



DIRECCIÓN NACIONAL DE LA EDUCACIÓN POLICIAL
DEPARTAMENTO METROPOLITANO DE CONCURSOS E INGRESOS

PRUEBA FÍSICA

Tests de Carrera

Se propone evaluar la condición física del postulante respecto a una de las capacidades físicas básicas como lo es la resistencia a partir de un test submáximo de potencia aeróbica.

La prueba consiste en recorrer 1500 mts de distancia en el menor tiempo posible sobre una pista de atletismo. El tiempo que demande este recorrido será calificado de acuerdo a la siguiente tabla de evaluación.

Tabla de Calificación

HOMBRES	1500 M
TIEMPO	PUNTOS
5'15"	20
5'20"	19
5'25"	18
5'30"	17
5'35"	16
5'40"	15
5'45"	14
5'50"	13
5'55"	12
6'00"	11
6'05"	10
6'15"	9
6'25"	8
6'35"	7
6'45"	6
6'55"	5
7'05"	4
7'15"	3
7'25"	2
7'35"	1

MUJERES	1500 M
TIEMPO	PUNTOS
6'25"	20
6'30"	19
6'35"	18
6'40"	17
6'45"	16
6'50"	15
6'55"	14
7'00"	13
7'05"	12
7'10"	11
7'15"	10
7'25"	9
7'35"	8
7'45"	7
7'55"	6
8'05"	5
8'15"	4
8'25"	3
8'35"	2
8'45"	1

Tests de Fuerza

MMSS Flexo - Extensiones de Brazos (“lagartijas”) en 60”

El movimiento es iniciado con el cuerpo completamente extendido en caída facial, la articulación de los codos en extensión y las manos apoyadas sobre el suelo en la línea de los hombros. La flexión es realizada hasta que los codos alcanzan un ángulo de 90°. El conteo del número de repeticiones es realizada en 60” o hasta el momento en que quede descaracterizada la ejecución técnica del movimiento (fallo muscular)

La pausa es permitida apenas cuando los brazos están extendidos.

El objetivo de esta y de las siguientes pruebas (“lagartijas”, y barra fija) es encontrar en el postulante una manifestación de fuerza sin cargas extras (todo es realizado con el propio cuerpo).

Tabla de Calificación:

HOMBRES	LAGARTIJAS
REPETICIONES	PUNTOS
60	20
57	19
54	18
51	17
48	16
45	15
42	14
39	13
36	12
33	11
30	10
28	9
26	8
24	7
23	6
22	5
21	4
20	3
19	2
18	1

MUJERES	LAGARTIJAS
REPETICIONES	PUNTOS
50	20
47	19
44	18
41	17
38	16
35	15
32	14
29	13
26	12
23	11
20	10
18	9
16	8
14	7
13	6
12	5
11	4
10	3
9	2
8	1

Zona media Abdominales (Mayor cantidad posible en 60")

El individuo debe estar acostado en decúbito dorsal, con las piernas formando un ángulo de 90°. Las manos deben estar cruzadas y tomando los hombros, con los codos pegados al cuerpo. En cada ejecución de las abdominales los codos deben tocar los muslos (que están perpendiculares al tronco), solamente después, retornar a la posición inicial.

El conteo del número de repeticiones es realizado durante un minuto. Apenas deberán ser contabilizados los ejercicios realizados correctamente.

Tabla de Calificación:

HOMBRES	ABDOMINALES
REPETICIONES	PUNTOS
60	20
57	19
54	18
51	17
48	16
45	15
42	14
39	13
36	12
33	11
30	10
28	9
26	8
24	7
23	6
22	5
21	4
20	3
19	2
18	1

MUJERES	ABDOMINALES
REPETICIONES	PUNTOS
55	20
52	19
49	18
46	17
43	16
40	15
37	14
34	13
31	12
28	11
25	10
23	9
21	8
19	7
18	6
17	5
16	4
15	3
14	2
13	1

Test de Fuerza Flexora de Tren Superior (Barra Fija)

Tablas

Hombres

Desde posición de suspensión con toma dorsal, elevarse hasta pasar el mentón por encima de la barra sin movimiento alguno de cabeza, tronco y miembros inferiores. No se debe balancear, flexionar a la altura de cadera y/o rodillas, apoyar el mentón en la barra.

Tabla de Calificación:

HOMBRES	BARRAS
REPETICIONES	PUNTOS
20	20
19	19
18	18
17	17
16	16
15	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1

Mujeres

Subirán a la posición de un salto, o por medio de una flexión, allí con brazos flexionados y cerca del cuerpo, con el mentón por encima de la barra sin tocarlo, y con su cuerpo en posición vela, mantendrán el mayor tiempo posible la posición. La toma es dorsal. Errores apoyarse con el mentón en la barra, balancearse, cambiar la posición de las manos.

Tabla de Calificación:

MUJERES TIEMPO	BARRAS PUNTOS
1'05"	20
1'00"	19
55"	18
50"	17
45"	16
40"	15
35"	14
30"	13
25"	12
20"	11
15"	10
10"	9
9"	8
8"	7
7"	6
6"	5
5"	4
4"	3
3"	2
2"	1

CALIFICACIÓN FINAL

La misma resultará de la realización de un promedio entre las notas obtenidas en cada una de las pruebas planteadas anteriormente.