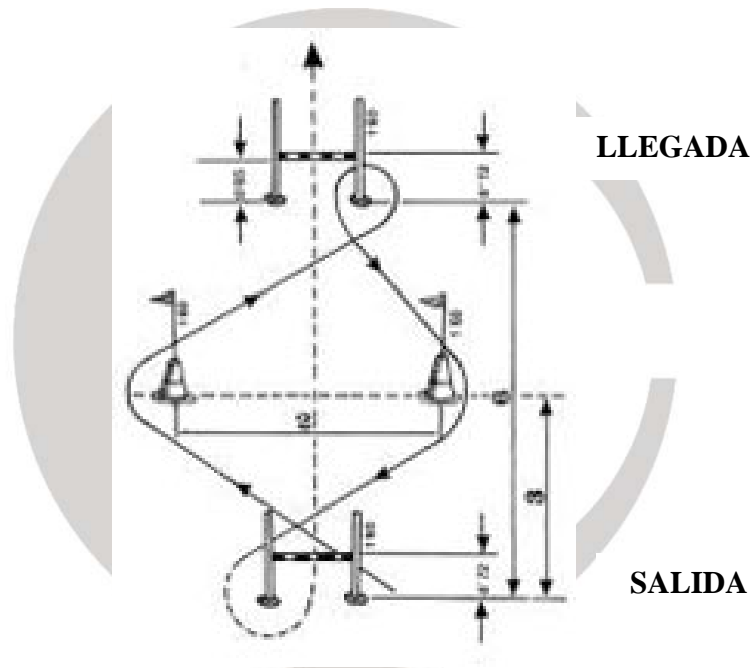


## PRUEBAS FÍSICAS DEL C. N. P.

### - 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.

### - Circuito a realizar -



### - Segundo ejercicio (Hombres):

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):

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.



**- Tercer ejercicio (Hombres y Mujeres):**

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 centímetros 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.

**- Cuarto ejercicio (Hombres):**

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

**- Cuarto ejercicio (Mujeres):**

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



**A continuación se detallan las calificaciones que se otorgan en función del tiempo invertido por los aspirante para la realización de los diferentes ejercicios.**

# ACADEMIA CERVANTES

## A CORUÑA

## CALIFICACIONES DE LAS PRUEBAS FISICAS DEL C.N.P.

PRIMER EJERCICIO				
AGILIDAD (Circuito)				
Hombres			Mujeres	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
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

TERCER EJERCICIO				
SALTO VERTICAL				
Hombres			Mujeres	
Centímetros	Puntos		Centímetros	Puntos
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

SEGUNDO EJERCICIO				
FUERZA FLEXORA				
Hombres			Mujeres	
Dominadas	Puntos		Tiempo	Puntos
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 o +"	10

CUARTO EJERCICIO				
RESISTENCIA				
Hombres ( 2.000 m)			Mujeres (1.000 m)	
Tiempo	Puntos		Tiempo	Puntos
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

**Hay que obtener un resultado mínimo de 20 puntos en total, y no se puede obtener un cero en ninguna prueba**