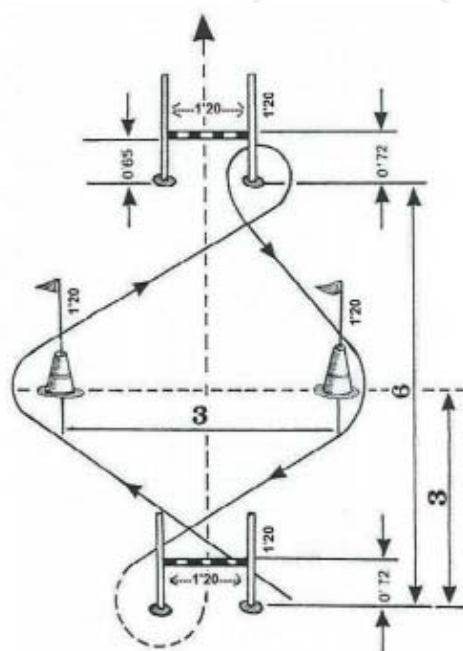


DESCRIPCIÓN PRUEBAS APTITUD FÍSICA CUERPO NACIONAL DE POLICÍA

A) DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

Primer ejercicio (hombres y mujeres)

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.



Por debajo de la valla ———
Por encima de la valla - - - - -

Segundo ejercicio (hombres)

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

Tercer ejercicio (hombres y mujeres)

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

B) SISTEMA DE CALIFICACIÓN

Primer ejercicio

Tiempo-Puntos			
Hombres		Mujeres	
11,7" o +"	= 0	12,8" o +"	= 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" o -"	= 10	9,3" o -"	= 10

Segundo ejercicio

Flexiones-Puntos		Tiempo-Puntos	
Hombres		Mujeres	
0 a 4 =	0	0" a 35" =	0
5 =	1	36" a 40" =	1
6 =	2	41" a 45" =	2
7 =	3	46" a 51" =	3
8 y 9 =	4	52" a 56" =	4
10 y 11 =	5	57" a 62" =	5
12 y 13 =	6	63" a 69" =	6
14 =	7	70" a 77" =	7
15 =	8	78" a 85" =	8
16 =	9	86" a 94" =	9
17 =	10	95" o +"	= 10

Tercer ejercicio

Tiempo-Puntos			
Hombres		Mujeres	
3,49' o +'	= 0	4,46' o +'	= 0
3,48' a 3,43'	= 1	4,45' a 4,37'	= 1
3,42' a 3,37'	= 2	4,36' a 4,28'	= 2
3,36' a 3,31'	= 3	4,27' a 4,19'	= 3
3,30' a 3,25'	= 4	4,18' a 4,10'	= 4
3,24' a 3,19'	= 5	4,09' a 4,01'	= 5
3,18' a 3,13'	= 6	4,00' a 3,52'	= 6
3,12' a 3,07'	= 7	3,51' a 3,43'	= 7
3,06' a 3,01'	= 8	3,42' a 3,34'	= 8
3,00' a 2,55'	= 9	3,33' a 3,25'	= 9
2,54' o -'	= 10	3,24' o -'	= 10