

El aspirante interrumpirá la carrera en el momento en que por tres veces incumpla las normas que rigen esta prueba o que ya no sea capaz de seguir el ritmo que se impone o no sobrepasar las líneas que delimitan la distancia de 20 metros, indistintamente.

3) Valoración:

El resultado será el total de períodos realizados e indicados por la cinta sonora antes de pararse el aspirante.

3. Marcas mínimas a obtener.

Para ser calificado apto en alguno de los niveles que se determinan, los aspirantes deberán alcanzar las marcas mínimas exigidas para cada una de las pruebas que se especifican en la siguiente tabla:

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	22
Flexo-extensiones de brazos.	5	3	8	5	10	6	13	8
Carrera de ida y vuelta.	5 períodos	3,5 períodos	5,5 períodos	4 períodos	6,5 períodos	5 períodos	7,5 períodos	6 períodos

## APÉNDICE 5

### Relación de secretarías generales/áreas de reclutamiento/órganos de apoyo y oficinas delegadas

1. Secretarías generales/áreas de reclutamiento/órganos de apoyo.

No podrá solicitarse Cita previa a través de las direcciones electrónicas de las Secretarías Generales/Áreas de Reclutamiento/Órganos de Apoyo/Oficinas Delegadas, debiendo realizarse únicamente tal y como se indica en la Base 4.

Provincia	Localización	Observaciones
01 Araba/Alava (Vitoria).	Dirección: C/ Postas, 52-54 Código postal: 01004 Teléfono: 94525 1433 Fax: 945274134 Correo electrónico: reclutamientoalava@oc.mde.es	Área de Reclutamiento sin Centro de Selección
02 Albacete.	Dirección: Plaza de Gabriel Lodaes, 2 Código postal: 02002 Teléfono: 967550934 Fax: 967228677 Correo electrónico: reclutamientoalbacete@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
03 Alicante.	Dirección: C/ Colombia, 3 Código postal: 03010 Teléfono: 965252590 / 965243368 Fax: 965243420 Correo electrónico: reclutamientoalicante@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección

Provincia	Localización	Observaciones
04 Almería.	Dirección: C/ General Luque, 2 Código postal: 04002 Teléfono: 950232103 Fax: 950281263 Correo electrónico: reclutamientoalmeria@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
05 Ávila.	Dirección: Paseo de San Roque, 9 Código postal: 05003 Teléfono: 920352438 / 920352447 Fax: 920352446 Correo electrónico: reclutamientoavila@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
06 Badajoz.	Dirección: Avda. Fernando Calzadilla, 8 Código postal: 06004 Teléfono: 924207945 Fax: 924242053 Correo electrónico: reclutamientobadajoz@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
07 Illes Balears (Palma de Mallorca).	Dirección: C/ Antonio Planas Franch n.º 9 Código postal: 07001 Teléfono: 971227751 / 971227752 / 971227724 Fax: 971227695 Correo electrónico: reclutamientobalears@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
08 Barcelona.	Dirección: C/ Tcol. González Tablas, s/n. (Cuartel del Bruch) Pedralbes. Código postal: 08034 Teléfono: 932804444 Fax: 932058618 Correo electrónico: reclutamientobarcelona@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
09 Burgos.	Dirección: C/ Vitoria, 63 Código postal: 09006 Teléfono: 947245377 / 947245335 Fax: 947245374 Correo electrónico: reclutamientoburgos@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
10 Cáceres.	Dirección: Avda. de las Delicias, s/n. (Cuartel Infanta Isabel) Código postal: 10071 Teléfono: 927625370 Fax: 927625398 / 927625380 Correo electrónico: reclutamientocaceres@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
11 Cádiz.	Dirección: Paseo de Carlos III, 7 Código postal: 11003 Teléfono: 956210421 Fax: 913840267 Correo electrónico: reclutamientocadiz@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
12 Castellón.	Dirección: Avda. del Mar, 19 Código postal: 12003 Teléfono: 964270252 / 964270133 / 964220071 Fax: 964270091 Correo electrónico: reclutamientocastellon@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
13 Ciudad Real.	Dirección: C/ Toledo, 60 Código postal: 13003 Teléfono: 926274320 Fax: 926274435 Correo electrónico: reclutamientociudadreal@oc.mde.es	Órgano de Apoyo

Provincia	Localización	Observaciones
14 Córdoba.	Dirección: Plaza de Ramón y Cajal, s/n Código postal: 14003 Teléfono: 957 49 69 47 / 957 49 69 35 Fax: 957 49 69 51 Correo electrónico: reclutamientocordoba@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
15 A Coruña.	Dirección: Avda. Porto da Coruña, 15 Código postal: 15006 Teléfono: 981 12 68 13 / 981 12 68 14 Fax: 981 12 68 88 Correo electrónico: reclutamientocoruna@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
16 Cuenca.	Dirección: Parque San Julián, 13 Código postal: 16002 Teléfono: 969 24 18 75 / 969 24 18 74 Fax: 969 23 06 36 / 969 24 18 73 Correo electrónico: reclutamientocuenca@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
17 Girona.	Dirección: C/ Emili Grahit, 4 Código postal: 17003 Teléfono: 972 20 01 28 Fax: 972 42 67 39 Correo electrónico: reclutamientogerona@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
18 Granada.	Dirección: C/ Santa Bárbara, 13 Código postal: 18071 Teléfono: 958 80 62 76 / 958 80 62 77 Fax: 958 80 62 45 Correo electrónico: reclutamientogranada@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
19 Guadalajara.	Dirección: C/ Plaza de los Caídos, s/n Código postal: 19001 Teléfono: 949 23 43 37 Fax: 949 23 43 49 Correo electrónico: reclutamientoguadalajara@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
20 Gipuzkoa (San Sebastián).	Dirección: C/ Sierra de Aralar, 51-53. (Acuartelamiento de Loyola) Código postal: 20014 Teléfono: 943 47 03 75 Fax: 943 47 17 10 Correo electrónico: reclutamientogipuzkoa@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
21 Huelva.	Dirección: C/ Sanlúcar de Barrameda, 2 Código postal: 21071 Teléfono: 959 22 02 42 Fax: 959 54 16 53 Correo electrónico: reclutamientohuelva@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
22 Huesca.	Dirección: C/ Rioja, 1 Código postal: 22002 Teléfono: 974 21 52 38 / 974 21 52 36 / 974 21 52 17 Fax: 974 21 52 20 Correo electrónico: reclutamientohuesca@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
23 Jaén.	Dirección: C/ Pintor Zabaleta, 2 Código postal: 23008 Teléfono: 953 22 18 33 Fax: 953 29 57 35 Correo electrónico: reclutamientojaen@oc.mde.es	Órgano de Apoyo

Provincia	Localización	Observaciones
24 León.	Dirección: C/ General Lafuente, 9 Código postal: 24003 Teléfono: 987 87 69 02 / 987 87 69 07 Fax: 987 87 69 82 Correo electrónico: reclutamientoleon@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
25 Lleida.	Dirección: C/ Onofre Cerveró, 1 Código postal: 25004 Teléfono: 973 23 09 85 Fax: 973 84 02 83 Correo electrónico: reclutamientolleida@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
26 La Rioja (Logroño).	Dirección: C/ Comandancia, 6 Código postal: 26001 Teléfono: 941 50 32 72 Fax: 941 50 33 00 Correo electrónico: reclutamientolarioja@oc.mde.es	Secretaría General
27 Lugo.	Dirección: C/ Ronda de la Muralla, 142, Bajo Código postal: 27004 Teléfono: 982 26 44 66 Fax: 982 26 44 65 Correo electrónico: reclutamientolugo@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
28 Madrid.	Dirección: C/ Quintana, 5 Código postal: 28008 Teléfono: 91 308 98 29 / 91 308 98 92 / 91 308 98 94 Fax: 91 389 36 75 (Para residentes en el extranjero) Correo electrónico: reclutamientomadrid@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección en Paseo de Reina Cristina números 3 y 5 28014 Madrid Teléfono: 91.389.36.78 Fax: 91.308.96.77
29 Málaga.	Dirección: Paseo de La Farola, 10 Código postal: 29016 Teléfono: 952 06 18 25 / 952 06 17 82 Fax: 91 384 08 92 Correo electrónico: reclutamientomalaga@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
30 Murcia.	Dirección: General San Martín, s/n Código postal: 30003 Teléfono: 968 22 60 80 Fax: 968 22 61 77 Correo electrónico: reclutamientomurcia@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
31 Navarra (Pamplona).	Dirección: C/ General Chinchilla, 10, 2.º Código postal: 31002 Teléfono: 948 20 76 30 Fax: 948 20 76 01 Correo electrónico: reclutamientonavarra@oc.mde.es	Secretaría General
32 Ourense.	Dirección: C/ Paseo, 35 Código postal: 32003 Teléfono: 988 21 22 00 Fax: 988 51 04 37 Correo electrónico: reclutamientoourense@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
33 Asturias (Oviedo).	Dirección: Plaza de España, 4 Código postal: 33007 Teléfono: 985 96 25 52 Fax: 985 25 75 53 Correo electrónico: dd.asturias@oc.mde.es	Secretaría General

Provincia	Localización	Observaciones
34 Palencia.	Dirección: C/ Casado del Alisal, 2 Código postal: 34001 Teléfono: 979706710 / 979706716 Fax: 979706712 Correo electrónico: reclutamientopalencia@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
35 Las Palmas.	Dirección: C/ Sierra Nevada, s/n (Las Palmas de Gran Canaria) (Risco de San Francisco) Código postal: 35014 Teléfono: 928432666 Fax: 928432230 Correo electrónico: reclutamientolaspalmas@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
36 Pontevedra.	Dirección: Paseo de Cervantes, 3 Código postal: 36001 Teléfono: 986868706 / 986851873 Fax: 986868705 / 986847801 Correo electrónico: reclutamientopontevedra@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
37 Salamanca.	Dirección: C/ De los Ingenieros Zapadores, 23 Código postal: 37006 Teléfono: 923223697 / 923283849 / 923282615 Fax: 923283861 Correo electrónico: reclutamientosalamanca@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
38 Tenerife (S. Cruz de Tenerife).	Dirección: Avda. 25 de Julio, 3, Bajo Código postal: 38004 Teléfono: 922293900 Fax: 922293915 Correo electrónico: reclutamientotenerife@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
39 Cantabria (Santander).	Dirección: Plaza Velarde, s/n Código postal: 39001 Teléfono: 942212023 Fax: 942362912 Correo electrónico: reclutamientocantabria@oc.mde.es	Secretaria General
40 Segovia.	Dirección: C/ Puente de Sancti Spiritus, 2 Código postal: 40002 Teléfono: 921461153 Fax: 921466222 Correo electrónico: reclutamientosegovia@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
41 Sevilla.	Dirección: Avda. Eduardo Dato, 21 Código postal: 41005 Teléfono: 954423273 Fax: 954988759 Correo electrónico: reclutamientosevilla@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
42 Soria.	Dirección: C/ Antolín de Soria, s/n Código postal: 42002 Teléfono: 975239251 Fax: 975239254 Correo electrónico: reclutamientosoria@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
43 Tarragona.	Dirección: Rambla Vella, 4 Código postal: 43003 Teléfono: 977249737 Fax: 977249800 Correo electrónico: reclutamientotarragona@oc.mde.es	Órgano de Apoyo

Provincia	Localización	Observaciones
44 Teruel.	Dirección: Avda. de Sagunto, 11 Código postal: 44002 Teléfono: 978618730 Fax: 978618735 Correo electrónico: reclutamientoteruel@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
45 Toledo.	Dirección: C/ Duque de Lerma, 6 Código postal: 45004 Teléfono: 925283371 Fax: 925283373 Correo electrónico: reclutamientotoledo@oc.mde.es	Área de Reclutamiento sin Centro de Selección
46 Valencia.	Dirección: Paseo de la Alameda, 28 Código postal: 46010 Teléfono: 961963400 Fax: 961963440 Correo electrónico: reclutamientovalencia@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
47 Valladolid.	Dirección: C/ Fray Luis de León, 7 Código postal: 47002 Teléfono: 983203812 Fax: 983203917 Correo electrónico: reclutamientovalladolid@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
48 Bizkaia (Bilbao).	Dirección: C/ Urizar, 13, 4.º Código postal: 48012 Teléfono: 944706600 Fax: 944103080 Correo electrónico: reclutamientovizcaya@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
49 Zamora.	Dirección: Avda. Requejo, 14, Bajo Código postal: 49030 Teléfono: 980522685 Fax: 980558191 Correo electrónico: reclutamientozamora@oc.mde.es	Órgano de Apoyo
50 Zaragoza.	Dirección: Paseo del Canal, 1 Código postal: 50007 Teléfono: 976255375 Fax: 913840254 Correo electrónico: reclutamientozaragoza@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
51 Ceuta.	Dirección: C/ Marina Española, 12, Bajo Código postal: 51001 Teléfono: 856200508 Fax: 856200532 Correo electrónico: dd.ceuta.simendef@mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección
52 Melilla.	Dirección: C/ Gabriel de Morales, 1 Código postal: 52002 Teléfono: 952690236 Fax: 952690237 Correo electrónico: reclutamientomelilla@oc.mde.es	Área de Reclutamiento con Centro de Selección

## 2. Relación de oficinas delegadas.

Provincia	Localización	Observaciones
Algeciras (Cádiz).	Dirección: Avda. Hispanidad, 8 Código postal: 11207 Teléfono: 956 58 76 35 Fax: 956 58 76 61	
Cartagena (Murcia).	Dirección: C/ Real, 20, Bajo Código postal: 30201 Teléfono: 968 52 35 27 Fax: 968 52 48 08	
Ferrol (A Coruña).	Dirección: C/ Cuntis, 26-28 Código postal: 15403 Teléfono: 981 33 05 87 Fax: 981 37 04 11	

Servicio telefónico de información y apoyo al reclutamiento:

Teléfono: 902 43 21 00 / 913 08 97 98