

# PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

## PARA LA POLICÍA NACIONAL

### **HOMBRES**

**Primer ejercicio (Hombres) Dominadas:** Desde la posición de suspensión pura con palmas al frente, total extensión de brazos, se realizarán flexiones asomando la barbilla por encima de la barra y extendiendo totalmente los brazos sin que se permita el balanceo del cuerpo o ayudarse con movimientos de piernas. Un intento.

**Segundo ejercicio (Hombres) Salto vertical:** Desde la posición inicial, de lado junto a una pared vertical, y con un brazo totalmente extendido hacia arriba, el candidato marca la altura que alcanza en esta posición. Separado 20 cms. de la pared vertical, salta tanto como pueda y marca nuevamente con los dedos al nivel alcanzado. Al flexionar las piernas para tomar impulso, no se permite despegar los talones del suelo. Se acredita la distancia existente entre la marca hecha desde la posición inicial y la conseguida con el salto. Un intento.

**Tercer ejercicio (Hombres) Circuito:** Con la salida de pie, detrás de la línea de partida, el opositor debe realizar el recorrido elegido. Es nulo todo intento en el que el candidato derribe alguno de los banderines o vallas que delimitan el recorrido o se equivoque en el mismo. Se permiten dos intentos sólo a los opositores que hagan nulo el primero.

**Cuarto ejercicio (Hombres) Resistencia:** Carrera de 2.000 metros sobre superficie lisa, plana y dura. Un intento.

### **MUJERES**

**Primer ejercicio (Mujeres) Suspensión en Barra:** El ejercicio consiste en quedar, el mayor tiempo posible, en la posición que se describe: brazos flexionados, presa con las

palmas de la mano hacia atrás, piernas completamente extendidas y sin tocar el suelo, barbilla situada por encima de la barra y sin tener contacto con ella. Un intento.

**Segundo ejercicio (Mujeres) Salto vertical:** Desde la posición inicial, de lado junto a una pared vertical, y con un brazo totalmente extendido hacia arriba, el candidato marca la altura que alcanza en esta posición. Separado 20 cms. de la pared vertical, salta tanto como pueda y marca nuevamente con los dedos al nivel alcanzado. Al flexionar las piernas para tomar impulso, no se permite despegar los talones del suelo. Se acredita la distancia existente entre la marca hecha desde la posición inicial y la conseguida con el salto. Un intento.

**Tercer ejercicio (Mujeres) Circuito de agilidad:** Con la salida de pie, detrás de la línea de partida, el opositor debe realizar el recorrido elegido. Es nulo todo intento en el que el candidato derribe alguno de los banderines o vallas que delimitan el recorrido o se equivoque en el mismo. Se permiten dos intentos sólo a los opositores que hagan nulo el primero.

**Cuarto ejercicio (Mujeres) Resistencia:** Carrera de 1.000 metros sobre superficie lisa, plana y dura. Un intento.

## DESCRIPCIÓN Y PUNTUACIONES

### ANEXO II A) Descripción de las pruebas de aptitud física

#### Primer ejercicio (hombres y mujeres): (CIRCUITO AGILIDAD)

Con la salida de pie, detrás de la línea de partida, el opositor debe realizar el recorrido que figura en el siguiente gráfico representativo. Es nulo todo intento en el que el candidato derribe alguno de los banderines o vallas que delimitan el recorrido o se equivoque en el mismo. Se permiten dos intentos sólo a los opositores que hagan nulo el primero.

Primer ejercicio

Tiempo-Puntos

Hombres

Mujeres

11,7" ó + " = 0

12,8" ó + " = 0

11,6 a 11,5" = 1

12,7 a 12,6" = 1

11,4 a 11,3" = 2

12,5 a 12,4" = 2

11,2 a 11,0" = 3

12,3 a 12,1" = 3

10,9 a 10,6" = 4	12,0 a 11,7" = 4
10,5 a 10,2" = 5	11,6 a 11,3" = 5
10,1 a 9,8" = 6	11,2 a 10,9" = 6
9,7 a 9,4" = 7	10,8 a 10,4" = 7
9,3 a 8,9" = 8	10,3 a 9,9" = 8
8,8 a 8,3" = 9	9,8 a 9,4" = 9
8,2" ó -" = 10	9,3" ó -" = 10

### Segundo ejercicio (hombres): (DOMINADAS)

Desde la posición de suspensión pura con palmas al frente, total extensión de brazos, se realizarán flexiones asomando la barbilla por encima de la barra y extendiendo totalmente los brazos sin que se permita el balanceo del cuerpo o ayudarse con movimientos de piernas. Un intento.

### Segundo ejercicio (mujeres): (RESISTENCIA EN BARRA)

El ejercicio consiste en quedar, el mayor tiempo posible, en la posición que se describe: brazos flexionados, presa con las palmas de la mano hacia atrás, piernas completamente extendidas y sin tocar el suelo, barbilla situada por encima de la barra y sin tener contacto con ella. Un intento.

Segundo ejercicio

Flexiones-Puntos

Tiempo-Puntos

Hombres	Mujeres
0 a 3 = 0	0 a 21" = 0
4 = 1	22 a 26" = 1
5 = 2	27 a 31" = 2
6 = 3	32 a 36" = 3
7 = 4	37 a 43" = 4
8 = 5	44 a 51" = 5
9 = 6	52 a 60" = 6
10 = 7	61 a 70" = 7
12 = 8	71 a 82" = 8
14 = 9	83 a 94" = 9
17 = 10	95" ó + =

10

### Tercer ejercicio (hombres y mujeres): (SALTO VERTICAL)

Desde la posición inicial, de lado junto a una pared vertical, y con un brazo totalmente extendido hacia arriba, el candidato marca la altura que alcanza en esta posición.

Separado 20 cms. de la pared vertical, salta tanto como pueda y marca nuevamente con los dedos al nivel alcanzado. Al flexionar las piernas para tomar impulso, no se permite despegar los talones del suelo. Se acredita la distancia existente entre la marca hecha desde la posición inicial y la conseguida con el salto. Un intento.

### Tercer ejercicio

#### Centímetros-Puntos

Hombres	Mujeres
0 a 43 = 0	0 a 33 = 0
44 a 45 = 1	34 a 35 = 1
46 a 47 = 2	36 a 37 = 2
48 a 49 = 3	38 a 39 = 3
50 a 52 = 4	40 a 41 = 4
53 a 56 = 5	42 a 44 = 5
57 a 60 = 6	45 a 47 = 6
61 a 64 = 7	48 a 50 = 7
65 a 69 = 8	51 a 54 = 8
70 a 75 = 9	55 a 59 = 9
76 ó + = 10	60 ó + = 10

### Cuarto ejercicio (hombres): (RESISTENCIA)

Carrera de 2.000 metros sobre superficie lisa, plana y dura. Un intento.

### Cuarto ejercicio (mujeres): (RESISTENCIA)

Carrera de 1.000 metros sobre superficie lisa, plana y dura. Un intento.

### Cuarto ejercicio

#### Tiempo-Puntos

Hombres	Mujeres
8,45' ó + ' = 0	5,00' ó + ' = 0
8,44 a 8,35' = 1	4,59 a 4,54' = 1
8,34 a 8,25' = 2	4,53 a 4,48' = 2
8,24 a 8,15' = 3	4,47 a 4,38' = 3
8,14 a 8,05' = 4	4,37 a 4,28' = 4
8,04 a 7,51' = 5	4,27 a 4,18' = 5
7,50 a 7,36' = 6	4,17 a 4,08' = 6
7,35 a 7,16' = 7	4,07 a 3,57' = 7
7,15 a 6,56' = 8	3,56 a 3,42' = 8
6,55 a 6,31' = 9	3,41 a 3,27' = 9
6,30' ó - ' = 10	3,26' ó - ' = 10