

4 PRUEBAS DE LA OPOSICIÓN

4.1 ¿Cómo son las pruebas de aptitud física para entrar en la Policía?



* Pruebas físicas

Las pruebas físicas de las oposiciones a Policía Nacional son las primeras que tendrás que realizar. Prepararlas bien es importante, porque son eliminatorias. Es decir, es imprescindible aprobar esta fase para poder pasar a las siguientes del proceso.

Constan de 3 ejercicios según establezca cada convocatoria, y cada ejercicio se califica de 0 a 10 puntos. ¿Cuántos puntos necesitas para aprobar las pruebas de aptitud física? La calificación final será la media de los resultados obtenidos en cada ejercicio, y deberás alcanzar una media de 5 puntos para aprobar. Pero recuerda: obtener 0 puntos en alguna de las pruebas supone la eliminación directa.

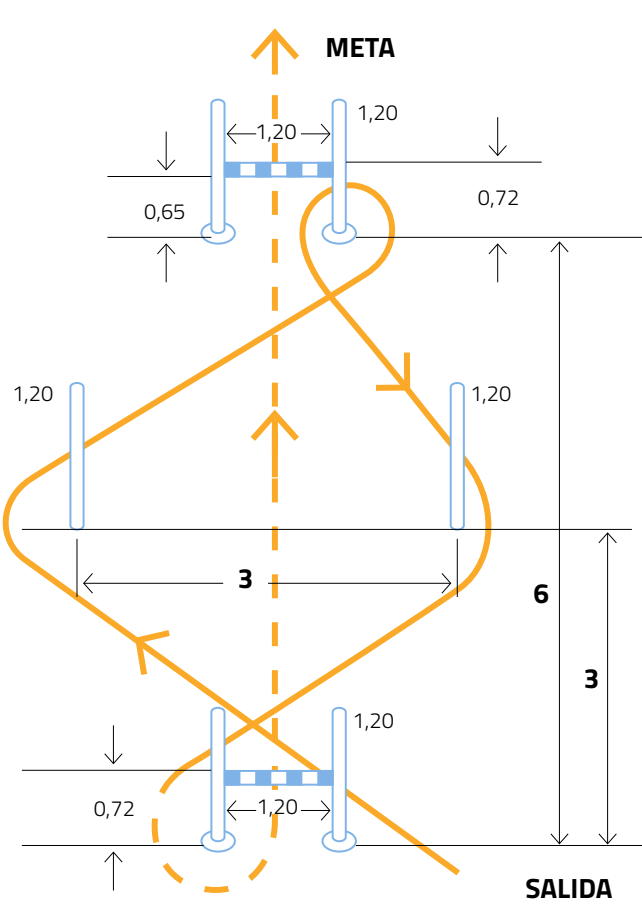
* Primer ejercicio: prueba de agilidad.

La prueba consiste en completar individualmente un circuito, común para hombres y mujeres, y tiene como objetivo medir tu agilidad de movimientos.

Circuito

Al escuchar la señal de "listo... ya", deberás realizar el recorrido hasta completarlo siguiendo estos criterios:

- Debes recorrer el circuito en la forma indicada en el gráfico.
- Se mide el tiempo que tardes en completarlo, desde la voz de "ya" hasta que toques el suelo con uno o los dos pies habiendo superado la última valla con la totalidad del cuerpo.
- El tiempo máximo es de 11,7 segundos para hombres y 12,8 segundos para mujeres, y superar ese tiempo supone la eliminación.
- Solo tienes un intento, salvo que se considere "nulo". En tal caso, tendrás únicamente un segundo intento.
- Se considera "nulo" el intento si modificas el recorrido señalado en el gráfico, o si derribas, te apoyas o agarras voluntariamente cualquier elemento del circuito.

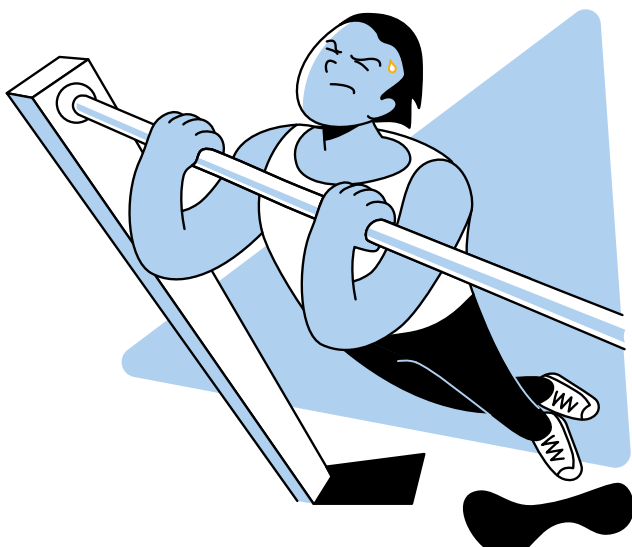


* Segundo ejercicio: prueba de fuerza-resistencia / hombres.

La prueba tiene como objetivo medir la fuerza y resistencia de tus principales músculos dorsales, flexores de los brazos y la cintura escapulo-humeral.

Dominadas

Deberás realizar el mayor número de dominadas hasta completar el máximo, desde la posición inicial: suspendido de la barra con palmas al frente (agarre prono) y total extensión de brazos, cuerpo extendido y totalmente estático, perpendicular al plano del suelo, con una anchura de agarre que debe ser ligeramente superior a la anchura de tus hombros. Puedes cruzar las piernas, pero no se contabilizarán las dominadas que no cumplan todas las siguientes reglas:



- Debes empezar cada dominada con los brazos completamente extendidos.
- El cuerpo debe estar completamente extendido durante la ejecución del ejercicio.
- No puedes hacer oscilaciones, balanceos ni movimientos de impulso con el cuerpo.
- No está permitido extender la cabeza hacia atrás.
- La barbilla deberá superar claramente la barra, hasta el tercio inferior del cuello.
- Deberás hacer una mínima pausa tras cada dominada, evitando la ventaja del ciclo estiramiento-acortamiento.
- No podrás soltar ninguna de las manos de la barra durante la prueba, ni permanecer más de 5 segundos suspendido entre una dominada y otra.
- No está permitido hacer la prueba descalzo, con guantes ni con objetos o sustancias que faciliten el agarre.

* Segundo ejercicio: prueba de fuerza-resistencia / mujeres.

La prueba tiene como objetivo medir la fuerza y resistencia de tus principales músculos flexores de los brazos y la cintura escapulo-humeral.

Suspensión

Deberás mantenerte el mayor tiempo posible suspendida de la barra, agarrada con ambas manos con las palmas hacia atrás (agarre supino), brazos flexionados, barbilla por encima de la barra, cuerpo extendido y completamente estático perpendicular al plano del suelo. Se da por finalizado el ejercicio cuando tu barbilla descienda hasta la altura de la barra, más abajo o tenga contacto con ella.

Tendrás que cumplir las siguientes reglas para que la ejecución no sea nula:

- Debes mantener el cuerpo totalmente extendido durante todo el ejercicio, sin flexionar la cadera.
- No podrás oscilar ni balancear el cuerpo en ningún momento.
- No está permitido extender la cabeza hacia atrás.
- La barbilla debe superar la altura de la barra de manera claramente visible.
- No podrás soltar ninguna mano de la barra durante la prueba.
- Solo tienes un intento para superar la prueba.



* Tercer ejercicio: prueba de resistencia orgánica.

La prueba consiste en una carrera de 1.000 metros sobre llano, es común para aspirantes hombres y mujeres, y tiene como objetivo medir tu resistencia orgánica.



Resistencia

Teniendo ambos pies detrás de la línea de salida, la carrera comenzará a la señal de "listos... ya" y deberás cumplir las siguientes condiciones para que la prueba sea válida:

- La carrera se realiza en grupo, sobre superficie lisa, plana y dura.
- El tiempo invertido en completar los 1.000 metros se medirá en minutos y segundos.
- Deberás usar calzado deportivo, estando prohibidas las zapatillas de clavos.
- Son motivos de eliminación abandonar la zona de carrera o cometer cualquier conducta antideportiva durante el ejercicio.
- Solo tienes un intento para realizar la prueba.



No pierdas tu esfuerzo de estudios por no prepararte bien la prueba física. En Academia DEPOL te entrenamos de forma presencial y online con nuestros preparadores físicos.

Si tienes alguna duda, necesitas alguna aclaración o simplemente necesitas orientación, no dudes en contactar con nosotros:

info@policianacionaloposiciones.com