao da publicación da convocatoria). Neste caso non se poderá interpoñer o recurso contencioso-administrativo ata que se resolva expresamente ou se produza a desestimación presunta do recursos de reposición interposto. Neste último suposto, o prazo para a interposición do recurso contencioso-administrativo será de seis meses contado desde o día seguinte a aquel no que se produza a desestimación presunta do recurso de reposición interposto.

Todo iso sen prexuízo de que poida exercitar calquera outro que considere procedente.



**CONCELLO DE CAMARIÑAS**  
A CORUÑA

**Prueba del banco. Coeficiente de salud para hombres**

Pulsaciones durante 15 sg.

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 44 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 32 | 32 | 32 | 32  | 32  | 32  | 32  | 32  |
| 44 | 34 | 34 | 34 | 34 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33  | 33  | 33  | 33  | 33  |
| 43 | 35 | 35 | 35 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34  | 34  | 34  | 34  | 34  |
| 42 | 36 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35  | 35  | 35  | 35  | 35  |
| 41 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36  | 36  | 36  | 36  | 36  |
| 40 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37  | 37  | 37  | 37  | 37  |
| 39 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38  | 38  | 38  | 37  | 37  |
| 38 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39  | 39  | 39  | 38  | 38  |
| 37 | 41 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40  | 40  | 40  | 39  | 39  |
| 36 | 42 | 42 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41  | 41  | 41  | 40  | 40  |
| 35 | 43 | 43 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42  | 42  | 42  | 42  | 41  |
| 34 | 44 | 44 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43  | 43  | 43  | 43  | 43  |
| 33 | 46 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 44 | 44 | 44  | 44  | 44  | 44  | 44  |
| 32 | 47 | 47 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46  | 46  | 46  | 46  | 46  |
| 31 | 48 | 48 | 48 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47  | 47  | 47  | 47  | 47  |
| 30 | 50 | 49 | 49 | 49 | 49 | 48 | 48 | 48 | 48  | 48  | 48  | 48  | 48  |
| 29 | 52 | 51 | 51 | 51 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50  | 50  | 50  | 50  | 50  |
| 28 | 53 | 53 | 53 | 53 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52  | 51  | 51  | 51  | 51  |
| 27 | 55 | 55 | 55 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54  | 53  | 53  | 53  | 52  |
| 26 | 57 | 57 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56  | 55  | 55  | 54  | 54  |
| 25 | 59 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58  | 56  | 56  | 55  | 55  |
| 24 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 59 | 59  | 58  | 58  | 57  |     |
| 23 | 62 | 62 | 61 | 60 | 61 | 61 | 61 | 60 | 60  | 60  | 59  |     |     |
| 22 | 64 | 64 | 63 | 63 | 63 | 63 | 62 | 61 | 61  | 61  |     |     |     |
| 21 | 66 | 66 | 65 | 65 | 65 | 64 | 64 | 64 | 62  |     |     |     |     |
| 20 | 68 | 68 | 67 | 67 | 67 | 67 | 66 | 66 | 65  |     |     |     |     |
|    | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 120 | 130 |

Peso corporal (kg)





**CONCELLO DE CAMARIÑAS**  
A CORUÑA

**Prueba del banco. Coeficiente de salud para mujeres**

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 45 |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 29 | 29 | 29 |
| 44 |    |    |    |    |    |    |    | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 43 |    |    |    |    |    |    |    | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| 42 |    |    | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| 41 |    |    | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| 40 |    |    | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| 39 |    |    | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |
| 38 |    |    | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| 37 |    |    | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 |
| 36 |    | 37 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 |
| 35 | 38 | 38 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |
| 34 | 39 | 39 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 33 | 40 | 40 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 |
| 32 | 41 | 41 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| 31 | 42 | 42 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 |
| 30 | 43 | 43 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
| 29 | 44 | 44 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| 28 | 45 | 45 | 46 | 46 | 46 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 |
| 27 | 46 | 46 | 47 | 48 | 48 | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 |    |    |
| 26 | 47 | 48 | 49 | 50 | 50 | 51 | 51 | 51 | 51 |    |    |    |
| 25 | 49 | 50 | 51 | 52 | 52 | 53 | 53 |    |    |    |    |    |
| 24 | 51 | 52 | 53 | 54 | 54 | 55 |    |    |    |    |    |    |
| 23 | 53 | 54 | 55 | 56 | 56 | 57 |    |    |    |    |    |    |
|    | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |

Pulsaciones durante 15 sg.

Peso corporal (kg)







**CONCELLO DE CAMARIÑAS**  
A CORUÑA

**Tabla de capacidad aeróbica ajustada a la edad**

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 72 | 76 | 73 | 72 | 71 | 69 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 58 |
| 71 | 75 | 72 | 71 | 70 | 68 | 67 | 65 | 63 | 61 | 59 | 57 |
| 70 | 74 | 71 | 70 | 69 | 67 | 66 | 65 | 62 | 60 | 58 | 56 |
| 69 | 72 | 70 | 69 | 68 | 66 | 65 | 64 | 61 | 59 | 57 | 55 |
| 68 | 71 | 69 | 68 | 67 | 65 | 64 | 63 | 61 | 59 | 57 | 54 |
| 67 | 70 | 68 | 67 | 66 | 64 | 63 | 62 | 59 | 58 | 56 | 54 |
| 66 | 69 | 67 | 66 | 65 | 63 | 62 | 61 | 58 | 57 | 55 | 54 |
| 65 | 68 | 66 | 65 | 64 | 62 | 61 | 60 | 58 | 56 | 54 | 53 |
| 64 | 67 | 65 | 64 | 63 | 61 | 60 | 59 | 57 | 55 | 53 | 52 |
| 63 | 66 | 64 | 63 | 62 | 60 | 59 | 58 | 56 | 54 | 52 | 51 |
| 62 | 65 | 63 | 62 | 61 | 59 | 58 | 57 | 55 | 53 | 51 | 50 |
| 61 | 64 | 62 | 61 | 60 | 58 | 57 | 56 | 54 | 53 | 51 | 50 |
| 60 | 63 | 61 | 60 | 59 | 57 | 56 | 55 | 53 | 52 | 50 | 49 |
| 59 | 62 | 60 | 59 | 58 | 56 | 55 | 54 | 53 | 51 | 49 | 48 |
| 58 | 61 | 59 | 58 | 57 | 55 | 54 | 53 | 52 | 50 | 48 | 47 |
| 57 | 60 | 58 | 57 | 56 | 54 | 53 | 52 | 52 | 49 | 47 | 46 |
| 56 | 59 | 57 | 56 | 55 | 53 | 52 | 51 | 50 | 48 | 46 | 46 |
| 55 | 58 | 56 | 55 | 54 | 52 | 51 | 50 | 49 | 47 | 46 | 45 |
| 54 | 57 | 55 | 54 | 53 | 51 | 50 | 49 | 48 | 46 | 45 | 44 |
| 53 | 56 | 54 | 53 | 52 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 44 | 43 |
| 52 | 55 | 53 | 52 | 51 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 43 | 42 |
| 51 | 54 | 52 | 51 | 50 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 42 | 41 |
| 50 | 53 | 51 | 50 | 49 | 47 | 46 | 45 | 45 | 43 | 42 | 40 |
| 49 | 51 | 50 | 49 | 48 | 46 | 45 | 44 | 44 | 42 | 41 | 39 |
| 48 | 50 | 49 | 48 | 47 | 45 | 44 | 43 | 43 | 41 | 40 | 38 |
| 47 | 49 | 48 | 47 | 46 | 44 | 43 | 42 | 42 | 40 | 39 | 38 |
| 46 | 48 | 47 | 46 | 45 | 43 | 42 | 41 | 41 | 40 | 38 | 37 |
| 45 | 47 | 46 | 45 | 44 | 42 | 41 | 40 | 40 | 39 | 37 | 36 |
| 44 | 46 | 45 | 44 | 43 | 41 | 40 | 39 | 39 | 38 | 37 | 35 |
| 43 | 45 | 44 | 43 | 42 | 40 | 39 | 38 | 38 | 37 | 36 | 34 |
| 42 | 44 | 43 | 42 | 41 | 39 | 38 | 37 | 37 | 36 | 35 | 33 |
| 41 | 43 | 42 | 41 | 40 | 38 | 37 | 36 | 36 | 35 | 34 | 32 |
| 40 | 42 | 41 | 40 | 39 | 37 | 36 | 35 | 35 | 34 | 33 | 31 |
| 39 | 41 | 40 | 39 | 38 | 36 | 35 | 34 | 34 | 33 | 32 | 30 |
| 38 | 40 | 39 | 38 | 37 | 35 | 34 | 33 | 33 | 32 | 31 | 29 |
| 37 | 39 | 38 | 37 | 36 | 34 | 33 | 32 | 32 | 31 | 30 | 28 |
| 36 | 38 | 37 | 36 | 35 | 33 | 32 | 31 | 31 | 30 | 28 | 27 |
| 35 | 37 | 36 | 35 | 34 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 27 | 26 |
| 34 | 36 | 35 | 34 | 33 | 31 | 30 | 29 | 29 | 28 | 26 | 25 |
| 33 | 35 | 34 | 33 | 32 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | 25 | 24 |
| 32 | 34 | 33 | 32 | 31 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 |
| 31 | 33 | 32 | 31 | 30 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 |
| 30 | 32 | 31 | 30 | 29 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 |
|    | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |



Edad mas próxima



**CONCELLO DE CAMARIÑAS**  
A CORUÑA

**ANEXO: MODELO DE SOLICITUDE PARA CONTRATACION LABORAL TEMPORAL**

**1. Categoría profesional a que se opta:**

**2. Datos e circunstancias persoais:**

- Apelidos y nome:
- Dirección:
- Concello de residencia:
- Teléfono:
- Lugar e data de nacemento:
- D.N.I.:
- Nª de afiliación a Seguridade Social:

**3. Datos académicos:**

-Titulacións:

-Cursos:

**4. Experiencia profesional:**

- Posto de traballo:
- Categoría:
- Data de inicio e final da relación profesional:

Camariñas, \_\_\_\_\_

Asdo.:

**AO ILMO. SR. ALCALDE DO CONCELLO DE CAMARIÑAS**

**CAMARIÑAS, A 12 DE XULLO DE 2013**  
**O ALCALDE,**



**ASD.: MANUEL VALERIANO ALONSO DE LEÓN**