

Las pruebas físicas para el ingreso en el cuerpo de la Policía Local vienen determinadas en la orden del 28 de Enero de 2009, publicada en el Diario Oficial de Galicia del 2 de Febrero del 2009.

Las pruebas físicas se han establecido en función del sexo del aspirante:

1.1.-Velocidad (50 m)

1.2.-Hombres: Dominadas - Mujeres: Suspensión en barra

1.3.- Salto horizontal

1.4.- Resistencia (1.000 m)

1.5.-Natación (25 m)

1ª.- PRUEBAS FÍSICAS

La no superación de cualquiera de las pruebas en la forma indicada dará lugar a la eliminación del candidato. **La calificación de las prueba será APTO o NO APTO.**

Comprobación de la estatura y pruebas físicas.

Antes de comenzar las pruebas físicas se efectuará el control de la estatura de los/as aspirantes, quedando eliminados/as los/as que no alcancen la estatura mínima de 1,65 metros para los hombres y 1,60 metros para las mujeres.

DESARROLLO

Las pruebas de aptitud física tendrán la calificación de “apto” o “no apto”. Para obtener la calificación de “apto” es necesario no superar las marcas establecidas como máximas para las pruebas A1.1, A1.4 y A1.5, y alcanzar o superar los mínimos de las pruebas A1.2 y A1.3. Los ejercicios se realizarán por el orden en que están relacionados y cada uno es eliminatorio para realizar el siguiente. *Se establecen diferentes marcas para cada sexo.*

Las pruebas se realizaran de forma individual, excepto las de resistencia general y natación que se podrán hacer de forma colectiva si así lo considera el Tribunal. **En las pruebas de resistencia general y natación se dispone de una sola posibilidad de ejecución; en el resto se permitirá una segunda realización cuando en la primera no se obtenga la calificación de “apto”.**

A.1.1. PRUEBA DE VELOCIDAD (50 metros):

Carrera de 50 metros lisos. Se realizará una pista de atletismo o cualquier zona totalmente plana de terreno compacto. El aspirante se colocará en la pista en el lugar señalado, pudiendo realizar la salida de pie o agachado, sin utilizar tacos de salida. Las marcas máximas exigidas para la superación de la prueba son:

Hombres: 7,40”

Mujeres: 8,20”

A.1.2. PRUEBA DE POTENCIA DE TREN SUPERIOR:

Los hombres realizarán flexiones de brazos, en suspensión pura, y las mujeres suspensión en barra.

A.1.2.1. FLEXIÓN DE BRAZOS EN SUSPENSIÓN PURA (Hombres)

Se realizará en gimnasio o campo de deportes.

Se iniciará desde la suspensión pura, agarrando la barra con las palmas de las manos desnudas, la frente, y con los brazos totalmente extendidos. *La flexión completa se realizará de manera que la barbilla asome por encima de la barra. Antes de iniciar otra nueva flexión será necesario extender totalmente los brazos. No se permite el balanceo del cuerpo o la ayuda con movimientos de las piernas.* Se contarán solamente las flexiones completas y realizadas correctamente.

El número mínimo exigido para superar la prueba es de 10 dominadas.

A.1.2.2. SUSPENSIÓN EN BARRA (Mujeres)

Se realizará en el gimnasio o campo de deportes. El ejercicio consiste en quedar, el mayor tiempo posible, en la posición que se describe: Brazos flexionados, agarrada con las palmas de la mano cara atrás y piernas completamente extendidas y sin tocar el suelo, la barbilla situada por encima de la barra y sin tocarla.

Tiempo mínimo exigido para superar la prueba es de 52 segundos.

A.1.3. PRUEBA DE POTENCIA DE TREN INFERIOR: SALTO HORIZONTAL

Se realizará en gimnasio o campo de deportes, con suelo horizontal y con la superficie adecuada para efectuar la medición de marcas. El aspirante se colocará de pie detrás de una línea sin pisarla y con los pies separados, paralelos entre si a la misma altura. Realizará un salto horizontal cayendo con los dos pies al suelo. Se medirá la distancia desde la línea de salida hasta la marca del apoyo de caída mas cercano a la línea.

Las marcas mínimas exigidas en centímetros para superar la prueba son:

Hombres: 210 cm

Mujeres: 185 cm

A.1.4. PRUEBA DE RESISTENCIA: CARRERA DE 1.000 METROS

Se realizará en pista de atletismo o en cualquier zona totalmente plana de terreno compacto. El aspirante se colocará en la pista en el lugar indicado. La salida se realizará de pie. Será eliminado el corredor que abandone la pista durante la carrera.

Las marcas máximas exigidas para la superación de la prueba son:

Hombres: 3,30''

Mujeres: 4,10''

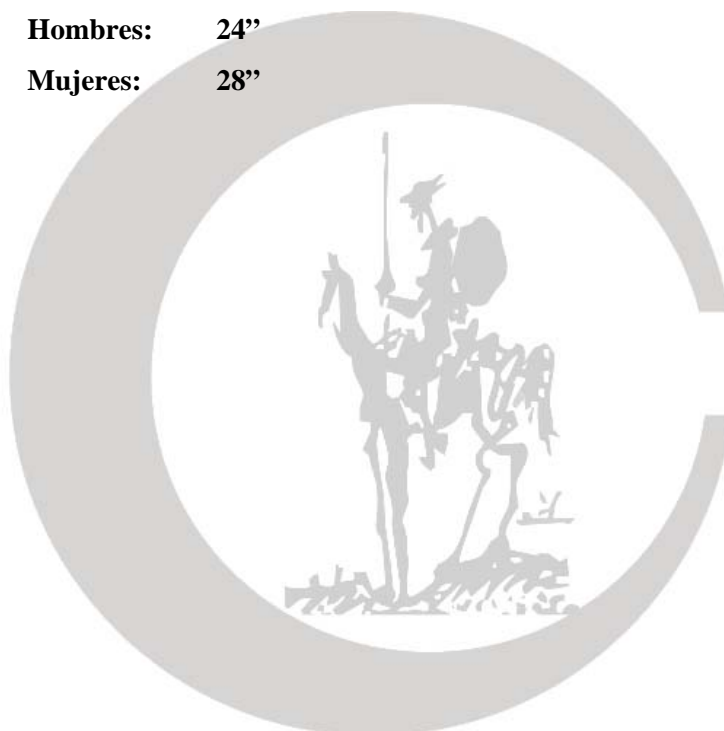
A.1.5. PRUEBA DE NATACIÓN: 25 METROS ESTILO LIBRE

Se realizará en una piscina que permita efectuar el recorrido sin hacer vueltas. El aspirante se podrá colocar para la salida, bien sobre la plataforma, bien en el borde de la piscina, o bien en el interior del vaso, debiendo permanecer en este último caso en contacto con el borde de la salida. Una vez que se dé la señal de salida, los aspirantes, bien en inmersión o bien por impulsión sobre la pared, según la situación de partida adoptada, iniciarán la prueba empleando cualquier estilo para su progresión.

Las marcas máximas para la superación de la prueba son:

Hombres: 24"

Mujeres: 28"



ACADEMIA CERVANTES
A CORUÑA