



TRIBUNAL CALIFICADOR DEL PROCESO SELECTIVO CONVOCADO POR RESOLUCIÓN DE 20 DE FEBRERO DE 2025 DEL DIRECTOR GENERAL DE PLANIFICACIÓN DE RECURSOS HUMANOS PARA PROVEER 54 PLAZAS DE LA CATEGORÍA DE MONITOR DEPORTIVO DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID.

ANUNCIO

Concluido el plazo establecido (que finalizó el pasado 8 de abril de 2026), se han presentado reclamaciones al cuadernillo de preguntas y a la plantilla de respuestas correspondientes al ejercicio único (parte teórica y práctica), de las pruebas selectivas para el acceso a la categoría de Monitor Deportivo del Ayuntamiento de Madrid.

El Tribunal informa que se han analizado las reclamaciones presentadas por 114 aspirantes. Las reclamaciones presentadas fuera del plazo establecido no se han analizado por extemporáneas.

El Tribunal del proceso selectivo citado, en sus sesiones celebradas los días 16, 17 y 27 de abril de 2026, ha adoptado los siguientes acuerdos al respecto:

PRIMERO: Desestimar las alegaciones a las preguntas números 2, 3, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 20, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 37, 38, 41, 42, 44, 46, 47, 48, 51, 53, 55, 58, 59, 63, 68, 72, 77, 78, 79, 80, 84, 85, 87, 88 y 89 de la parte teórica del ejercicio único y a las preguntas números 1, 3, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 y 30 de la parte práctica del ejercicio único, toda vez que el órgano de selección considera que las razones expuestas por los/as reclamantes no invalidan la pregunta, ni la respuesta considerada correcta, confirmando íntegramente su validez, por las razones que se señalan a continuación:

PARTE TEÓRICA:

- **Pregunta núm. 2:** La respuesta correcta es la b), siguiendo el tenor literal de lo establecido en el artículo 140 de la Constitución Española.
- **Pregunta núm.3:** La respuesta correcta es la c). Según establece el artículo 47.b) del Reglamento Orgánico y de la Administración del

Información de Firmantes del Documento



MADRID





Ayuntamiento de Madrid, que literalmente dice que la coordinación de las direcciones generales y órganos asimilados en el ámbito de los servicios comunes corresponderá a los secretarios generales técnicos.

- **Pregunta núm. 7:** La pregunta correcta es la b). El artículo 71 de la ley está transcrito literalmente en la respuesta b), que es la que se ha considerado como correcta. Independientemente de que la pregunta haga referencia a la ley y no a la doctrina, el hecho de que determinados sujetos no estén obligados a comunicarse con la administración por medios telemáticos no permite considerar como válida la c), ya que la pregunta hace referencia al impulso del procedimiento y no al cumplimiento de sus trámites.
- **Pregunta núm. 8:** La respuesta correcta es la c), tal y como establece el artículo 3.1. La alegación no puede prosperar ya que el artículo 3.3 de la misma norma dispone que En ningún caso tendrán la consideración de ingresos de derecho privado los que procedan, por cualquier concepto, de los bienes de dominio público local y tanto la opción a) como la b) hacen referencia a ingresos derivados de los bienes de dominio público local.
- **Pregunta núm. 9:** La respuesta correcta es la c). El Tema 9 del temario, según las bases específicas de la convocatoria, es el siguiente: *Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales: Delegados/as de prevención. Comités de seguridad y salud. Especial referencia a la prevención de riesgos laborales del Acuerdo Convenio en vigor sobre condiciones de trabajo comunes al personal funcionario y laboral del Ayuntamiento de Madrid y de sus Organismos Autónomos. Representación de los empleados públicos.*

La respuesta a la pregunta está contenida en el artículo 46.- Servicio de prevención del Acuerdo-Convenio sobre Condiciones de Trabajo Comunes al Personal Funcionario y Laboral del Ayuntamiento de Madrid y de sus Organismos Autónomos para el periodo 2019-2022, que está incluido en el Capítulo IX.- Salud laboral y Prevención de Riesgos Laborales, por lo que sí que está incluido en el tema 9, en el epígrafe *Especial referencia a la prevención de riesgos laborales del Acuerdo Convenio en vigor sobre condiciones de trabajo comunes al personal funcionario y laboral del Ayuntamiento de Madrid y de sus Organismos Autónomos*

Información de Firmantes del Documento



MADRID





- **Pregunta núm. 12:** La respuesta aparece literalmente en el capítulo correspondiente (entrecomillados). Este aspecto lleva a considerar que no ha habido motivo de confusión alguna ni error en la redacción de la pregunta, siendo la respuesta correcta la c) de forma inequívoca.
- **Pregunta núm. 13:** La respuesta correcta es la b). De forma literal, se menciona en el articulado la respuesta b.
- **Pregunta núm. 14:** La respuesta correcta es la c). De forma literal, se menciona en el articulado la respuesta c.
- **Pregunta núm. 15:** La respuesta correcta es la b). El artículo 25.2 recoge, inequívocamente, las obligaciones de las diputaciones provinciales en relación con los servicios a los municipios y entre ellos no se encuentra la prestación de servicios deportivos. La redacción del artículo 25 recoge el siguiente textual, en relación con las diputaciones provinciales:

2. *En los municipios con población inferior a 20.000 habitantes será la Diputación provincial o entidad equivalente la que coordinará la prestación de los siguientes servicios:*

 - a) *Recogida y tratamiento de residuos.*
 - b) *Abastecimiento de agua potable a domicilio y evacuación y tratamiento de aguas residuales.*
 - c) *Limpieza viaria.*
 - d) *Acceso a los núcleos de población.*
 - e) *Pavimentación de vías urbanas.*
 - f) *Alumbrado público.*
- **Pregunta núm. 16:** La respuesta correcta es la b), ya que al citarse el artículo 26, este sólo hace mención al hecho de que con esa población, superior a 20.000 habitantes, habrá que ofrecer instalaciones deportivas de uso público y no hace mención sobre el tipo de gestión.
- **Pregunta núm. 20:** Este tribunal se ratifica que, en la impartición de clases de nivel de un deporte como la natación, se desarrolla un perfil formativo en la profesión de monitor-a deportivo-a (se argumenta el artículo 8.4 de la ley "instrucción e iniciación deportiva no enfocada a la competición"), encontrándose la pregunta dentro del título II y artículo 8, por lo que se mantiene como respuesta correcta la b).
- **Pregunta núm. 23:** El tribunal entiende que, si bien existe un error ortográfico, este error no lleva a malinterpretación o confusión alguna en la comprensión de la pregunta, siendo la respuesta correcta la c).

Información de Firmantes del Documento





- **Pregunta núm. 24:** Gran parte de las alegaciones aluden a la literalidad del término empleado en la pregunta. A este respecto cabe destacar que el que haya un término definido no quiere decir que la palabra tenga un significado polisémico y tenga que ser eliminada para ser usada en cualquiera de sus otras acepciones. Del mismo modo que la categoría INFANTIL está perfectamente delimitada para usuarios en una determinada edad, la palabra infantil sigue siendo utilizada refiriéndose a un rango de edad determinado que no tiene por qué coincidir con el que se delimita en ese mismo decreto.

La pregunta utiliza la palabra categoría en su acepción de grupo o clase que se utiliza para ordenar, clasificar. Este tribunal entiende que la utilización del término “categoría” con otra acepción no interfiere en la comprensión de la pregunta, por lo que se mantiene como correcta la respuesta a).

- **Pregunta núm. 25:** No se argumenta la alegación. Respondiendo al tenor literal de la pregunta, la respuesta correcta es la a).
- **Pregunta núm. 28:** Existe normativa específica concreta. La Resolución de 25 de junio de 2025 del director general de Deporte por la que se aprueba la normativa general que regula las competiciones deportivas municipales 2025-2026 recibe precisamente ese nombre, “normativa general”. No existe otra normativa que regule dichas competiciones. La DGD no debe justificar dicho cambio de categoría, por lo que la respuesta c) no puede darse como válida, siendo la respuesta correcta la b).
- **Pregunta núm. 30:** La cuestión objeto de la pregunta se encuentra regulada de forma específica y expresa dentro del epígrafe “Deportes de equipo”, donde se establece literalmente:
“En las categorías infantil, cadete, juvenil y sénior, de forma excepcional, podrán participar deportistas femeninas en equipos masculinos, siempre y cuando pertenezcan a la misma categoría en la que el equipo se haya inscrito.” (p14.)

Esta disposición es clara, concreta y prevalece sobre cualquier interpretación general de otros apartados de la normativa.

La opción a) refleja de forma fiel y literal lo dispuesto en la normativa específica por la que se pregunta.

Información de Firmantes del Documento





La opción b) introduce un supuesto adicional (la no pertenencia a la misma categoría del equipo) que no está contemplado en la normativa y que, además, contradice expresamente el texto reglamentario citado. La opción c) es incompleta, al excluir la categoría sénior que sí está contemplada.

Por tanto, la opción b) no puede considerarse correcta, ya que mezcla indebidamente una norma general sobre participación por edad con una norma específica sobre participación por razón de sexo en equipos masculinos.

- **Pregunta núm. 31:** Gran parte de los aspirantes solicitan la nulidad de la pregunta al encontrarse repetida en la pregunta 34. Tratándose de un error de transcripción, la pregunta núm. 31 se mantiene por estar planteada de manera correcta, siendo eliminada la pregunta núm. 34 que está repetida. Otros aspirantes solicitan la anulación por exigir conocimientos y datos literales no incluidos en el desarrollo del temario de referencia. Sin embargo, cabe destacar que el epígrafe del tema hace referencia al marco conceptual. El IMC es un término de conocimiento universalmente aceptado que forma parte de los contenidos propios de la categoría profesional de este proceso de oposición. Es un término que sí aparece en el documento citado como referencia, por lo que se desestiman las alegaciones, siendo la respuesta correcta la b).
- **Pregunta núm. 32:** Gran parte de los aspirantes solicitan la nulidad de la pregunta al encontrarse repetida en la pregunta 35. Tratándose de un error de transcripción, la pregunta núm. 32 se mantiene, por estar planteada de manera correcta, siendo eliminada la pregunta núm. 35 que está repetida. La respuesta correcta es la c).
- **Pregunta núm. 37:** La página 13 del temario, epígrafe elaborado por Antonio García de Alcaraz, evidencia que la respuesta b) es correcta. Las respuestas a) y c) corresponden a esfuerzos más prolongados en el tiempo, de entre 20 segundos y 1 minuto. Si bien el enunciado no especifica a cuantos segundos/minutos se refiere con “muy corta”, la referencia al autor dirige a los aspirantes a la literalidad del temario. Procedería, por tanto, desestimar la alegación, manteniendo la respuesta b) como la correcta
- **Pregunta núm. 38:** Los aspirantes alegan que las opciones a) y b) pueden producir cantidades variables según la intensidad. Y efectivamente, dichas cantidades pueden ser bajas o altas, y el enunciado alude específicamente al sistema que no produce grandes cantidades. Y el propio temario indica que es el sistema al que alude la opción c) el que no produce cantidades elevadas de lactato. Los mismos nombres (sistema aláctico en la opción c, y sistema láctico en la b) ya resuelven el conflicto semántico.

Información de Firmantes del Documento





Por lo tanto, cabría desestimar las alegaciones, manteniendo la respuesta c) como la correcta.

- **Pregunta núm. 41:** El aspirante alega que la pregunta correcta es la c), que coincide con la pregunta correcta según el Tribunal.
- **Pregunta núm. 42:** la pregunta está correctamente formulada, no incurre en indefensión ni ambigüedad sustantiva y presenta una única respuesta correcta, que es la opción a).

El temario describe que el CMJ incluye una fase excéntrica que activa el ciclo estiramiento-acortamiento, incrementando la capacidad de producir fuerza gracias al almacenamiento de energía elástica. En cambio, el SJ elimina esa fase y evalúa fuerza sin CEA, y la dinamometría mide fuerza isométrica, también sin CEA. Por ello, el CMJ es la única de las tres pruebas que NO aísla la capacidad de fuerza sin la ayuda del ciclo elástico.

El enunciado pregunta expresamente qué prueba NO permite aislar la capacidad de generar fuerza sin la influencia del ciclo estiramiento-acortamiento (CEA). De acuerdo con García de Alcaraz Serrano (2021), el salto con contramovimiento (CMJ) incorpora necesariamente una fase excéntrica previa, lo que implica el uso del CEA y, por tanto, impide aislar la generación de fuerza sin dicha influencia, ajustándose plenamente a lo solicitado en la pregunta. Por el contrario: El salto desde posición estática (SJ) se caracteriza precisamente por eliminar la fase excéntrica inicial, siendo una prueba diseñada para valorar la producción de fuerza sin intervención del CEA, por lo que sí permite aislar dicha capacidad. La dinamometría manual evalúa fuerza isométrica, sin participación del CEA, y permite obtener una medida específica del nivel tensional, motivo por el cual tampoco cumple la condición de “no permitir aislar” planteada en el enunciado.

Las alegaciones relativas a supuesta “doble negación”, ambigüedad semántica o existencia de varias respuestas defendibles se basan en interpretaciones parciales del enunciado, que es gramatical y conceptualmente claro y exige identificar la prueba que no cumple el criterio de aislamiento del CEA.

Se considera que la formulación de la pregunta mantiene la coherencia entre enunciado, opciones de respuesta y contenido del temario de referencia, siendo correcta la opción a).

- **Pregunta núm. 44:** Se considera correctamente formulada y con respuesta única válida, que es la opción b).

Información de Firmantes del Documento





Según Hackney (2019), citado por Ruiz-López y Cejudo (2021) y el Tema 12, apartado 3 del temario de referencia, el entrenamiento de resistencia aeróbica produce aumento del tamaño y número de mitocondrias, mayor capilarización y una transición parcial de fibras rápidas hacia un perfil más oxidativo, sin conversión completa en fibras tipo I. La opción A es incorrecta, ya que el entrenamiento aeróbico incrementa, y no reduce, el contenido mitocondrial. La opción C es errónea, al proponer una conversión completa de fibras IIb en tipo I, fenómeno no respaldado por el temario. Por ello, se mantiene como correcta la opción B.

- **Pregunta núm. 46:** La pregunta se ajusta plenamente al temario y presenta una única respuesta correcta, que es la opción b).

La intensidad en el entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), según el temario, viene caracterizada por trabajo cercano o superior al 90 % de la FCM, con intervalos de esfuerzo de entre 2 y 4 minutos, independientemente de la duración total de la sesión o de la existencia de fases de calentamiento, recuperación o vuelta a la calma. El ejemplo de sesión de Ciclo Indoor incluido en el temario tiene un carácter ilustrativo y no altera la definición de intensidad del HIIT.

La opción B recoge de forma fiel y literal los criterios de intensidad establecidos en el temario de referencia. Por el contrario, las opciones A y C introducen elementos no ajustados al contenido del programa o confunden variables estructurales de la sesión con los criterios que definen la intensidad del HIIT.

- **Pregunta núm. 47:** La pregunta se considera correctamente formulada y con respuesta única válida, que es la opción B.

Aunque el temario no utilice de forma literal todos los términos empleados en la opción b), el contenido conceptual al que hacen referencia está expresamente recogido, siendo habitual en preguntas tipo test la utilización de una terminología técnica equivalente y coherente con el programa.

De acuerdo con el mismo (Ruiz-López y Cejudo, 2021), indica que la adaptación neuromuscular más característica del entrenamiento de fuerza máxima es de carácter predominantemente neural, destacando la mejora del reclutamiento y sincronización intermuscular y el aumento del umbral de activación de las unidades motoras, aspectos directamente relacionados con la producción de fuerza máxima. Las opciones a) y c) describen adaptaciones propias de otros tipos de entrenamiento (resistencia aeróbica o fuerza orientada a hipertrofia), no siendo representativas de la fuerza máxima.

- **Pregunta núm. 48:** Conforme al temario (Ruiz-López y Cejudo, 2021), la electroestimulación puede utilizarse como apoyo en procesos de rehabilitación y puede mejorar la fuerza dinámica concéntrica en movimientos analíticos, lo que hace correctas, en esencia, las opciones

Información de Firmantes del Documento



MADRID





a) y c). La expresión “determinados grupos musculares” empleada en la opción c) no altera el contenido conceptual del temario ni introduce contradicción relevante.

Por el contrario, el temario establece que la electroestimulación no es capaz por sí sola de igualar todas las adaptaciones neuromusculares del entrenamiento voluntario tradicional, limitándose a un papel complementario, motivo por el cual la opción b) es la única que no coincide con los usos descritos.

- **Pregunta núm. 51:** La respuesta correcta aparece literalmente en el tema 14 del temario de referencia y de acuerdo con Ruiz-López Cejudo (2021) en su apartado 2 Mantenimiento y desarrollo de la velocidad: concepto y características de la velocidad y potencia: “...Desde el punto de vista deportivo, la velocidad representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia”, por lo que se mantiene la respuesta a) como correcta.
- **Pregunta núm. 53:** Algunos aspirantes aluden a la ambigüedad de la autoría del texto, así como a la omisión de datos bibliográficos. El enunciado de la pregunta remite a los autores que desarrollan el tema 15 del temario de referencia, el cual es único, cerrado y facilitado a todos los aspirantes en igualdad de condiciones. La omisión del año no genera ambigüedad material, ya que, no existen varias obras distintas de los mismos autores.

Cejudo, Ruiz- López y Sainz de Baranda son los autores del tema 15 Mantenimiento y desarrollo de la flexibilidad: Concepto y características de la flexibilidad. Adaptaciones con el entrenamiento de flexibilidad. Medios y métodos para el mantenimiento y desarrollo de la flexibilidad: estiramientos dinámicos y nuevas tendencias (Yoga y Pilates). El hecho de que estos autores mencionen a otros autores como (Nelson, Bandy, Ayala) no invalida que sean ellos los que definen, estructuran y presentan la técnica de estiramiento estática-activa en la página 66:

Dentro de esta técnica de estiramiento se pueden diferenciar dos formas de trabajo distintas; el estiramiento estático-pasivo y el estiramiento estático-activo. En la técnica de estiramiento estática-pasiva (passive stretching), el individuo no hace ninguna contribución o contracción activa, y el movimiento es realizado por un agente externo responsable del estiramiento (Nelson y Bandy, 2005). Este agente externo puede ser un compañero (asistido), el propio sujeto (autoasistido), o bien cualquier instrumento o aparato (mesa, muro, banco, espaldera, elementos de tracción, etc.). Por su parte, en la técnica de estiramiento estática-activa (active stretching), el individuo mantiene la posición de estiramiento gracias a la activación isométrica de la musculatura agonista al movimiento, lo cual permite una mejora en la coordinación muscular agonista-antagonista.

Información de Firmantes del Documento





Por otro lado, una aspirante alega que la pregunta describe una técnica de estiramiento que presenta características propias de más de un método. La respuesta correcta es la b). Según establecen Cejudo, Ruiz-López y Sainz de Baranda (2021, p. 66) "la técnica de estiramiento estática-activa (active stretching), el individuo mantiene la posición de estiramiento gracias a la activación isométrica de la musculatura agonista al movimiento, lo cual permite una mejora en la coordinación muscular agonista-antagonista".

La respuesta a) es incorrecta ya que describe la técnica de estiramiento estática-pasiva (passive stretching), en la cual el individuo no hace ninguna contribución o contracción activa, y el movimiento es realizado por un agente externo responsable del estiramiento Nelson y Bandy (2005), citado por Cejudo, Ruiz-López y Sainz de Baranda (2021).

La respuesta c) es incorrecta. Ésta coincide con el protocolo FNP descrito por Nelson y Bandy, citado en Cejudo, Ruiz-López y Sainz de Baranda (2021), contracción isométrica del músculo que va a ser estirado, seguida de relajación y avance pasivo hasta una nueva barrera de tensión; además, persigue mecanismos como la inhibición autógena a través de los órganos tendinosos de Golgi "contracción isométrica del agonista o músculo estirado de 7-15 s... activar el reflejo de inhibición autógena... luego moverá la extremidad pasivamente." (p. 68).

La técnica de estiramiento estática-activa se basa en el control voluntario y la activación del músculo agonista, sin intervención externa. Mientras que la técnica contract-relax es una forma de facilitación neuromuscular propioceptiva. Ésta implica una contracción del músculo que se estira, seguida de un avance pasivo, con una finalidad neurofisiológica específica.

- **Pregunta núm. 55:** Los aspirantes alegan ambigüedad y que la pregunta está mal redactada y confusa, "en el stretching de Anderson (1983), el temario no pone que esté citado por Cejudo, Ruiz-López, Sainz de Baranda (2021)".

La pregunta no solicita clasificar el método como indica la aspirante, sino describir en qué consiste el Stretching de Anderson.

La respuesta b) describe en que consiste el mismo. Anderson, citado por Cejudo, Ruiz-López y Sainz de Baranda (2021), plantea un método basado en el mantenimiento de una posición de estiramiento muscular controlado durante un tiempo. Así, se realiza un estiramiento estático relajado durante 20 segundos, seguido de relajación y nuevo avance en el estiramiento de otros 20 segundos." (p. 70).

Tema 15. Mantenimiento y desarrollo de la flexibilidad: Concepto y características de la flexibilidad. Adaptaciones con el entrenamiento de flexibilidad. Medios y métodos para el mantenimiento y desarrollo de la flexibilidad: estiramientos dinámicos y nuevas tendencias (Yoga y





Pilates). Autores: Antonio Cejudo, Pedro Antonio Ruiz-López y Pilar Sainz de Baranda. (p.70).

- **Pregunta núm. 58:** La respuesta correcta es la a). Según Añó, Campos y Mestre, citado por Prieto (2021), afirman que: “*En el caso concreto del medio acuático, la coordinación óculo-pédica carece de protagonismo, por estar los pies en continuo movimiento para la propulsión*”. (p.76).

Se recoge en el temario de referencia, Tema 16. La coordinación y el equilibrio: Marco conceptual. Evolución en los primeros años de vida. Evolución y factores endógenos y exógenos en los adultos mayores. Conceptos básicos de entrenamiento de la coordinación y del equilibrio. Autor: Jaime Prieto Bermejo. que es Prieto (2021). La pregunta no exige la consulta directa de la obra original de 1980, sino de su interpretación y desarrollo en el temario de referencia, concretamente en Prieto (2021), autor del Tema 16. Prieto recoge la clasificación de estos autores y añade una explicación específica para el medio acuático, indicando expresamente qué tipo de coordinación carece de protagonismo.

- **Pregunta núm. 59:** La respuesta correcta es la b). Según Risco, citado en Conde y Viciano (2001), en Prieto (2021, p. 76) precisa que la “Coordinación senso - motriz: está basada en la relación entre el movimiento y los sentidos, que distingue entre coordinación visomotriz, audio - motriz, senso - motriz general, kinestésico - motriz y tiempo de reacción”.

El término “subcategoría” se emplea en la pregunta con un valor clasificatorio, equivalente a expresiones como: “tipos de” “formas de coordinación sensomotriz”

Aunque el texto utilice el verbo “*distingue entre*”, el significado conceptual es equivalente a una clasificación interna.

- **Pregunta núm. 63:** Conforme a la literalidad del temario de referencia, al autor citado (Giménez, 2021) y a la definición expresa contenida en el tema 17, la respuesta correcta es la opción a) Psicomotor, ya que es la única que describe un juego sin interacción motriz, sin compañeros ni adversarios, tal y como indica literalmente el enunciado.

- **Pregunta núm. 68:** Varios aspirantes alegan que la respuesta correcta es la c) dado que, según ellos, las respuestas a) y b) son igualmente válidas. No obstante, según la fuente original utilizada en la pregunta [Vista do A ATIVIDADE FÍSICA NA ESPANHA DIANTE DA DIALÉTICA MODERNIDADE-PÓS-MODERNIDADE: O CASO DOS CENTROS ESPORTIVOS](#), en su pág. 1227 se reitera que es en los años 90, no en los 2000, cuando se produce un incremento y diversificación de la oferta en los gimnasios. Esto mismo aparece, literalmente, en la página 105 del temario de referencia, por lo que la respuesta correcta es la a).

Información de Firmantes del Documento



MADRID





- **Pregunta núm. 72:** En el libro titulado “Aeróbics”, se preconiza las excelencias del ejercicio aeróbico y, cuyo éxito, haría que publicase dos libros más titulados “The New Aerobics”, adaptado a personas mayores de 35 años y “The new aerobics for women”, en este caso para mujeres (Fernández et al., 2010)”. (página 112 temario de referencia).
Por lo tanto, el autor SI afirma que en la obra “the new aerobics” se adapta esta disciplina para a los mayores de 35 años, siendo la respuesta correcta la a).
- **Pregunta núm. 77:** Se pide señalar la opción incorrecta, por lo que la respuesta correcta es la b) tal y como se establece en el temario de referencia.
- **Pregunta núm. 78:** Algunos aspirantes alegan que la definición de la respuesta b) corresponde a Cuenca, cuando realmente corresponde a Overstreet. Por lo tanto, la respuesta b) queda automáticamente invalidada, puesto que la redacción de la pregunta refiere a Cuenca (2000) de forma exclusiva. En cuanto a la posible ambigüedad de la respuesta, cabe destacar que López de Subijana es la autora del epígrafe del temario. Ella cita a Cuenca como autor de la afirmación de la primera pregunta, y a Overstreet de la segunda. No se produce por tanto la ambigüedad citada, siendo la respuesta correcta la a).
- **Pregunta núm. 79:** La mayoría de los aspirantes exponen que el temario de referencia solo cita seis aspectos, y no siete. El temario SI refleja un séptimo punto. Es cierto que, debido a un error tipográfico, el número 7 no aparece:

Información de Firmantes del Documento





- y las sociedades.
6. Estos derechos deben ser apoyados y seguidos por todas las instituciones de la sociedad, incluyendo las organizaciones mercantiles, las instituciones educativas, los cuerpos profesionales y las organizaciones no gubernamentales. Los gobiernos a todos los niveles tienen responsabilidades con respecto a los compromisos bajos

130

TEMA 22_OCIO Y DEPORTE



los tratados de Naciones Unidas, y en algunos casos deben estar provistos en las constituciones de los países y en su legislación.

Reconociendo que los gobiernos de todos los niveles no son los únicos proveedores de instalaciones y servicios para el ocio y que se enfrentan a muchos desafíos y demandas de recursos de su competencia, sin embargo, también tienen responsabilidades concretas para: garantizar y apoyar.

- la disponibilidad y protección de la tierra para el espacio abierto para la recreación en áreas residenciales.
- la preservación y el acceso público al patrimonio natural y cultural.
- la provisión de un espacio e instalaciones adecuados para el juego infantil.
- la prestación de servicios que mejoren la salud, como instalaciones para el deporte y el ejercicio.

El aspecto (artículo) número 7 refiere al siguiente párrafo:

“Reconociendo que los gobiernos de todos los niveles [...], también tienen responsabilidades concretas para: garantizar y apoyar [...]

Además, el propio temario de referencia, previo a la redacción de los aspectos fundamentales, dice textualmente que los aspectos fundamentales de la carta del ocio son 7:

La Asociación Mundial del Ocio y la Recreación (World Leisure Organization, WLO) se crea en 1952. Elaboran y actualizan la “Carta del Ocio”, estando en la actualidad vigente la versión del consenso alcanzado en el año 2020 (WLO, 2020).

Dicha carta menciona siete aspectos fundamentales:

Además, la propia carta del ocio indica claramente que son siete los aspectos fundamentales: Charter-for-Leisure_es.pdf, por lo que este Tribunal mantiene la respuesta c) como válida.

- **Pregunta núm. 80:** La respuesta correcta es la a), de acuerdo con las páginas 131-132 del temario de referencia, ya que esta definición fue dada por el Australian Council for Health, Physical Education and

Información de Firmantes del Documento



MADRID





Recreation/Royal Australian Institute of Parks and Recreation, ACHPER (1980).

- **Pregunta núm. 84:** La respuesta a) es incorrecta porque se trata de una lesión no progresiva. El hecho de que sea incorrecta no induce a error a las personas aspirantes, hace que sea descartada como respuesta correcta. Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP), 2013. Protocolo de Parálisis Cerebral: trastorno motor de origen **no progresivo**.

La opción b) es incorrecta ya que los trastornos que produce la parálisis cerebral son de carácter persistente pero no invariable. Según Federación ASPACE Galicia. *La parálisis cerebral*. Movimiento ASPACE: "Un desorden **permanente y no inmutable** del tono muscular, la postura y el movimiento, debido a una **lesión no progresiva** en el cerebro antes de que su desarrollo y crecimiento se hayan completado."

La opción c) es la única válida, por tanto, no se vulneran los principios de objetividad y seguridad jurídica en los procesos selectivos.

La opción correcta (c) en ningún caso asevera que esos sean todos los síntomas, por tanto, el hecho de que no sea una definición completa no invalida la respuesta. La opción c) no está excluida, siendo la correcta.

- **Pregunta núm. 85:** El contenido estaría incluido en el tema 26. El deporte Inclusivo. Efectivamente, existen las adaptaciones de materiales, pero se diferencian de las adaptaciones de apoyos. Así, las adaptaciones materiales se refieren a balones, y materiales deportivos y las adaptaciones de apoyos hace referencia a apoyos de personas, por lo que la respuesta correcta es la a).
- **Pregunta núm. 87:** El enunciado de la pregunta delimita de manera clara, precisa e inequívoca el marco teórico de referencia, al especificar expresamente tanto la autoría original (*Alonso Fraile, 2015*) como su inclusión en el temario de referencia a través de su cita en *Pedrero Chamizo (2021)*.

En consecuencia, la cuestión no plantea más de una opción que pueda considerarse técnicamente correcta, sino que exige identificar la definición concreta atribuida a Alonso Fraile, tal y como aparece recogida en el material de referencia.

La opción a) no puede considerarse correcta. Si bien es cierto que la inmersión de un cuerpo en el agua produce un incremento del retorno venoso y linfático, contribuyendo a la reducción del edema, este efecto

Información de Firmantes del Documento



MADRID





no se debe a la resistencia hidrodinámica, sino a la presión hidrostática ejercida por el medio acuático. Por tanto, atribuir dicho fenómeno a la resistencia hidrodinámica constituye una interpretación incorrecta del mecanismo fisiológico implicado. La presión hidrostática y la resistencia hidrodinámica son conceptos distintos dentro del comportamiento de los fluidos. La diferencia clave es que una actúa en reposo y la otra en movimiento.

En este sentido, la opción c) se corresponde de forma literal y exacta con dicha definición, siendo por tanto la única respuesta válida.

- **Pregunta núm. 88:** Se alega la imprecisión técnica de la respuesta, por lo que solicita la anulación de esta.

La pregunta objeto de controversia se fundamenta de manera directa en el contenido literal del temario específico, concretamente en el apartado relativo a la *anatomía del tejido muscular*, donde se establece que, *la musculatura del cuerpo puede dividirse en tres tipos: músculo cardíaco, compuesto por las paredes del corazón y de carácter involuntario bajo control inconsciente; músculo liso, que constituye la envoltura de los órganos internos como intestinos o estómago, igualmente de carácter involuntario; y músculo esquelético, del cual el temario recoge expresamente que sus propiedades son la elasticidad, extensibilidad y contractilidad.*

En este sentido, la opción considerada correcta (opción a) responde adecuadamente a dicho criterio, ya que el músculo esquelético presenta como propiedades la elasticidad, extensibilidad y contractilidad, describiéndolas de forma específica en relación con este tipo de musculatura, sin extender dicha atribución al resto de tipos musculares en el desarrollo del contenido.

Si bien es cierto que la opción b) recoge aspectos generales de la fisiología muscular, introduce una generalización no recogida de forma expresa en el temario, al atribuir dichas propiedades al músculo liso y cardíaco, lo que excede el contenido literal exigible.

- **Pregunta núm. 89:** En las alegaciones se pone de manifiesto la ausencia de una referencia normativa, doctrinal o bibliográfica clara, así como la imprecisión técnica y la ambigüedad en la formulación del enunciado. Señalan igualmente la falta de un criterio objetivo, único y verificable para la selección de la respuesta, lo que da lugar a interpretaciones diversas. Asimismo, indican que varias opciones pueden considerarse

Información de Firmantes del Documento





total o parcialmente correctas, al no definirse con precisión los criterios de selección, especialmente en relación con la cobertura de grupos musculares, las limitaciones de espacio y el carácter orientativo del temario, existiendo además falta de correspondencia entre el enunciado y las respuestas propuestas. También se apunta el uso de terminología no suficientemente concreta y la posible mezcla o confusión de conceptos, así como el carácter general y no aplicado del temario de referencia, que no concreta supuestos como el de espacio reducido. En consecuencia, los opositores consideran que la pregunta genera duda razonable y solicitan, con carácter general, su anulación, o subsidiariamente la modificación de la respuesta considerada correcta. La redacción de la pregunta es clara, coherente y no ambigua, ya que establece de forma expresa el criterio que debe aplicarse para su resolución. Asimismo, la pregunta objeto de controversia se fundamenta de manera directa en el contenido literal del temario específico, concretamente en el apartado relativo al “equipamiento imprescindible”, donde se establece que una sala de musculación completa debe contar con al menos un tipo de máquina para cada grupo muscular, con el fin de permitir el entrenamiento global del cuerpo.

La cuestión planteada no exige la identificación de una clasificación cerrada, normativa o universal, sino la aplicación práctica del criterio recogido en el temario de referencia. Es decir, se solicita seleccionar, entre varias opciones con formato simplificado y representativo, aquella combinación de máquinas que permita cubrir de forma razonable los principales grupos musculares bajo una limitación de espacio, conforme al principio general establecido. Además, la existencia de un cuadro de referencia con distintos aparatos y combinaciones posibles refuerza la objetividad de la pregunta, al servir como base para verificar que la opción elegida se ajusta a los criterios exigidos.

En este sentido, la opción considerada correcta (opción b) responde adecuadamente a dicho criterio, ya que incluye equipamientos que permiten trabajar distintos grupos musculares de forma representativa (tren superior e inferior), cumpliendo así con la finalidad descrita en el temario.

Por el contrario, las opciones a) y c) no cumplen dicho criterio, ya que incluyen máquinas en las que se repiten los grupos musculares trabajados, lo que implica una redundancia en el entrenamiento y

Información de Firmantes del Documento





una falta de cobertura equilibrada del conjunto de grupos musculares, circunstancia que resulta contraria a lo establecido en el enunciado de la pregunta.

Por tanto, no puede apreciarse falta de precisión técnica en la formulación, dado que la pregunta no pretende establecer una categorización doctrinal cerrada, sino evaluar la correcta interpretación y aplicación de un criterio expresamente recogido en el temario.

En consecuencia, la respuesta válida se ajusta plenamente al contenido exigible y a los principios de objetividad y coherencia en la evaluación.

PARTE PRÁCTICA:

- **Pregunta núm. 1:** procede indicar que la pregunta establece de forma expresa que el personal que imparte la actividad cumple con la profesión del deporte de Monitor/a Deportivo/a con carácter formativo, por lo que el marco normativo de referencia aplicable es el correspondiente a dicha figura profesional, concretamente la Ley 6/2016, la cual, además, se encuentra incluida en el temario conforme a las bases específicas del proceso selectivo, y no el relativo a titulaciones específicas de modalidades deportivas concretas.

En este sentido, la alegación introduce elementos ajenos al enunciado, como la referencia a la titulación de técnico deportivo en escalada o a normativa federativa específica, que no resultan aplicables al supuesto planteado, dado que la pregunta delimita claramente el perfil profesional bajo el que se desarrolla la actividad.

Asimismo, no existe ambigüedad en cuanto a las funciones desempeñadas, ya que el enunciado indica que se trata de una actividad dirigida, lo que implica que los servicios del monitor están siendo efectivamente prestados y, por tanto, no se trata de un supuesto de práctica libre.

De acuerdo con lo establecido en el artículo 8.6 de la Ley 6/2016, la prestación de los servicios propios del Monitor/a Deportivo/a requiere su presencia física en el desarrollo de sus funciones, estableciendo como única excepción aquellos casos en los que sus servicios no sean solicitados por tratarse de práctica libre. Esta excepción es precisamente la recogida en la opción c), que constituye una transcripción fiel del precepto legal aplicable.

Información de Firmantes del Documento





Por tanto, la opción b) no puede considerarse correcta, ya que hace referencia a una normativa distinta (Ley 39/2022) que no resulta de aplicación directa al caso concreto planteado, frente a la opción c), que se ajusta de manera literal y precisa a la normativa autonómica específica que regula la profesión indicada en el enunciado. Asimismo, el artículo 38 de la citada Ley 39/2022, encuadrado en el Título II relativo a las personas en el deporte, se refiere al personal técnico deportivo en sentido amplio, sin desarrollar de forma concreta la figura del monitor deportivo, por lo que no se ajusta al contenido del temario conforme a las bases específicas del proceso selectivo.

En consecuencia, la pregunta está correctamente formulada, no presenta ambigüedad y la respuesta válida es inequívocamente la opción c), por lo que procede desestimar las alegaciones presentadas.

- **Pregunta núm. 3:** La pregunta objeto de controversia se fundamenta de manera directa en el contenido del temario específico, concretamente en el apartado relativo a la utilización de instalaciones deportivas municipales, donde se recogen las condiciones de acceso al rocódromo. En este sentido, la opción considerada correcta no resulta incorrecta por no reproducir de forma literal todos los elementos del precepto, ya que en preguntas tipo test no se exige una transcripción íntegra de la norma, sino la identificación de la opción que mejor se ajusta a los criterios establecidos. La omisión de la mención expresa a la autorización por padres o tutores no desvirtúa la validez de la respuesta, al tratarse de un requisito implícito dentro del concepto de menores autorizados y no afectar a la correcta interpretación del supuesto planteado.

Por otro lado, el reglamento no especifica la obligación de presencia de un supervisor durante el uso libre de la instalación, limitándose a establecer las condiciones de acceso, lo que refuerza que el criterio determinante es el cumplimiento de dichos requisitos y no la supervisión técnica continua. La pregunta está correctamente formulada, no presenta ambigüedad y la respuesta válida es inequívocamente la opción b).

- **Pregunta núm. 4:** De conformidad con el Decreto de 26 de abril de 2023, por el que se establecen los criterios generales de programación, en su punto 2.1. relativo a "Actividades de acceso cerrado", se dispone que, *corresponden a esta modalidad las clases y escuelas que estén*

Información de Firmantes del Documento





diseñadas para la enseñanza de una disciplina deportiva que se estructure por niveles técnicos, en todas las categorías”.

Asimismo, según la Ley 6/2016, por la que se regulan las profesiones del Deporte en la Comunidad de Madrid, el Monitor/a Deportivo/a es todo aquel profesional del deporte que desempeña las actividades y funciones de iniciación e instrucción deportiva, guía, animación deportiva y acondicionamiento físico básico grupal, no enfocadas a la competición deportiva. En este marco, corresponde al Monitor/a Deportivo/a en Acondicionamiento Físico Básico tanto la elaboración y ejecución de actividades grupales de acondicionamiento físico como la asignación de rutinas generales estandarizadas y prediseñadas; mientras que la instrucción e iniciación deportiva no orientada a la competición se atribuye al Monitor/a Deportivo/a de carácter formativo.

De acuerdo con la normativa aplicable, y dado que el supuesto se refiere a una actividad de acceso abierto, las opciones a) y b) aluden a funciones propias del Monitor/a Deportivo/a en Acondicionamiento Físico Básico, por lo que no se ajustan al caso planteado. Por el contrario, la opción c) se corresponde con funciones propias del Monitor/a Deportivo/a de carácter formativo, encajando adecuadamente en el marco descrito.

- **Pregunta núm. 7:** De acuerdo con la normativa de referencia aplicable, la regulación distingue entre actividades dirigidas en función del tipo de población destinataria. En este sentido, la opción a) hace referencia a actividades destinadas a mayores, no ajustándose al supuesto planteado, mientras que la opción b) se refiere a actividades para jóvenes/adultos, encajando en el marco general de actividades dirigidas, si bien no se realiza una mención expresa a la actividad funcional. Por su parte, la opción c) se considera la correcta al recoger de forma explícita y literal lo establecido en la normativa reguladora aplicable para las actividades dirigidas en CuboGym.
- **Pregunta núm. 8:** De conformidad con el Decreto de 26 de abril de 2023 por el que se establecen los criterios de programación, en relación al acceso cerrado, se dispone que, *a esta modalidad corresponden las clases de inscripción en días y horarios fijos programadas durante el tiempo establecido según programación, incluidas en alguno de los siguientes grupos: las clases y escuelas que estén diseñadas para la enseñanza de una*

Información de Firmantes del Documento





disciplina deportiva que se estructure por niveles técnicos, en todas las categorías; los programas de ejercicio físico y salud; y los programas específicos para personas con discapacidad.

Asimismo, el citado Decreto dispone, dentro de las características generales de las actividades dirigidas a personas mayores, que *el tiempo de permanencia en estos programas tiene, como norma general, carácter continuado.*

En este sentido, la opción a) introduce la obligatoriedad de un reconocimiento médico-deportivo previo a la inscripción, requisito que no se contempla en la normativa aplicable. Por su parte, la opción C afirma que la modalidad de acceso en actividades dirigidas a personas mayores debe ser necesariamente cerrada, extremo que tampoco se ajusta a lo dispuesto en la normativa.

A la vista de lo anterior, la opción que mejor se ajusta a la normativa de aplicación conforme a la situación planteada es la opción b).

- **Pregunta núm. 10:** Conforme al análisis de los tres ejercicios propuestos, y de manera consensuada, se concluye que la sentadilla con brazos elevados (overhead), aun cuando no implique el uso de cargas externas, presenta una alta complejidad técnica, al requerir una notable movilidad de hombros, cadera y tobillos, así como una adecuada estabilidad postural y un control motor preciso. No obstante, desde el punto de vista de la exigencia cardiovascular y metabólica, no constituye la opción más demandante entre las planteadas.

Por el contrario, el ejercicio de burpees no solo implica una ejecución que, sin ser altamente compleja, sí requiere coordinación y control técnico adecuados, sino que además conlleva una muy alta exigencia cardiovascular y metabólica, especialmente por su carácter global, dinámico y continuo. De este modo, es el único de los ejercicios propuestos que integra de forma conjunta ambos requisitos señalados en la pregunta.

En contraste, el puente de glúteos no presenta ni una complejidad técnica significativa ni una exigencia cardiovascular o metabólica elevada, siendo un ejercicio propio de fases iniciales o de menor intensidad.

En consecuencia, el ejercicio que no debería incluirse en el contexto planteado es el de burpees, siendo la opción c) la que mejor se ajusta a la situación planteada.

Información de Firmantes del Documento





- **Pregunta núm. 11:** El enunciado de la pregunta delimita de manera clara, precisa e inequívoca el marco teórico de referencia, al especificar expresamente tanto la autoría original (OMS, 2020) como su inclusión en el temario de referencia a través de su cita en *Campos Izquierdo (2022)*.

La opción c) no puede considerarse correcta conforme al literal de la recomendación, ya que hace referencia a actividad moderada cuando el texto establece expresamente la realización de actividad aeróbica de intensidad vigorosa, junto con el fortalecimiento muscular y óseo al menos 3 días por semana, resultando por tanto incompleta y no ajustada al contenido del temario. Por el contrario, la opción a) se corresponde de forma íntegra y literal con la recomendación principal, al indicar la realización de al menos una media de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana, siendo por tanto la respuesta correcta conforme al temario. Asimismo, no existe ambigüedad en cuanto a las recomendaciones, ni se aprecian enunciados incompletos u otras cuestiones que puedan dar lugar a confusión en su interpretación.

- **Pregunta núm. 12:** El enunciado de la pregunta no realiza una mención expresa a la denominación de la actividad, por lo que no procede inferir que pertenezca al programa de ejercicio físico y salud, debiendo evitarse interpretaciones que no se desprenden directamente del texto. Asimismo, la inclusión de personas con discapacidad se encuentra regulada mediante los protocolos específicos recogidos en el Decreto de 26 de abril de 2023 sobre criterios generales de programación, conforme a lo establecido en las bases específicas del proceso selectivo. En consecuencia, la respuesta válida es inequívocamente la opción a).
- **Pregunta núm. 13:** la pregunta plantea de forma condicional una situación, al utilizar la expresión “si en el mesociclo...”, por lo que no procede valorar si el tipo de trabajo es adecuado o no, sino atender a los efectos que dicho trabajo genera. En este sentido, el enunciado hace referencia a las adaptaciones fisiológicas propias de un momento avanzado de la temporada, tal y como se recoge en el Tema 9 de Fisiología del Ejercicio, en su punto relativo al sistema circulatorio o cardiovascular.

De acuerdo con ello, la opción que mejor se ajusta al literal del temario es la opción b), ya que el descenso de la frecuencia cardiaca constituye

Información de Firmantes del Documento



MADRID





un efecto derivado del entrenamiento, asociado a adaptaciones fisiológicas en el sistema cardiovascular, incluso en contextos de trabajo anaeróbico aláctico.

Por el contrario, las opciones a) y c) no pueden considerarse correctas, dado que la mejora de la oxidación se vincula fundamentalmente a sistemas aeróbicos y no al anaeróbico aláctico, mientras que un alto incremento de la tensión arterial no constituye una adaptación fisiológica deseable ni característica de este tipo de entrenamiento.

- **Pregunta núm. 14:** el enunciado de las respuestas delimita de manera clara, precisa e inequívoca el marco normativo de referencia, sin que resulte objeto de la pregunta la jerarquización normativa ni la determinación sobre la vigencia de las disposiciones mencionadas, sino la correcta identificación del contenido conforme al temario exigible.

De acuerdo con lo expuesto, la opción que mejor se ajusta al literal del temario es la opción a), ya que en el punto 2.3.2 "Actividades de sala" se recoge expresamente que, cuando las condiciones de las instalaciones y/o climatológicas lo permitan, estas actividades podrán programarse en espacios al aire libre de los centros deportivos.

Por el contrario, las opciones b) y c) no pueden considerarse correctas, dado que ni el decreto de criterios de calendario y programación ni el reglamento de utilización de instalaciones deportivas contemplan de forma expresa este aspecto, no resultando por tanto aplicables al supuesto planteado.

- **Pregunta núm. 15:** De conformidad con el Decreto de 26 de abril de 2023, por el que se establecen los criterios de programación, en relación con las actividades de Polideportiva y Pre-pádel, se recoge de forma literal que estas pertenecen al programa general de clases y escuelas para la categoría infantil.

Asimismo, el citado Decreto incluye expresamente la actividad de Entrenamiento por intervalos dentro del conjunto de actividades dirigidas a la población joven/adulta, quedando claramente diferenciada por su naturaleza y grupo de edad destinatario.

En este sentido, las opciones a) y c) no se ajustan a las denominaciones ni a la clasificación de actividades recogidas de forma literal en la normativa aplicable para la situación planteada, al no corresponder con el programa ni con la categoría indicada.

Información de Firmantes del Documento





A la vista de lo anterior, la opción que mejor se ajusta a la normativa de aplicación conforme a la situación planteada es la opción b).

- **Pregunta núm. 17:** De acuerdo con lo expuesto, la opción que mejor se ajusta al literal del temario es la opción a), ya que en el Tema 13, punto 3 "Adaptaciones al entrenamiento de la fuerza", se recoge expresamente que el porcentaje de la 1RM suele oscilar entre el 85-95%, con un volumen de 3-5 series por ejercicio, un rango de repeticiones de 2-5 y tiempos de descanso de al menos 3 minutos para asegurar una adecuada recuperación, destacando además que este tipo de entrenamiento requiere una técnica muy depurada, especialmente en ejercicios complejos como los levantamientos olímpicos.

Si bien es cierto que la opción b) podría ajustarse parcialmente al mismo apartado del temario, al indicar que la fuerza máxima (1RM) se mejora mediante pocas repeticiones, cargas altas (>85-90% 1RM) y descansos de 2-3 minutos, no resulta plenamente aplicable al supuesto planteado, al no recoger el nivel de concreción ni la referencia a la exigencia técnica propia de los ejercicios complejos, como sí hace el literal del temario en el caso de la opción b).

Por el contrario, la opción c) no puede considerarse correcta, dado que no responden al literal recogido en el temario.

- **Pregunta núm. 18:** De acuerdo con lo expuesto, la opción que mejor se ajusta al literal del temario es la opción c), ya que en el Tema 13, punto 4 "Medios y métodos para el entrenamiento y desarrollo de la fuerza", se recoge expresamente que, *el encoder es un dispositivo que permite medir con gran precisión el espacio recorrido y el tiempo empleado en la ejecución de un movimiento con cargas. A partir de estos parámetros, mediante el uso de software específico, se estiman otras variables como la fuerza, la potencia o la velocidad.*

En este sentido, cuando el enunciado hace referencia a "monitorear", conforme al literal del temario, se refiere a las variables directamente medidas, esto es, el espacio y el tiempo, mientras que el resto de las magnitudes son cálculos derivados. Por ello, las otras opciones no se ajustan al contenido literal de la pregunta ni al criterio recogido en el temario de referencia.

Asimismo, no existe ambigüedad en la redacción, ni se aprecian enunciados incompletos u otras cuestiones que puedan dar lugar a confusión en su interpretación, todo ello conforme a los contenidos

Información de Firmantes del Documento



MADRID





recogidos en los temas referidos en las bases específicas del proceso selectivo.

- **Pregunta núm. 19:** procede señalar que la redacción de esta es clara, precisa e inequívoca, al establecer como criterio determinante la seguridad en la ejecución del ejercicio para el trabajo del pectoral en una sala multitrabajo.

A este respecto, si bien se han tenido en consideración referencias bibliográficas de reconocido prestigio internacional, como las publicaciones de la National Strength and Conditioning Association (NSCA) y el American College of Sports Medicine (ACSM), utilizadas habitualmente como marco de referencia en el ámbito del entrenamiento de la fuerza, debe señalarse que dichas obras desarrollan el análisis de los ejercicios y de las máquinas de musculación atendiendo a distintos criterios, entre ellos, la seguridad. No obstante, en ningún caso se recoge de manera literal una comparativa específica entre el ejercicio *Peck Deck* y el press de pecho en máquina en base a dicho criterio. En consecuencia, cualquier jerarquización entre ambos en términos de seguridad responde necesariamente a una interpretación técnica derivada de principios generales, y no a una norma expresa, unívoca o doctrinalmente establecida en la bibliografía de referencia.

Conforme al análisis de los tres ejercicios propuestos, y atendiendo a los grupos musculares implicados, la participación de la musculatura estabilizadora y las condiciones de ejecución se concluye que el press de banca, al realizarse en peso libre, implica una elevada participación de musculatura estabilizadora, así como un mayor requerimiento técnico y de control motor, lo que incrementa el riesgo en contextos generales de sala, especialmente en usuarios con menor experiencia o en situaciones de supervisión limitada.

Por su parte, el press de pecho en máquina, aunque se ejecuta en un entorno guiado que mejora la estabilidad, mantiene un patrón de empuje multiarticular que requiere una coordinación intermuscular mayor y una implicación relevante de grupos musculares secundarios (deltoides anterior y tríceps), pudiendo condicionar la correcta activación del pectoral y la técnica en determinados usuarios. En cambio, el *Peck Deck* se caracteriza por ser un ejercicio en máquina con recorrido completamente guiado, que reduce al mínimo la participación de la musculatura estabilizadora y simplifica la ejecución

Información de Firmantes del Documento





técnica. Además, permite un aislamiento más directo del pectoral, facilitando el control del movimiento y disminuyendo el riesgo de compensaciones o errores técnicos, lo que lo convierte en una opción especialmente adecuada cuando el criterio prioritario es la seguridad. En consecuencia, conforme al criterio de seguridad, la respuesta válida es inequívocamente la opción a).

- **Pregunta núm. 20:** Conforme al temario de referencia y a la cita de autorías, se distinguen tres métodos básicos de entrenamiento de la fuerza, recogidos en el literal de las tres opciones de respuesta.

En el caso de la opción a), se establece que el objetivo es mejorar el rendimiento específico del deporte, mediante la utilización de ejercicios propios o específicos, en los que la fuerza aplicada guarda una estrecha relación con la capacidad motriz requerida.

Por su parte, la opción b) hace referencia al uso de ejercicios auxiliares con el objetivo de mejorar el rendimiento en la misma zona de fuerza implicada en las acciones deportivas, sin que exista una transferencia directa tan específica como en el caso anterior.

Finalmente, la opción c) señala como objetivo principal la mejora de la fuerza resistencia y la fuerza máxima, mediante la utilización de ejercicios auxiliares orientados a generar adaptaciones a nivel óseo, articular y muscular, correspondiéndose con un enfoque más general.

A la vista de lo anterior, y en atención al supuesto planteado, orientado a la mejora del rendimiento en un deporte como el rugby en ámbito federado, el método que mejor se ajusta al principio de especificidad y a la transferencia directa al rendimiento deportivo es el recogido en la opción a), al ser el que reproduce con mayor fidelidad las demandas propias de la disciplina.

- **Pregunta núm. 21:** De acuerdo con lo expuesto, la opción que mejor se ajusta al literal del temario es la opción b), ya que, de conformidad con el Decreto de 26 de abril de 2023 por el que se establecen los criterios de programación, en su punto 10.2 se recoge expresamente que, *para el correcto desarrollo de las clases, no se permite la presencia en los espacios deportivos de familiares o acompañantes que no participen de manera práctica en la actividad*, circunstancia que se corresponde con el supuesto planteado en la pregunta.

Si bien es cierto que la opción c) podría ajustarse a la normativa en términos generales, no resulta aplicable al caso concreto, ya que el

Información de Firmantes del Documento



MADRID





enunciado hace referencia expresa a la intención de acompañar a su hijo durante una actividad dirigida, supuesto que queda excluido por el citado precepto.

Por el contrario, la opción a) no puede considerarse correcta, dado que introduce un requisito no relacionado con el criterio evaluado y, en cualquier caso, no se ajusta a las condiciones de acceso establecidas en la normativa.

- **Pregunta núm. 22:** La redacción de la pregunta es clara, precisa e inequívoca, ya que establece de forma expresa el criterio que debe aplicarse para su resolución.

De acuerdo con lo expuesto, la opción que mejor se ajusta al literal del temario es la opción b), ya que, de conformidad con el *Reglamento de utilización de Instalaciones deportivas*, en sus artículos 9 y 10 se recoge expresamente que, *está prohibido impedir u obstruir el normal funcionamiento de la instalación deportiva municipal. Así como Impedir el uso de la instalación deportiva municipal o de cualquiera de sus elementos a otros usuarios. El incumplimiento de lo establecido en el Reglamento conlleva la pérdida de la condición de usuario con la consiguiente obligación de abandonar o la prohibición de acceder a las instalaciones deportivas municipales. La pérdida de la condición de usuario no dará lugar a la devolución del importe satisfecho.*

Igualmente, debe señalarse que el Título VI relativo al régimen sancionador no forma parte del contenido incluido en las bases específicas del proceso selectivo, por lo que no resulta de aplicación a efectos de la resolución de la pregunta.

Por el contrario, las opciones a) y c) no pueden considerarse correctas, dado que no se contempla de forma expresa este aspecto, no resultando por tanto aplicables al supuesto planteado.

- **Pregunta núm. 23:** De conformidad con el Decreto de 26 de abril de 2023 por el que se establecen los criterios generales de programación, en el punto donde se hace referencia a las escuelas deportivas de natación en categoría infantil, se dispone en su literal que, *el tiempo máximo de permanencia en la escuela será de 4 años, siendo el tiempo máximo de permanencia en el nivel 0 dos años y en el nivel 2 un año.*

A la vista de lo anterior, existe una previsión normativa expresa en relación con los tiempos de permanencia en la actividad planteada, por

Información de Firmantes del Documento





lo que la opción que mejor se ajusta al tenor literal del temario es la opción c).

Asimismo, no existe ambigüedad en cuanto al orden establecido, ni se aprecian enunciados incompletos u otras cuestiones que puedan dar lugar a confusión en su interpretación, todo ello conforme a los contenidos recogidos en los temas referidos en las bases específicas del proceso selectivo.

- **Pregunta núm. 24:** Conforme al literal recogido en el temario de referencia en relación con la iniciación a las habilidades específicas y su clasificación según los mecanismos de percepción, la natación se encuadra dentro de las habilidades cerradas, al desarrollarse en un medio estable y predecible como es la piscina. No obstante, se contemplan excepciones en contextos como la natación en aguas abiertas o el socorrismo acuático, donde el entorno puede volverse variable, si bien estos supuestos no alteran la clasificación general establecida.

A la vista de lo anterior, la opción a) no puede considerarse correcta al no ajustarse al literal del temario. Asimismo, la opción c) tampoco resulta válida, ya que plantea una clasificación mixta que no se contempla en la autoría de referencia.

Por el contrario, la opción b) se corresponde de forma íntegra con la clasificación establecida en el temario, ajustándose plenamente a su literalidad.

- **Pregunta núm. 25:** De conformidad con el Decreto de 26 de abril de 2023 por el que se establecen los criterios generales de programación, en su punto 11 se recoge expresamente que, *como norma general, se permitirá el acceso a las unidades deportivas como máximo media hora antes del comienzo de la actividad deportiva a realizar y, asimismo, la salida deberá efectuarse como máximo media hora después de la finalización de la actividad deportiva realizada.*

De acuerdo con lo expuesto, la opción que mejor se ajusta al literal del temario es la opción b), ya que existe una previsión normativa expresa sobre los tiempos de permanencia en las instalaciones tras la actividad, no siendo correcto limitar dicho tiempo a 15 minutos, sino a un máximo de 30 minutos conforme al literal del temario de referencia.

- **Pregunta núm. 26:** De conformidad con la Normativa General de los 46 Juegos Deportivos Municipales, se recoge expresamente que, *en todas*

Información de Firmantes del Documento



MADRID





las categorías, excepto en prebenjamín, podrán participar deportistas de segundo año de la categoría inmediatamente inferior y, en el caso de equipos femeninos, podrán participar deportistas de toda la categoría inmediatamente inferior.

De acuerdo con lo expuesto, la opción que mejor se ajusta al literal del temario es la opción a), ya que la categoría a la que podría participar, en este caso superior, es la de Infantil, conforme al contenido de referencia.

- **Pregunta núm. 27:** De conformidad con la Normativa General de los 46 Juegos Deportivos Municipales, se recoge expresamente que, *en esta línea, se considera obligatorio el saludo protocolario de todos los deportistas al inicio y al final de los encuentros, en el que participarán las personas delegadas de ambos equipos.*

De acuerdo con lo expuesto, la opción que mejor se ajusta al literal del temario es la opción c).

- **Pregunta núm. 28:** De conformidad con la Normativa General de los 46 Juegos Deportivos Municipales, se recoge expresamente en el punto 7 "Copa de Primavera" que, *la forma de inscripción para equipos participantes en los 46 JDM, deberán confirmar su participación en la Copa de Primavera, de forma gratuita.*

De acuerdo con lo expuesto, la opción que mejor se ajusta al literal del temario es la opción c).

- **Pregunta núm. 29:** De conformidad con el Reglamento de utilización de instalaciones deportivas, se recoge expresamente en el Título I, artículo 9 "Prácticas prohibidas para los usuarios", letra n), la prohibición de comer fuera de las zonas habilitadas para ello.

De acuerdo con lo expuesto, la opción que mejor se ajusta al literal del temario es la opción c), al ser la única que recoge de forma directa y precisa el contenido normativo aplicable, siendo las otras dos respuestas incompletas en su literal y no correspondiéndose plenamente con las prácticas prohibidas establecidas en la norma.

- **Pregunta núm. 30:** De acuerdo con lo expuesto, la opción que mejor se ajusta al literal del temario es la opción b), al ser la más correcta en virtud del orden de actuaciones según recoge el ERC, estableciendo como secuencia inicial pedir ayuda, abrir la vía aérea y, posteriormente, comprobar si la víctima respira normalmente. En este sentido, las otras dos respuestas no corresponden con el orden correcto de actuación.

Información de Firmantes del Documento



MADRID





Asimismo, no existe ambigüedad en cuanto al orden establecido, ni se aprecian enunciados incompletos u otras cuestiones que puedan dar lugar a confusión en su interpretación, todo ello conforme a los contenidos recogidos en los temas referidos en las bases específicas del proceso selectivo.

SEGUNDO: Estimar las alegaciones planteadas a las preguntas núm. 5 y 21 y anular las preguntas núm. 34 y 35 de la parte teórica y a la pregunta núm. 5 de la parte práctica, por las siguientes razones:

- **Pregunta núm. 5:** Se estiman las alegaciones planteadas por contener un error la plantilla de respuestas, siendo la respuesta correcta la c) y no la a) como se había señalado.
- **Pregunta núm. 21:** Se estiman las alegaciones planteadas por contener un error la plantilla de respuestas, siendo la respuesta correcta la c) y no la a) como se había señalado.
- **Pregunta núm. 34:** Se estiman las alegaciones y se anula la pregunta núm. 34 por ser idéntica a la pregunta núm. 31.
- **Pregunta núm. 35:** Se estiman las alegaciones y se anula la pregunta núm. 35 por ser idéntica a la pregunta núm. 32.
- **Pregunta núm. 5 (parte práctica):** Procede indicar que la materia sobre la que versa no se encuentra incluida en el temario exigible conforme a las bases específicas del proceso selectivo, dado que, si bien el Reglamento sobre la utilización de las instalaciones y servicios deportivos municipales forma parte del programa, el Capítulo V del Título I, relativo a objetos perdidos, no está incluido de forma expresa en el contenido exigible.

En consecuencia, se considera que la pregunta evalúa un contenido no previsto en el temario de referencia conforme a las bases específicas del proceso selectivo, por lo que procede estimar la alegación presentada, proponiendo la anulación de la pregunta.

TERCERO: El Tribunal acuerda:

Modificar la plantilla de respuestas en las preguntas 5 y 21 de la parte teórica y anular las preguntas 34 y 35 de la parte teórica, así como anular la pregunta 5 de la parte práctica, ratificándose por unanimidad en el resto de las

Información de Firmantes del Documento



MADRID





preguntas y respuestas del cuadernillo correspondiente al ejercicio único del proceso selectivo, que se elevan a definitivas. Se procede a la publicación de la plantilla definitiva anexa a este anuncio.

Contra el presente acuerdo, las personas interesadas podrán interponer recurso de alzada, previo al contencioso-administrativo, ante la Dirección General de Planificación de Recursos Humanos, en el plazo de un mes a contar desde el día siguiente a su publicación en el tablón de edictos del Ayuntamiento de Madrid, de conformidad con lo dispuesto en los artículos 121 y 122 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

La publicación de este acto se realiza de conformidad con lo dispuesto en el artículo 45.1.b) de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

Todo lo cual se hace público a los efectos oportunos y para general conocimiento.

Firmado electrónicamente
LA SECRETARIA DEL TRIBUNAL CALIFICADOR
Ana María Villar Lama

Información de Firmantes del Documento

