

rior. Clasificación de los Ingresos. Ordenanzas Fiscales. Ingresos de Derecho Privado.

Tema 34. El Presupuesto local. Concepto y principios presupuestarios. Contenido. Elaboración, aprobación y ejecución del presupuesto. Su liquidación, control y fiscalización.

Tema 35. El planeamiento urbanístico: Concepto de planes, especial referencia al Plan General de Ordenación Urbana y Normas Subsidiarias de Planeamiento Objeto, elaboración y aprobación.

Tema 36. Intervención en la edificación y uso del suelo: Ideas generales. Las Licencias: Actos sujetos, procedimiento y órganos competentes para su concesión. Especial referencia a las licencias de obras y de apertura y funcionamiento de industrias y actividades.

Tema 37. El personal al servicio de las Entidades Locales. La Función Pública local, organización y competencias de los órganos municipales.

Tema 38. Plantillas orgánicas y Relación de Puestos de trabajo. Situaciones administrativas.

Tema 39. Selección del personal al servicio de las Entidades Locales. La Oferta de Empleo. La convocatoria: Sistemas y procedimiento.

Tema 40. Derechos y Deberes del personal al servicio de las Entidades Locales. Responsabilidad, régimen disciplinario. El sistema de Seguridad Social.

## AYUNTAMIENTO DE ROQUETAS DE MAR

### *ANUNCIO de bases.*

Don Gabriel Amat Ayllón, Alcalde-Presidente del Ayuntamiento de Roquetas de Mar (Almería).

Hace saber: Que este Ayuntamiento Pleno en sesión extraordinaria celebrada el día 12 de julio de 1996, aprobó el dictamen de la Comisión Informativa de Personal y Régimen Interior de sesión celebrada el día 9 de julio de 1996, a fin de efectuar Convocatoria Pública para la provisión en propiedad de una Plaza de Encargado de Actividades Deportivas, reservada a Personal Laboral, mediante el sistema de Concurso-Oposición, que habrá de regirse por las siguientes:

### BASES QUE HABRAN DE REGIR LA CONVOCATORIA A FIN DE CUBRIR EN PROPIEDAD UNA PLAZA DE ENCARGADO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS, RESERVADA A PERSONAL LABORAL; VACANTE EN LA PLANTILLA DE PERSONAL DE ESTE AYUNTAMIENTO

#### Base I. Plazas que se convocan y dotación

Se efectúa la presente Convocatoria a fin de cubrir en propiedad una plaza de Encargado de Actividades Deportivas reservada a Personal Laboral mediante el sistema de Concurso-Oposición, vacante en la plantilla de Personal Laboral de este Ayuntamiento e incluida en la Oferta de Empleo Público para 1996 (BOE núm. 118, de fecha 15 de mayo de 1996).

Las citadas plazas se encuentran dotadas con las retribuciones básicas correspondientes a su Grupo de clasificación y las complementarias que correspondan con arreglo a la Relación de Puestos de Trabajo que este Ayuntamiento aprueba con carácter anual y régimen retributivo vigente.

#### Base II. Condiciones generales de capacidad que habrán de reunir los aspirantes

Los aspirantes habrán de reunir referido a la fecha de finalización de presentación de solicitudes, las siguientes condiciones de capacidad:

- a) Estar en posesión de la nacionalidad española.
- b) Tener cumplidos 18 años de edad y no superar aquélla en que falten menos de diez años para la jubilación forzosa por edad.
- c) Estar en posesión del título de Bachiller Superior, Formación Profesional de segundo grado o equivalente.
- d) No padecer enfermedad ni estar afectado por limitación física o psíquica que sea incompatible o impida el desempeño de las correspondientes funciones.
- e) No haber sido separado, mediante expediente disciplinario, del servicio de cualquiera de las Administraciones Públicas ni hallarse inhabilitado para el desempeño de funciones públicas por sentencia firme.

#### Base III. Solicitudes

Quienes reuniendo las condiciones de capacidad exigidas, deseen tomar parte en esta Convocatoria, deberán hacerlo constar mediante solicitud dirigida al Sr. Alcalde-Presidente, en la que habrán de manifestar que reúnen todas y cada una de las condiciones de capacidad exigidas en la Base II, referido a la fecha de finalización de presentación de solicitudes y se entregarán en el Registro General del Ayuntamiento o en la forma establecida en el artículo 38.4 de la Ley 30/1992, de 26 de noviembre, de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y Procedimiento Administrativo Común, debiendo ir acompañada del resguardo acreditativo del ingreso de 2.000 pesetas en la Tesorería Municipal por derechos de examen, así como de cuantos documentos, certificaciones y demás justificantes se aleguen y consideren deban ser tenidos en cuenta en la Fase de Concurso.

El plazo de presentación de solicitudes será de 20 días naturales a partir del siguiente al de la publicación de la Convocatoria en el Boletín Oficial del Estado.

#### Base IV. Admisión de aspirantes

Finalizado el plazo de presentación de solicitudes, el Sr. Alcalde-Presidente dictará Resolución en el plazo máximo de un mes declarando aprobada la lista de admitidos y excluidos con indicación, en su caso de la causa que motiva la exclusión, que se hará pública en el BOP de Almería y en el Tablón de Anuncios de este Ayuntamiento, a los aspirantes que resulten excluidos se les concederá un plazo de 10 días hábiles para subsanaciones; los errores materiales y de hecho podrán ser subsanados en cualquier momento de oficio o a petición del interesado, conforme a lo dispuesto en el artículo 105.2 de la Ley 30/92, de 26 de noviembre.

Transcurrido el plazo de subsanación indicado, la Alcaldía dictará Resolución elevando a definitiva la lista de aspirantes admitidos y excluidos, con las subsanaciones en su caso, que procedan; publicándose en el BOP de Almería, junto con la designación del Tribunal Calificador y lugar, fecha y hora de comienzo del proceso selectivo.

#### Base V. Tribunal Calificador

La composición del Tribunal Calificador de conformidad con lo establecido en el Decreto 896/1991, de 7 de junio, estará constituido por:

Presidente: El de la Corporación o miembro de la misma en quien delegue.

Vocales:

- El Concejal Delegado de Personal.
- Un representante de la Junta de Andalucía, designada por ésta.
- Un representante del Comité de Empresa.
- Un Técnico o experto designado por la Alcaldía.
- El Jefe del Servicio.

Secretario: El Secretario General del Ayuntamiento o funcionario en quien delegue.

De conformidad con lo establecido en el Anexo IV del R.D. 236/1988, de 4 de marzo, sobre indemnizaciones por razón del servicio, modificado por Resolución de 22 de marzo de 1993, el Tribunal Calificador se clasifica en la categoría tercera.

Los vocales deberán tener titulación igual o superior a la exigida para el acceso a las plazas objeto de la Convocatoria y se designarán suplentes para cada uno de los miembros, quienes deberán reunir los mismos requisitos.

El Tribunal podrá disponer de la incorporación de asesores técnicos, con voz y sin voto.

Les corresponderá dilucidar las cuestiones planteadas durante el desarrollo del proceso selectivo, velar por el buen desarrollo del mismo y calificar las pruebas establecidas.

El Tribunal, no podrá proponer para su nombramiento, un número de aspirantes superior al de plazas convocadas.

Los miembros que lo compongan deberán abstenerse de intervenir, notificándolo a la autoridad convocante y los aspirantes podrán recurrarlos cuando concurren algunas de las circunstancias previstas en los artículos 28 y 29 de la Ley de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y Procedimiento Administrativo Común.

El Tribunal no podrá constituirse ni actuar sin la presencia de más de la mitad de sus miembros, titulares o suplentes indistintamente, siendo siempre necesaria la presencia del Presidente y del Secretario o de quienes les sustituyan, las decisiones se adoptarán por mayoría de los presentes.

Se constituirá una Comisión de Seguimiento integrada por un representante de cada uno de los Grupos Políticos que constituyen la Corporación Municipal que actuarán con voz y sin voto.

#### Base VI. Sistema de selección

El sistema de selección es el de Concurso-Oposición y consta de las siguientes fases:

a) Fase de Concurso y b) Fase de Oposición.

(Desde la total conclusión de un ejercicio o prueba hasta el comienzo del siguiente deberá transcurrir un plazo mínimo de 72 horas y máximo de 45 días naturales):

El Orden de actuación que se establece para los ejercicios que no puedan realizarse simultáneamente por todos los aspirantes, será el alfabético que resulte de comenzar el Primer Apellido por la letra «W», según sorteo público celebrado en sesión Plenaria de fecha 1 de febrero de 1996.

A) Fase de Concurso: Consistirá en la valoración de los méritos alegados y debidamente justificados documentalmente junto con la solicitud de participación en el proceso selectivo por los aspirantes con arreglo al baremo que a continuación se establece, la puntuación que se obtenga no tendrá carácter eliminatorio ni podrá ser tenida en cuenta para superar la fase de Oposición.

Baremo de méritos: Por cursos, jornadas o seminarios relacionados específicamente con las tareas a desarrollar 0,5 puntos hasta un máximo de 2 puntos.

Por haber prestado servicio para este Ayuntamiento 0,25 puntos por mes efectivamente trabajado hasta un máximo de 2 puntos.

Entrevista: Máximo 2 puntos.

Se valorará fundamentalmente el conocimiento de las tareas a desarrollar en el puesto de trabajo para el que se oposita, así como la disposición para el trabajo en equipo y al reparto de tareas.

Titulación: Por poseer alguna titulación superior a la exigida para participar en la convocatoria, hasta un máximo de 4 puntos.

Se valorará dicha titulación de acuerdo con el siguiente baremo:

- Diplomado Universitario o equivalente 1 punto.
- Licenciado Universitario 2 puntos.
- Licenciado Universitario en INEF 4 puntos.

Fase de Oposición: Constará de los siguientes ejercicios eliminatorios:

Primer ejercicio: Pruebas Físicas: Comprende la realización de las pruebas que se indican clasificadas en dos sesiones:

Sesión Primera: Pruebas 1.ª, 2.ª y 3.ª  
Sesión Segunda: Pruebas 4.ª, 5.ª y 6.ª

Las pruebas físicas se realizarán teniendo en cuenta los siguientes aspectos generales:

- Entre cada intento se deberá dejar un tiempo de recuperación suficiente, siendo el máximo de 7'.

- El Tribunal Calificador tendrá potestad para tomar las decisiones oportunas en los casos no contenidos en el programa .

- No se permitirá la utilización de zapatillas de clavos o similar, siendo necesaria la utilización de zapatillas de deporte con suela de goma.

- Las pruebas que se realicen al aire libre se efectuarán siempre a favor de viento y de los elementos en general. Si las condiciones son demasiado adversas, el Tribunal podrá anular la convocatoria y emplazarla para otro día.

#### SESION PRIMERA

Prueba 1.ª: Abdominales x 1'.

Consistirá en realizar un mínimo de 60 repeticiones en un tiempo de 1' con un número máximo de tres intentos posibles.

Efectuándose 60 repeticiones de abdominales se calificará como Apto y a partir de cada repetición que exceda de 60 se puntuará 0,5 puntos hasta un máximo de 10 puntos.

Descripción: Cogido con los pies a una espaldera y manteniendo constantemente un ángulo entre pierna y pantorrilla de 90º (aprox.) y, con ambas manos en la nuca o parte posterior de la cabeza; realizar un movimiento de flexión abdominal hasta llegar a tocar con el interior de los codos el exterior de ambas rodillas. Una vez conseguido restableceremos la posición inicial con la espalda recostada sobre el suelo o rozándolo.

Los jueces contarán en voz alta el número de repeticiones realizadas.

Una repetición mal realizada no contabilizará, por lo que el juez repetirá el número anterior.

Errores: Se calificará como No Apto en el intento, en los siguientes casos:

- No realizar cualquiera de las indicaciones anteriores.
- Despegar las manos de la parte posterior de la cabeza.
- No tocar los codos con las rodillas en la manera indicada anteriormente.
- No realizar el ejercicio con la suficiente amplitud (se ha de rozar, al menos, el suelo con la espalda).
- Que la angulación pierna-pantorrilla sea menor de 90º de una manera intencionada y reiterada.
- Sólo contabilizarán repeticiones enteras, por lo tanto, si el tiempo se cumple a medio realizar una repetición, ésta no computará.

#### Prueba 2.ª: Salto Horizontal.

Consistirá en realizar un salto cuya medición horizontal sea superior a 2 m.80 cm con tres intentos para su consecución.

Efectuándose el salto a 2 m.80 cm se calificará como Apto y a partir de cada centímetro que exceda de 2 m. 80 cm se puntuará 0,5 puntos hasta un máximo de 10 puntos.

Desarrollo: Saltar horizontalmente desde la madera de salto de longitud (situada a 1 m. de foso de caídas de éste y con los pies en paralelo, para aterrizar sobre la arena. Se medirá desde el final de la tabla hasta la huella más retrasada marcada en la arena, independientemente de con que parte de cuerpo se halla realizado.

Errores: Se calificará como No Apto en el intento, en los siguientes casos:

- No realizar cualquiera de las indicaciones anteriores.
- No tener los pies en paralelo o que los pies sobresalgan por delante de la madera (se pondrá una plastilina delimitadora). Cualquier deformación de la plastilina será castigado con salto nulo.
- El no salir por detrás o laterales del foso también será motivo de anulación del salto.
- Ambos pies deberán estar en constante contacto con el suelo y sin ser arrastrados durante el tiempo que precede a la fase de vuelo. De otro modo, también constituirá motivo de anulación del intento de salto.

#### Prueba 3.ª: Multi-salto triple alterno.

Consistirá en superar mediante tres saltos realizados con apoyos alternativos la longitud mínima de 8 m. y 30 cm., disponiendo de tres intentos para ello.

Efectuándose el multi-salto triple de 8 m y 30 cm se calificará como Apto y a partir de cada 5 centímetros que exceda de 8 m.30 cm se puntuará 0,5 puntos hasta un máximo de 10 puntos.

Desarrollo: Partiendo de una posición erguida, con los pies paralelos y anchura aproximada de las caderas, realizar un primer salto cayendo sobre uno de los pies continuando con otra batida con caída sobre el pie contrario y terminando en un último salto con caída sobre la arena del foso de salto de longitud. Se medirá desde el final de la tabla hasta la última huella marcada en la arena, independientemente de la parte del cuerpo con la que se realizara.

Errores: Se calificará como No Apto en el intento, en los siguientes casos:

- No realizar cualquiera de las indicaciones anteriores.
- No alternar el pie de batida se considerará como salto nulo.
- No tener los pies paralelos al inicio del salto o arrastrarlos será también motivo de anulación del salto.
- Detenerse en cualquiera de los saltos, es decir, no ser una acción continuada será motivo de anulación del intento.
- El no salir por los laterales del foso o parte trasera de éste también constituirán motivo de anulación.

## SESION SEGUNDA

#### Prueba 4.ª: Dominadas.

Consistirá en realizar un mínimo de 15 repeticiones completas en un tiempo máximo de 1', teniendo la posibilidad de realizar 3 intentos para su consecución.

Efectuándose el mínimo de 15 repeticiones completas se calificará como Apto y a partir de cada repetición que exceda se puntuará 0,5 puntos hasta un máximo de 10 puntos.

Desarrollo: Con ambas manos separadas al menos tanto como la anchura de los propios hombros y con agarre palmar (dirigiendo las palmas de las manos hacia adelante realizar una flexión dorsal completa desde la posición inicial hasta la posición final). Esto es.

Posición Inicial: Colgado completamente de la barra con los brazos completamente extendidos y sin que los pies toquen el suelo o apoyen en ningún momento.

Posición Final: En completa flexión dorsal, con los brazos flexionados, se considerará completada la repetición cuando al menos la base de la nariz se encuentre a la altura o por encima de la barra de dominadas.

Se considerará completada la repetición una vez se halla conseguido la posición inicial siempre que se halla realizado correctamente los pasos anteriores. Se terminará la cuenta de repeticiones de intento en el preciso momento en que se produzca la separación de una o ambas manos de la barra, contándose el total de repeticiones completadas hasta el momento.

Errores: Se calificará como No Apto en el intento, en los siguientes casos:

No realizar cualquiera de las indicaciones anteriores será motivo de anulación de el intento completo.

- Una vez comenzada la primera repetición será motivo de anulación del intento completo el apoyarse con los pies o cualquier otra parte del cuerpo sobre el suelo o cualquier otro objeto.

- También invalidará el intento completo el cambiar el agarre de las manos durante la prueba o deslizar las manos por la barra.

- Será motivo de anulación de la repetición el realizar movimientos recortados no estando completamente extendidos los brazos en la posición inicial o no subir lo suficiente (tener la base de la nariz al menos a la misma altura que la parte superior de la barra).

#### Prueba 5.ª: 60 m. lisos

Consistirá en completar el recorrido de 60 metros lisos en un tiempo inferior a los 8'' y con la posibilidad de realizar 3 intentos.

Efectuándose el mínimo de 60 metros lisos en un tiempo inferior a los 8 segundos, por cada décima de segundo menos en que se desarrolle la prueba 0,5 puntos hasta un máximo de 10 puntos.

Desarrollo: Situados de pie y por detrás de la línea de salida realizar la salida tras oír el silbato y después de las siguientes órdenes:

1. «A sus puestos»; acercarse a la línea de salida.
2. «Listos»; prepararse para la salida.

Una vez se ha realizado la salida, el opositor debe correr lo más rápidamente posible y en línea recta hasta llegar a la señal marcada como final de la carrera, en donde se parará el tiempo y se dará a conocer el resultado final.

Errores: Se calificará como No Apto en el intento, en los siguientes casos:

- No realizar cualquiera de las indicaciones anteriores anulará la prueba.
- No correr en línea recta o molestar al compañero opositor será motivo de anulación del intento.

- Dos salidas falsas en el mismo intento lo invalidarán.

#### Prueba 6.ª: Press-banca

Consistirá en realizar un mínimo de 30 repeticiones con 50 Kg. de peso en un tiempo total de 1', pudiendo disponer de tres intentos para su realización.

Efectuándose el mínimo de 30 repeticiones en el tiempo indicado se calificará como Apto y a partir de cada repetición que exceda se puntuará 0,5 puntos hasta un máximo de 10 puntos.

Desarrollo: Situado tumbado hacia arriba sobre un banco de pesas y partiendo desde la posición más alta con los brazos completamente extendidos, agarre palmar y dedos mirando hacia la cabeza (si éstos estuvieran extendidos). Desde esta posición descenderemos por acción de la musculatura pectoral hasta el pecho (sin llegar a descansar la barra sobre él) en una franja aproximada que va desde el inferior de la clavícula hasta el inferior de el esternón.

Una vez conseguida esta posición volver a ejercer la fuerza pectoral suficiente para regresar a la posición inicial. La realización de todos estos pasos se considerará una repetición completa.

Errores: Se calificará como No Apto en el intento, en los siguientes casos:

- No realizar las indicaciones anteriores será motivo de anulación.
- Realizar el movimiento recortado sin llegar a extender los brazos en la posición inicial o no llegar a rozar el pecho con la barra será motivo de no contabilización de la repetición.
- No contabilizará la repetición inacabada con la que concluya el tiempo.
- En todo momento la espalda debe quedar pegada al banco y las manos en el sitio inicial de agarre (no resbalar por la barra) de lo contrario el intento sería anulado.

La calificación final que se obtenga en este Primer Ejercicio, será la media aritmética de las puntuaciones obtenidas en las seis pruebas.

Los aspirantes que no obtengan puntuación, pero sean calificados como Aptos en todas las pruebas, tendrán opción a realizar los siguientes ejercicios eliminatorios.

#### Segundo Ejercicio: Prueba de conocimientos.

Constará de dos partes, siendo éstas eliminatorias:

Primera parte: Consistirá en desarrollar por escrito durante un tiempo máximo de 2 horas uno de los temas de los comprendidos en las materias comunes del Anexo único, a las presentes, que será extraído al azar.

Se valorarán los conocimientos alcanzados, la claridad de exposición y comprensión. Se puntuará de 0 a 10 puntos, siendo necesario alcanzar un mínimo de 5 puntos para superar esta prueba.

Segunda parte: Consistirá en desarrollar por escrito durante un tiempo máximo de 2 horas uno de los temas de los comprendidos en las materias específicas del Anexo único, a las presentes, que será extraído al azar.

Se valorarán los conocimientos alcanzados, la claridad de exposición y comprensión. Se puntuará de 0 a 10 puntos, siendo necesario alcanzar un mínimo de 5 puntos para superar esta prueba.

La calificación de este Segundo Ejercicio, será la media aritmética de las puntuaciones obtenidas en las dos partes de que consta.

La Calificación final que se obtenga en la Fase de Oposición, será la media aritmética de las puntuaciones obtenidas en los dos ejercicios.

#### Base VII. Relación de aprobados, presentación de documentos y nombramiento

Finalizado el proceso selectivo, el Tribunal efectuará propuesta de nombramiento a favor de los aspirantes que alcancen mayor puntuación una vez sumadas las obtenidas en la Fase de Concurso y Fase de Oposición, que no podrá exceder del número de plazas convocadas y la elevará a la Alcaldía-Presidencia, para su nombramiento como Personal Laboral Fijo y la correspondiente formulación del Contrato de Trabajo de carácter indefinido.

El aspirante propuesto para su nombramiento en el Acta Final suscrita por el Tribunal Calificador, deberá aportar durante el plazo de 20 días naturales los documentos acreditativos de las condiciones generales de capacidad exigidas en la Convocatoria.

Si dentro del plazo indicado y salvo los casos de fuerza mayor, no presentase la documentación o de la misma se dedujese que carece de alguno de los requisitos exigidos, no podrá ser nombrado, quedando anuladas todas sus actuaciones, sin perjuicio de la responsabilidad en que pudiera haber incurrido por falsedad en su solicitud de participación.

Presentada la documentación y siendo ésta conforme, el Sr. Alcalde-Presidente en el plazo máximo de un mes efectuará el nombramiento como Personal Laboral Fijo a favor del aspirante propuesto con quien se formulará contrato de trabajo de carácter indefinido.

#### Base VIII. Impugnación e incidencias

El Tribunal queda autorizado para resolver cuantas dudas e incidencias pueden presentarse y adoptar resoluciones, criterios y medidas en relación con aquellos aspectos no regulados en la presente Convocatoria, para el buen desarrollo del proceso selectivo.

La presente convocatoria, sus bases y cuantos actos administrativos se deriven de la misma, podrán ser impugnados por los interesados en los términos establecidos en la Ley 30/92, de 26 de noviembre.

Órgano encargado de conocer cuantos incidentes se produzcan.

#### ANEXO UNICO

##### Materias comunes.

Tema 1. La Constitución de 1978: Características, estructura y contenido. Derechos fundamentales y libertades públicas.

Tema 2. La Corona: La figura del Rey, la sucesión, el cónyuge, la Regencia. La tutoría, el juramento, sus funciones y el refrendo.

Tema 3. El Estatuto de las Autonomías: Principios y Características.

Competencias del Estado y de las Comunidades Autónomas.

Tema 4. Procedimiento Administrativo: concepto y regulación. Su iniciación, ordenación, instrucción y terminación. Los recursos administrativos.

Tema 5. La Administración Local: Entidades que comprende y regulación jurídica actual. Organos y competencias del Municipio y la Provincia.

Tema 6. El Personal al servicio de las Administraciones Públicas: Sus clases. Derechos y deberes laborales básicos. El régimen de incompatibilidades.

Tema 7. El presupuesto de las corporaciones locales: concepto, contenido y estructura. Proceso de aprobación del presupuesto local.

Fases de la gestión del presupuesto de gastos.

Tema 8. Informática: Definición de informática. El ordenador personal, regulación jurídica, el Hardware, el Software, las memorias y los virus informáticos.

Materias específicas.

Tema 1. El Entrenamiento deportivo; definición, formas más usadas, diferencias con el concepto de preparación, características de un entrenamiento deportivo, pasos a seguir en la conducción de un entrenamiento, clasificación de las cargas según Godik, factores individuales que determinan el entrenamiento del deportista, principales tareas del entrenamiento deportivo, principales características del mismo, características del entrenamiento de jóvenes principiantes, jóvenes consolidados y deportistas de alto rendimiento, características a observar para la identificación de talentos deportivos.

Tema 2. Principios del entrenamiento deportivo; bases de todo entrenamiento, Ley de Shultz-Arnoldt, formas de alcanzar el «umbral», el estrés y el síndrome general de adaptación (S.G.A.), principio de la participación activa y consciente, principio del dominio multilateral, principio de la especialización, principio de la individualización, principio de la variedad, principio de la modelación del proceso de entrenamiento, principio de la progresión, principio del calentamiento y vuelta a la calma, principio de acción inversa, principio de la continuidad y principio del entrenamiento a largo plazo.

Tema 3. La Resistencia; definición, cuadro-resumen de la clasificación de la resistencia según Hollman, definición de: VO<sub>2</sub> Max, Steady-state, Umbral Anaerobio y Deuda de Oxígeno, escala comparativa de intensidades en relación con la resistencia y frecuencia cardiaca de Grosser y Zimmerman, métodos interválicos (Fritz-Zintl): extensivo de intervalo largo, método interválico extensivo de intervalo mediano, método interválico intensivo de intervalo corto, método interválico intensivo de intervalo muy corto, métodos de repeticiones, métodos de competición o control, clasificación de la resistencia desde el punto de vista metodológico de Fritz-Zintl, Test de Cooper, Test de Carrera de Conconi.

Tema 4. Los Circuitos; Definición, clasificación general, clasificación según el tipo de acción muscular, método de entrenamiento en duración, método extensivo de intervalo, método intensivo de intervalo y método de repeticiones.

Tema 5. La fuerza; definición, clasificación: general y según el tipo de acción muscular, definición de: fuerza pura, fuerza-velocidad y fuerza-resistencia, factores que inciden en la aplicación de la fuerza, formas de trabajo, referencias especiales del trabajo de la fuerza en niños (aspectos biológico y psicológico/emocional), método piramidal, método Oxford, método por contraste de Bach-cenavov, pliometría y electroestimulación.

Tema 6. Planificación, organización y control del entrenamiento; razones para el carácter acíclico del entrenamiento, definición y estructura general de los ciclos periódicos o macrociclos, tipos de periodización del entrenamiento, tipos de periodos y características, tipos de mesociclos y características, utilización de los diferentes mesociclos en los distintos periodos, tipos de microciclos según Matveiev, peculiaridades del entrenamiento con dos sesiones diarias, principales características planificativas del entrenamiento de Bondarciuik y de T. Bompa.

Tema 7. La competición y el entrenamiento juvenil; delimitación del concepto juvenil e infantil, la competición

y el entrenamiento juvenil, valores positivos y negativos de la competición, fases competitivo-evolutivas, la preparación para la competición, los reglamentos deportivos y su aplicación en los jóvenes.

Tema 8. Algunos fenómenos del entrenamiento deportivo que inciden en el rendimiento; principales causas de las variaciones negativas en el rendimiento deportivo, técnicas de prevención activa, el sobreentrenamiento: Causas y tipos, el entrenamiento ideomotor, el cansancio: Definición y clasificación según Grosser y según Alvarez de Villar.

Tema 9. Captación de talentos deportivos; definición de talento deportivo, factores para la captación de talentos deportivos, detección y captación de talentos: Modelo público y modelo privado (clubes/equipos deportivos), fomento del talento.

Tema 10. La velocidad; definición, diferenciación rapidez-velocidad, velocidad de traslación, velocidad absoluta y relativa, velocidad-fuerza, velocidad-resistencia, formas de manifestación de la velocidad, factores de los que depende la velocidad, directrices metodológicas para el trabajo de velocidad y principales características.

Lo que se hace público para general conocimiento.

Roquetas de Mar, 15 de julio de 1996.- El Alcalde-Presidente.

#### MONTES DE PIEDAD Y CAJA DE AHORROS DE RONDA, CADIZ, ALMERIA, MALAGA Y ANTEQUERA (UNICAJA)

*ANUNCIO sobre proceso electoral para la renovación de los órganos de gobierno. Sorteos para la designación de compromisarios. (PP. 2759/96).*

El Consejo de Administración de la Entidad, en sesión celebrada el día 25 de julio de 1996, ha acordado que el proceso electoral para la renovación de sus Organos de Gobierno se inicie el día 12 de agosto de 1996.

En este proceso de renovación corresponde elegir 34 de los 69 Consejeros Generales que representan a los impositores de la Caja en la Asamblea General. La elección se efectuará a través de Compromisarios, que serán designados mediante sorteo público entre todos los impositores de la Entidad que reúnan las condiciones exigidas por los Estatutos. Dichas condiciones podrán ser consultadas en las oficinas de la Entidad.

A efectos de la designación de Compromisarios, se pone en conocimiento de los impositores de la Entidad lo siguiente:

1.º Los sorteos se celebrarán en el domicilio de las sedes u oficinas más representativas de la Caja, en las localidades que a continuación se indican y en la fecha y hora que también se expresan: