

Manual de la Aplicación de la Preparación de las Pruebas Físicas para Ingreso como Soldado o Marinero

Versión 1.0 PFFAS 2019



Pantalla de Inicio



* Una vez descargada la aplicación mediante el *código QR* e instalada en su dispositivo Android, usted podrá visualizar la pantalla de inicio (*Fig. 1*).

* Esta aplicación esta diseñada para ser usada en el sistema operativo Android, tanto para dispositivos móviles como tablets.

* La aplicación esta diseñada para ser usada para su uso tanto en vertical como en apaisado.

* En la pantalla de inicio usted deberá introducir el *usuario* y *contraseña* proporcionados por **Surplus Formación** una vez completado el pago del curso.

* Usted dispone de *tres intentos* para introducir correctamente uno de los campos solicitados (usuario y contraseña), en caso contrario la aplicación se cerrará automáticamente.

* Una vez introducidos correctamente, usted podrá acceder al menú principal de la aplicación.

* Pulsando sobre el logo de **Surplus Formación**, usted será dirigido a la pantalla de inicio del campus virtual de la academia (<https://surplusformacion.org/login/index.php>).

Figura 1

Menu Principal



Figura 2

* La figura 2 muestra el menú Principal de la Aplicación.

* Pulsando sobre el primer botón (*Generalidades*) usted accederá a la explicación general de las Pruebas Físicas I proceso selectivo para ingreso a las Fuerzas Armadas como Soldado o Marinero.

* Pulsando sobre el segundo botón (*Prueba Físicas*) usted podrá acceder a los videos explicativos de cada una de las pruebas.

* Pulsando sobre el tercer botón (*Cálculo de Nivel*) usted podrá calcular su nivel (A, B,C, D) en función de las marcas introducidas.

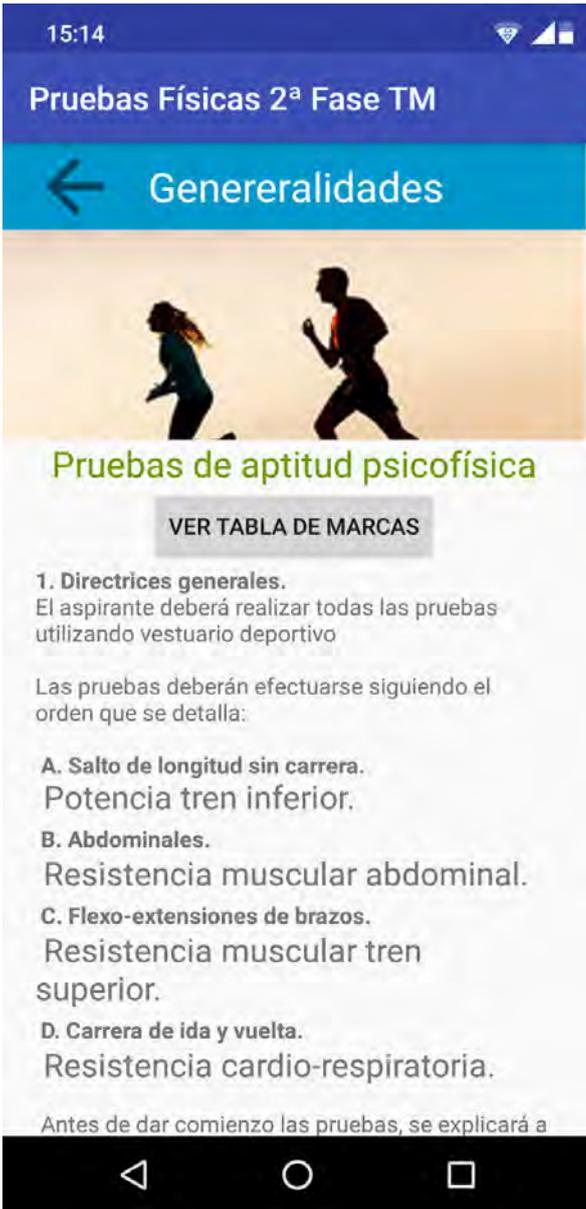
* Pulsando sobre el cuarto botón (*Consejos para Superarlas*) usted podrá leer unos consejos muy prácticos sobre la superación de todas las pruebas.

* Pulsando sobre el quinto botón (*Áreas de Reclutamiento*) usted podrá visualizar en un mapa todas las Áreas de Reclutamiento disponibles en todo el territorio nacional.

* Pulsando en el sexto botón (Salida) usted cerrará la aplicación.

* Por último así como ocurría en la pantalla de inicio, pulsando sobre el logo de **Surplus Formación**, usted será dirigido a la pantalla de inicio del campus virtual de la academia (<https://surplusformacion.org/login/index.php>).

Generalidades



* La figura 3 muestra la pantalla de la opción de Generalidades.

* Esta pantalla muestra la descripción, los detalles de ejecución y la valoración de las pruebas de aptitud física.

* Pulsando sobre el botón *VER TABLA DE MARCAS* (Fig. 4) usted podrá acceder a las marcas que se exigen para cada uno de los niveles (A, B, C, D), tanto para hombres como mujeres.

Figura 3

Pruebas Físicas 2ª Fase TM

CERRAR

PRUEBA	Nivel A		Nivel B		Nivel C		Nivel D	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Salto de longitud sin carrera.	145 cm.	121 cm.	163 cm.	136 cm.	187 cm.	156 cm.	205 cm.	171 cm.
Abdominales.	15	10	21	14	27	18	33	21
Flexo-extensiones de brazos.	5	3	8	5	10	6	13	8
Carrera de ida y vuelta.	5 periodos	3,5 periodos	5,5 periodos	4 periodos	6,5 periodos	5 periodos	7,5 periodos	6 periodos

Figura 4

Pruebas Físicas



Figura 5



Figura 6

* La figura 5 es la pantalla que se muestra de la opción Pruebas Físicas.

* Pulsando sobre el botón PULSA PARA SIGUIENTES PRUEBAS usted accederá a la pantalla de la Figura 6.

* Pulsando en cada una de las pruebas usted podrá visualizar los videos explicativos de cada una de las pruebas (Fig. 7, Fig. 8 , Fig. 9 y Fig. 10).

Videos Explicativos



Figura 7



Figura 8



Figura 9



Figura 10

Cálculo de Nivel

15:17

Pruebas Físicas 2ª Fase TM

← Calculo de Nivel

Seleccione su Sexo **Hombre**

Introducción de las marcas

Salto de Longitud (en centímetros):
Salto de longitud

Abdominales:
Abdominales

Flexiones:
Flexiones

Carrera de ida y vuelta(número de ciclos):
Carrera

CALCULO DE TU NIVEL

* La figura 11 muestra la pantalla de la opción de Cálculo de Nivel.

* En esta pantalla usted deberá seleccionar su sexo.

* A continuación usted deberá de introducir sus marcas: salto de longitud (en centímetros), el nº de abdominales, el número de flexiones y el número de ciclos de ida y vuelta (Course-Navette).

* Una vez introducidos los datos, pulse sobre el botón CÁLCULO DE TU NIVEL (estará deshabilitado hasta que se introduzcan todas las marcas).

* El sistema calcula su Nivel alcanzado (A,B,C,D) en función de sus marcas.

* El sistema mostrará mensajes de No apto, en el caso de no haber alcanzado el mínimo exigido.

* El sistema mostrara el mensaje de Atención que indicará que ha introducido un valor incorrecto.

Figura 11

Consejos para Superarlas

* La figura 12 es la pantalla que se muestra de la opción Consejos para Superarlas.

* Pulsando sobre el botón PULSA PARA LOS SIGUIENTES TRUCOS usted accederá a las pantallas de la Fig. 13, Fig. 14 y Fig. 15.

* En estas pantallas se muestran consejos para la superación de las distintas pruebas físicas basados en la práctica y la experiencia.

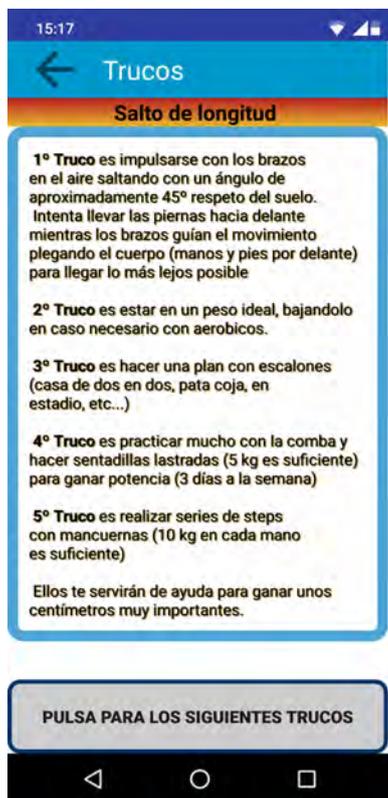


Figura 12



Figura 13



Figura 14



Figura 15

Áreas de Reclutamiento



* La figura 16 muestra la pantalla de la opción de Áreas de Reclutamiento.

* En el mapa usted puede Seleccionar todas las Áreas de Reclutamiento de España (diferenciando entre las que se encuentran en Delegaciones de Defensa o Subdelegaciones) de Defensa).

* En la parte superior se muestran tres puntos verticales, pulsando sobre ellos se abrirá un menú (Fig. 17). Sobre el menú podrá seleccionar la vista del mapa o cualquier Área de de Reclutamiento estando clasificadas por Comunidades Autónomas y se abrirá otra vista con el lugar seleccionado (Fig. 18).

* Pulsando sobre cualquiera de ellas se mostrará la información de dicha Área de Reclutamiento con su dirección y teléfono (Fig. 19). Pulsando nuevamente sobre la Delegación/Subdelegación seleccionada se abrirá Street View del lugar.

* En parte parte inferior se presentan distintos botones para ampliar, reducir el mapa.

Figura 16

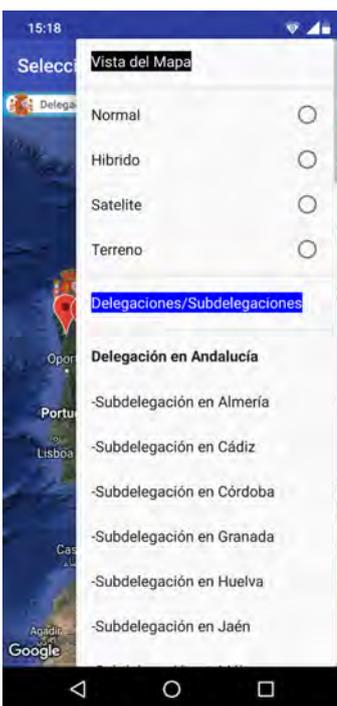


Figura 17



Figura 18



Figura 19