

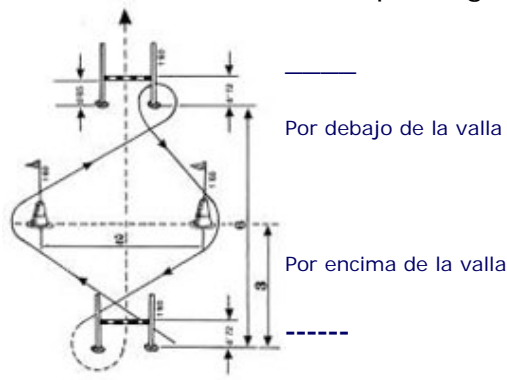
SEGUIMIENTO PROCESOS SELECTIVOS DEL CUERPO NACIONAL DE POLICÍA

ESCALA BÁSICA CONVOCATORIA 2010 ANEXO II

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.



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.



B) SISTEMA DE CALIFICACIÓN

PRIMER EJERCICIO		SEGUNDO EJERCICIO	
TIEMPO-PUNTOS		FLEXIONES-PUNTOS	TIEMPO-PUNTOS
Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
11,7" ó + " = 0	12,8" ó + " = 0	0 a 3 = 0	0 a 21" = 0
11,6 a 11,5" = 1	12,7 a 12,6" = 1	4 = 1	22 a 26" = 1
11,4 a 11,3" = 2	12,5 a 12,4" = 2	5 = 2	27 a 31" = 2
11,2 a 11,0" = 3	12,3 a 12,1" = 3	6 = 3	32 a 36" = 3
10,9 a 10,6" = 4	12,0 a 11,7" = 4	7 = 4	37 a 43" = 4
10,5 a 10,2" = 5	11,6 a 11,3" = 5	8 = 5	44 a 51" = 5
10,1 a 9,8" = 6	11,2 a 10,9" = 6	9 = 6	52 a 60" = 6
9,7 a 9,4" = 7	10,8 a 10,4" = 7	10 = 7	61 a 70" = 7
9,3 a 8,9" = 8	10,3 a 9,9" = 8	12 = 8	71 a 82" = 8
8,8 a 8,3" = 9	9,8 a 9,4" = 9	14 = 9	83 a 94" = 9
8,2" ó - " = 10	9,3" ó - " = 10	17 = 10	95 ó + " = 10

TERCER EJERCICIO

CENTRÍMETROS - PUNTOS

Hombres	Mujeres
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

CUARTO EJERCICIO

TIEMPO - PUNTOS

Hombres	Mujeres
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

