

**PRUEBAS FÍSICAS - GUARDIA CIVIL****1ª - PRUEBA DE VELOCIDAD**

---

Carrera de **50 metros** en pista con salida en pie. (*Dos intentos*)

**Hombres:** *Un tiempo no superior a 8.30 segundos*

**Mujeres:** *Un tiempo no superior a 9.40 segundos*

**2ª - PRUEBA DE RESISTENCIA MUSCULAR (Carrera)**

---

Carrera de **1.000 metros** en pista con salida en pie. (*Un intento*)

**Hombres:** *Un tiempo no superior a 4 minutos 10 segundos*

**Mujeres:** *Un tiempo no superior a 4 minutos 50 segundos*

**3ª - PRUEBA EXTENSORA DEL TREN SUPERIOR (Flexiones)**

---

Se realizará situándose el ejecutante en tierra inclinado hacia delante. Colocará las manos en la posición más cómoda manteniendo los brazos perpendiculares al suelo. Se contabilizará como efectuada una flexión-extensión cuando se toque con la barbilla en el suelo y se vuelva a la posición de partida manteniendo en todo momento los hombros, espalda y piernas en prolongación. No será válida la flexión-extensión de los brazos que no sea simultánea o en la que se apoye en el suelo parte del cuerpo distinta de la barbilla, punta de los pies y manos.

**Hombres:** *Número no inferior a dieciocho (18)*

**Mujeres:** *Número no inferior a catorce (14)*

Durante el ejercicio se permite un descanso, en cualquier momento, siempre que éste se realice en posición de tierra inclinada hacia delante. La zona de contacto de la barbilla podrá almohadillarse con un grosor no superior a seis centímetros.

*Se permitirán dos intentos espaciados para permitir la recuperación del ejecutante.*

**4ª - PRUEBA DE NATACIÓN**

---

Recorrido de **50 metros en piscina**. Situado el ejecutante en pie, al borde de la piscina, se lanzará al agua y efectuará el recorrido con estilo libre y sin apoyo. (*Un intento*)

**Hombres:** *Un tiempo no superior a 70 segundos*

**Mujeres:** *Un tiempo no superior a 75 segundos*