

Mosso

La prova física consisteix en la realització dels **exercicis físics** següents:

1. **Circuit d'agilitat**
2. **Pressió sobre banc**
3. **Cursa de llançadora**

Les persones participants han de realitzar els tres exercicis físics. En cadascun dels exercicis físics han d'aconseguir una puntuació mínima d'1 punt. Les persones participants que no obtinguin una puntuació mínima d'1 punt en cadascun dels exercicis físics seran excloses de la convocatòria.

Els percentatges de puntuació dels exercicis físics sobre el total de la prova física són: 30% per a l'exercici "circuit d'agilitat", 30% per a l'exercici "pressió sobre banc" i 40% per a l'exercici "cursa de llançadora".

Cada exercici físic es puntua de 0 a 10 punts segons els barems establerts a l'annex 2.

La puntuació total de la prova física, s'obté de sumar la puntuació de cadascun dels exercicis físics tenint en compte el percentatge de cada exercici físic respecte la puntuació total de la prova física.

Qualificació de la prova: la puntuació de la prova física és de 0 a 10 punts. Per superar-la la persona participant ha d'obtenir una puntuació mínima de 5 punts. Les persones que no superin aquesta prova seran excloses de la convocatòria.

- Circuit d'agilitat
- Pressió sobre banc
- Cursa de llançadora
- Barems dels exercicis físics

Circuit d'agilitat

Objectiu:

Valorar l'agilitat de la persona participant.

Descripció de l'exercici:

- a. La persona participant inicia l'exercici asseguda a terra amb recolzament de peus, mans i glutis darrere la línia de sortida.
- b. Quan el testador fa el senyal, es posa en marxa el cronòmetre i la persona participant inicia l'exercici. Surt corrent fins a situar-se entre dos cons col·locats davant d'un matalàs i fa una tombarella amb recolzament de les dues mans sobre el matalàs. A continuació es dirigeix cap a la primera tanca, la deixa al costat esquerre fins a ultrapassar-la i passa per sota d'ella. Corre després cap al plint d'1 metre d'alçada, que ha de sobrepassar per la part central amb tot el cos (amb recolzament o sense) i entre dues barres verticals situades als extrems del plint. Tot seguit es dirigeix cap a la segona tanca, que passa directament per darrere, gira cap

a la dreta i passa per sota d'ella. Va frontalment cap a la primera tanca, que ha de sobrepassar amb els dos peus en una fase aèria prolongada (dones 80 centímetres, homes 90 centímetres). Seguidament, ha d'agafar amb les dues mans i transportar sobre les espatlles (per les nanses o els extrems) un sac d'uns 15 quilograms (dones) i d'uns 20 quilograms (homes), corrent cap endavant des del lloc on hi havia el sac fins a un con situat a 10 metres, ha de girar 180° al seu voltant per l'esquerra i sense tocar-lo, i tornar en sentit oposat també corrent 10 metres més cap endavant fins a la línia d'arribada.

- c. S'atura el cronòmetre en el moment en què la persona participant traspassi amb els dos peus la línia d'arribada, portant el sac agafat correctament, i es registra el temps emprat en segons.

Normes de l'exercici:

a) No es pot trepitjar la línia de sortida, no es pot sortir abans del senyal del testador i s'ha d'estar correctament col·locat abans de començar l'exercici.

b) La tombarella s'ha de fer sobre l'eix transversal del tronc (no és correcta la tombarella tipus judo) i sortint del matalàs després de traspassar el con que marca la sortida.

c) El sac ha d'estar ben col·locat, recolzat sobre les espatlles i agafat amb les dues mans, abans de traspassar la línia marcada a terra i poder iniciar la cursa de 10 metres cap al con.

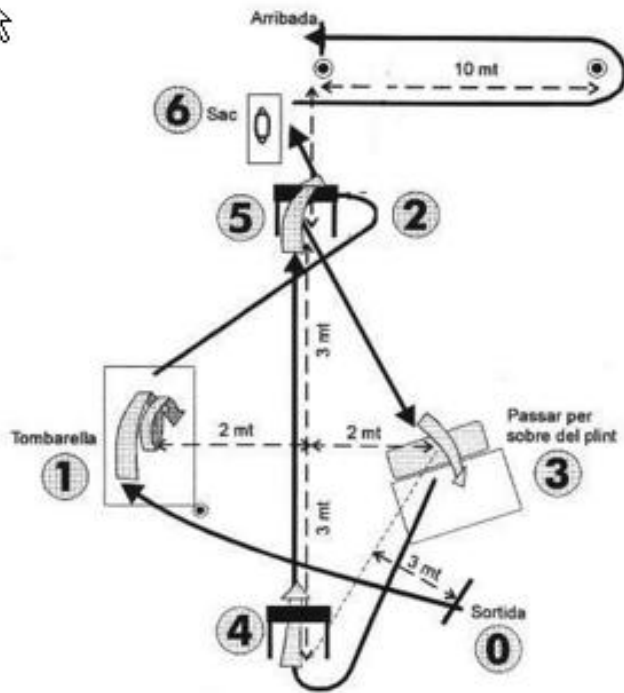
d) En el transcurs de l'exercici no es pot tombar o desplaçar (horitzontal o verticalment) cap obstacle.

e) No és permès canviar el sentit del desplaçament del circuit o no realitzar tot el recorregut tal com està descrit.

Si s'incompleix alguna de les normes de l'exercici, l'intent es considerarà nul.

Valoració de l'exercici

Se'n fan dos intents, no consecutius, i el resultat vàlid serà el millor temps (en segons i dècimes).



Pressió sobre banc

Objectiu:

Mesurar la força i la resistència de la musculatura de l'extremitat superior de la persona participant

Descripció de l'exercici:

a) La persona participant inicia l'exercici en posició decúbit supí sobre el banc de pressió.

b) Quan el testador fa el senyal, es posa en marxa el cronòmetre i la persona participant inicia l'exercici, des de la posició de braços estirats.

Ha d'aixecar el pes, de 40 kg per als homes i de 30 kg per a les dones, el nombre més elevat de repeticions possible en un temps màxim de 45 segons.

L'aixecament s'ha de fer amb les dues mans, amb una separació lleugerament més gran que la de les espatlles en una acció de flexió-extensió dels colzes en la seva projecció vertical.

c) L'exercici finalitza un cop transcorregut el temps màxim de 45 segons o bé per voluntat de la persona participant.

Normes de l'exercici:

a) La repetició no és vàlida si no s'estenen els colzes totalment o la barra no toca el pit en la flexió dels colzes.

- b) No està permès fer rebots amb la barra.
- c) Les repeticions es compten en veu alta, utilitzant el mateix número que l'anterior en cas d'una repetició no vàlida.
- d) No es poden utilitzar guants, magnèsia ni qualsevol altra substància.

Valoració de l'exercici

Se'n fa un sol intent, i es registra el nombre total de repeticions vàlides realitzades durant un temps màxim de 45 segons.

Cursa de llançadora

Objectiu:

Valorar la resistència aeròbica de la persona participant.

Descripció de l'exercici:

- a) La persona participant se situa darrere d'una de les dues línies paral·leles pintades a terra i distants entre elles 20 metres.
- b) Quan senti el senyal sonor d'inici de l'exercici, ha de córrer cap a l'altra línia, fins a trepitjar-la, i ha d'esperar a tornar a sentir un altre senyal sonor.
- c) Cada senyal sonor indica que s'ha d'iniciar el desplaçament cap a la línia contrària, intentant seguir el ritme, que és progressivament (cada minut) més ràpid al llarg de l'exercici.
- d) Ha de repetir constantment aquest cicle d'anada i tornada fins que no sigui capaç de trepitjar la línia en sentir el senyal sonor, moment en el qual s'acaba l'exercici.

Normes de l'exercici:

- a) La línia s'ha de trepitjar abans o en el moment que se senti el senyal sonor.
- b) La persona participant no pot córrer cap a la línia contrària fins que no hagi sentit el senyal.
- c) La persona participant no pot fer girs circulars, ha de pivotar.

Valoració de l'exercici:

Se'n fa un sol intent, i es registra el número de l'últim període o *palier* anunciat pel magnetòfon.

Barems dels exercicis físics

P=puntuació; CA=circuit d'agilitat, en segons; PB=pressió sobre banc, en repeticions; CL=cursa de llançadora, en períodes

1. Homes			
P	CA	PB	CL
0	> 20,8	<20	<7,5
1	20,8	20	7,5
2	20,2	22	8,0
3	19,7	24	8,5
4	19,3	26	9,0
5	18,9	28	9,5
6	18,5	30	10,0
7	18,1	32	10,5
8	17,6	34	11,0
9	17,0	36	11,5
10	<17,0	>36	>11,5

2. Dones			
P	CA	PB	CL
0	>24,6	<10	<6,5

1	24,6	10	6,5
2	23,9	12	(---)
3	23,4	14	7,0
4	23,	16	(---)
5	22,7	18	7,5
6	22,3	20	8,0
7	21,9	22	8,5
8	21,4	24	9,0
9	20,7	26	9,5
10	<20,7	>26	>9,5

Bombers Generalitat

6.1.2 Segona prova: prova física.

De caràcter obligatori i eliminatori.

Les persones participants que hagin superat la primera prova, prova aptitudinal i coneixements, seran ordenades de més a menys puntuació segons la nota obtinguda, i passaran a fer aquesta prova les 600 persones que hagin obtingut la millor puntuació.

En cas d'empat en la posició 600, es resoldrà a favor de la persona participant que hagi obtingut un nombre més baix de respostes errònies en el segon exercici de la primera prova, coneixements. Si persisteix l'empat, passaran a la segona prova, prova física, totes les persones que continuïn empatant.

a) Descripció.

La prova física consisteix en la realització dels cinc exercicis físics següents, obligatoris i eliminatoris:

- Cursa de llançadora
- Circuit d'agilitat
- Exercici aquàtic
- Pressió sobre banc
- Pujada de corda

La descripció, les normes i la valoració de cada exercici figuren a l'annex 4 d'aquesta Resolució.

b) Valoració.

És condició necessària per superar la prova física haver estat declarat apte en l'exercici aquàtic i en la pujada de corda.

La puntuació total de la prova física s'obtindrà dividint entre tres la suma total de punts aconseguits, d'acord amb l'annex 4, en els exercicis de cursa de llançadora, circuit d'agilitat i pressió sobre banc, sempre que s'hagi obtingut en cadascun d'aquests exercicis una puntuació mínima de 5 punts.

La qualificació d'aquesta prova és de 0 a 10 punts. La puntuació mínima per superar-la és de 5 punts.

c) Organització de la prova.

L'ordre de realització dels diferents exercicis d'aquesta prova vindrà determinat per l'organització de les persones participants en els grups que determini el Tribunal Qualificador. No obstant això, i per a tots els grups, el primer exercici (cursa de llançadora), descrit a l'annex 4, es realitzarà en darrera posició, i abans de la realització d'aquest exercici es deixarà un període de 30 minuts, com a mínim, des de la finalització de l'exercici anterior. Es podran realitzar

proves antidopatge en el transcurs dels exercicis físics. Si escau, el Tribunal Qualificador determinarà el sistema mitjançant el qual s'escolliran les persones a les quals s'han de fer les proves antidopatge. El fet de donar un resultat positiu en una de les substàncies que especifica el Comitè Mèdic del Comitè Olímpic Internacional o el fet de negar-se a sotmetre's a aquestes proves seran motiu d'exclusió del procés selectiu.

És obligatori portar roba i calçat esportius.

Així mateix, amb la participació en aquesta prova les persones participants assumeixen la responsabilitat de trobar-se en les condicions físiques necessàries per desenvolupar els exercicis físics que es descriuen a l'annex 4.

En els exercicis en què hi ha més d'un intent, el resultat vàlid serà el millor de tots dos.

No es podrà provar cap element o material abans de la realització dels exercicis d'aquesta prova.

Qualsevol incompliment de les normes establertes per a cada exercici suposarà la consideració de nul de l'exercici corresponent (nul = 0 punts).

En aquesta prova el Tribunal Qualificador comptarà amb l'assessorament de professionals especialitzats en educació física.

Les dones que el dia de la prova física estiguin embarassades o no hagin complert les setze setmanes des del naixement del fill poden sol·licitar al Tribunal Qualificador l'ajornament de la realització de la prova física fins a la següent convocatòria d'accés a la categoria de bomber/a de l'escala bàsica (grup C, subgrup C2) del cos de Bombers de la Generalitat.

Aquesta sol·licitud s'ha de presentar en qualsevol dels llocs establerts a la base 3.1.b) abans de la data de realització de la prova física i haurà d'anar acompanyada, obligatòriament, d'un certificat mèdic que acrediti la situació al·legada.

En cas d'ajornament, les participants podran mantenir fins a la següent convocatòria la nota de la primera prova. Aquesta reserva quedarà condicionada al fet que la prova efectuada no s'hagi modificat de forma substancial en el següent procés de selecció.

Les participants amb reserva de nota hauran de presentar una sol·licitud de participació en la propera convocatòria i hauran de fer la resta de proves que s'especifiquin a les bases de la nova convocatòria.

Descripció:

a) La persona participant es col·locarà dempeus davant la línia de sortida, situada a 3 m del trampolí. Al senyal del testador, es posarà en marxa el cronòmetre i la persona participant iniciarà l'exercici.

b) Sortirà corrent cap al trampolí i haurà de saltar sobre el trampolí des d'on, amb un salt, pujarà a la barra d'equilibri. Si ho considera necessari, en lloc de pujar amb un salt sobre el trampolí pot optar per pujar des del lateral de la barra

d'equilibri; en aquest cas, haurà de passar també per sobre del trampolí i pujar a la barra d'equilibri en l'espai (assenyalat amb una línia) d'un metre mesurat des de l'extrem pròxim al de la línia de sortida.

Tot seguit haurà de fer un gir del cos de 180° sobre la barra d'equilibri abans de sobrepassar la línia esmentada. Els peus han de quedar dins de la zona de la primera línia abans de començar a caminar cap endarrere. Seguidament, caminarà dempeus cap endarrere fins a la meitat de la barra d'equilibri, que estarà assenyalada amb una altra línia. Quan trepitgi o traspassi la línia amb qualsevol dels peus, el testador dirà en veu alta: "dreta" o "esquerra" (corresponent als costats de la pròpia persona participant). La persona participant s'asseurà lateralment pel costat indicat pel testador (les dues cames penjant pel mateix lateral de la barra) i aixecarà ambdues mans i picarà de mans per tal d'assegurar que aquestes perdin el contacte amb la barra d'equilibri.

En la següent acció, s'haurà d'aixecar i caminar fins a l'altre extrem (respecte a la sortida) de la barra d'equilibri. Quan arribi a traspassar la línia situada a un metre del final de la barra d'equilibri, haurà de saltar per caure dempeus sobre un matalàs situat a continuació de la barra d'equilibri. En la caiguda del salt des de la barra d'equilibri, no es podrà recolzar cap part del cos fora del matalàs.

c) Seguidament, continuarà fins a situar-se entre dos cons col·locats davant d'un altre matalàs i farà una tombarella agrupada frontal amb recolzament de les dues mans sobre el matalàs. A continuació es dirigirà cap a la primera tanca, que passarà pel davant fins a ultrapassar-la, girarà cap a l'esquerra i passarà per sota la tanca. Correrà després cap al plint, que haurà de passar amb tot el cos (amb recolzament o sense) per sobre i entre dues barres verticals situades als extrems del plint. Tot seguit es dirigirà cap a la segona tanca, que passarà directament per darrere, girarà cap a la dreta i passarà per sota la tanca. Anirà ara frontalment cap a la primera tanca, que haurà de passar amb els dos peus en una fase aèria prolongada (dones 80 centímetres, homes 90 centímetres). El cronòmetre s'aturarà en el moment que la persona participant toqui amb un peu a terra després del salt de l'última tanca i s'enregistrerà el temps emprat.

Normes:

a) Qualsevol incompliment d'algun dels elements de l'exercici descrits en el desenvolupament d'aquest protocol es considerarà nul.

b) No es podrà trepitjar la línia de sortida abans de començar l'exercici.

c) En el transcurs de l'exercici no es pot desplaçar ni tombar cap obstacle.

d) La tombarella s'haurà de realitzar sobre l'eix transversal del tronc.

e) Si la persona participant cau de la barra d'equilibri, podrà tornar a començar de nou l'exercici sense que s'aturi el cronòmetre. Si cau una segona vegada en el mateix intent, l'exercici serà nul.

f) Les alçades del plint i de les tanques seran diferents per a homes i dones. En el cas del plint, a les dones se'ls retirarà un calaix. Les tanques hauran d'estar a una alçada de 90 cm per als homes i de 80 cm per a les dones.

Valoració:

La persona participant disposa de dos intents, no consecutius, i serà vàlid el millor temps (en segons i centèsimes de segon) d'ambdós. Si aquests dos intents no consecutius són nuls, no hi haurà possibilitat d'un tercer intent i l'exercici també serà nul.

Taula 2

Temps H=temps homes (en segons i centèsimes de segon); Temps D=temps dones (en segons i centèsimes de segon)

Puntuació	Temps H	Temps D
0	≥ 23,14	≥ 27,07
5	23,13-22,29	27,06-26,08
5,5	22,28-21,44	26,07-25,08
6	21,43-20,61	25,07-24,11
6,5	20,60-19,78	24,10-23,14
7	19,77-18,94	23,13-22,16
7,5	18,93-18,11	22,15-21,19
8	18,10-17,27	21,18-20,21
8,5	17,26-16,44	20,20-19,23
9	16,43-15,69	19,22-18,36
9,5	15,68-14,82	18,35-17,34
10	≤ 14,81	≤ 17,33

Tercer exercici: exercici aquàtic.

Descripció:

S'haurà de superar un recorregut aquàtic de 25 m dividit en quatre zones marcat en una piscina.

a) La persona participant es col·locarà dempeus en un dels extrems de la piscina. Al senyal del testador, es posarà en marxa el cronòmetre i la persona participant iniciarà l'exercici.

Tot el recorregut es desenvoluparà en un mateix carrer de la piscina, sense que es puguin tocar les parets o sureres o repenjar-s'hi, tret dels llocs i moments assenyalats en aquestes instruccions.

b) Zona A: la persona participant comença saltant a l'aigua en posició vertical (dempeus) sense tocar la paret, surt a la superfície (se n'ha de veure totalment el cap) i torna a submergir-se per dirigir-se a la zona B.

c) Zona B: ha d'anar cap al fons passant per sota d'una barra, sense desplaçar-la, situada a 1 m de fondària des de la superfície de l'aigua. Una vegada s'ha passat per sota la barra submergida, cal pujar a la superfície i anar a tocar una boia situada a la surera corresponent (zona C).

d) Zona C: després, s'ha de nedar en posició supina (mirant cap al sostre) en qualsevol estil, fins a arribar a tocar una boia situada a la surera corresponent (zona D).

e) Zona D: tot seguit, s'ha de girar i nedar en posició horitzontal prono (mirant cap al fons de la piscina) en qualsevol estil, fins a arribar a tocar la paret oposada a la de sortida de la piscina, moment en què s'atura el cronòmetre.

Normes:

a) Es penalitzaran amb 5 segons els següents incompliments:

Tocar les parets (repenjar-s'hi) o les sureres (excepte les indicades a l'exercici). No treure completament el cap fora de l'aigua. Desplaçar la barra submergida. No tocar la boia.

b) Es considerarà nul l'exercici quan la persona participant no el completi correctament.

c) El vestit i la gorra de bany són obligatoris per fer l'exercici i només es permet la utilització d'ulleres de natació.

Valoració:

La persona participant només tindrà la possibilitat de realitzar l'exercici una vegada i s'anotará el temps (en segons i centèsimes de segon).

La puntuació és d'apte o no apte. Es considerarà apte sempre que el temps aconseguit sigui inferior a 30" en homes i 33" en dones.

Quart exercici: pressió sobre banc.

Descripció de l'exercici:

Posició inicial

- a) La persona participant es posarà en decúbit supí sobre el banc de pressió amb els peus recolzats a terra.
- b) Al senyal del testador, es posarà en marxa el cronòmetre i la persona participant iniciarà l'exercici, des de la posició de braços estirats.
- c) Haurà d'aixecar el pes fent totes les repeticions possibles, amb un màxim de 15 repeticions en un temps no superior a 45 segons.
- d) L'aixecament s'efectuarà amb les dues mans, amb una separació lleugerament superior que la de les espatlles en una acció de flexió-extensió dels colzes en la seva projecció vertical.
- e) L'exercici finalitzarà quan hagi transcorregut el temps màxim de realització, 45 segons, quan s'hagi arribat a les 15 repeticions o per voluntat de la persona participant.

Normes:

- a) La persona participant només tindrà la possibilitat de realitzar l'exercici una vegada.
- b) La repetició no serà vàlida si no s'estenen els colzes totalment o la barra no toca el pit en la flexió dels colzes. No està permès fer rebots amb la barra sobre la caixa toràcica.
- c) Les repeticions es comptaran en veu alta, utilitzant el mateix número que l'anterior en cas d'una repetició no vàlida.
- d) No es podran utilitzar guants, magnèsia ni qualsevol altra substància.
- e) El pes a aixecar serà diferent per a homes i dones. El pes per als homes serà de 60 kg i per a les dones, 40 kg.

Valoració:

S'annotarà el nombre total de repeticions vàlides realitzades en un temps màxim de 45 segons.

Taula 3

Puntuació	Repeticions
0	≤ 4

5	5
5,5	6
6	7
6,5	8
7	9
7,5	10
8	11
8,5	12
9	13
9,5	14
10	15

Cinquè exercici: pujada de corda

Descripció de l'exercici:

Posició inicial

- a) La persona participant s'asseurà a terra amb les cames esteses i la corda entre les cames.
- b) Les dues mans se situaran per sota de la marca inicial de la corda, que estarà situada a 0,7 m de terra.
- c) Al senyal del testador, en posició, iniciarà l'exercici i pujarà la corda amb l'únic ajut de les extremitats superiors.
- d) Finalitzarà la prova en el moment que l'aspirant superi la marca superior amb les dues mans.

Normes:

- a) La persona participant només tindrà la possibilitat de realitzar l'exercici una vegada.
- b) L'exercici es considerarà nul si la persona participant no supera la marca superior amb les dues mans.
- c) No es podran utilitzar guants, magnèsia ni qualsevol altra substància que millori la fixació.
- d) L'organització prendrà les mesures de seguretat que siguin necessàries per un desenvolupament correcte de la prova.

Valoració:

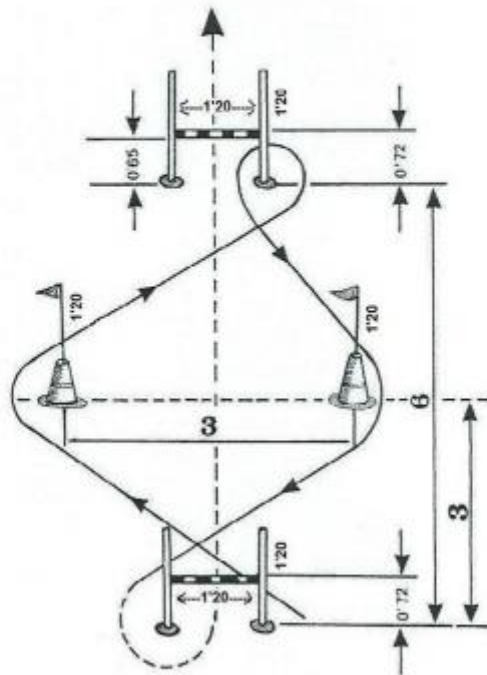
La valoració de la prova és d'apte o no apte. Per obtenir la qualificació d'apte a l'exercici, els homes hauran d'assolir una marca igual o superior a 6 metres i les dones, una marca igual o superior a 4 metres.

Policía Nacional

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.



Por debajo de la valla _____
Por encima de la valla -----

Segundo ejercicio (Hombres)

Desde la posición de suspensión pura con palmas al frente, total extensión de brazos, se realizarán flexiones rebasando totalmente la barbilla por encima de la barra y extendiendo en su totalidad los brazos sin que se permita el balanceo del cuerpo o ayudarse con movimientos de piernas. Un intento.

BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO

Miércoles 18 de abril de 2018

Sec. II.B.

Segundo ejercicio (Mujeres)

El ejercicio consiste en quedar, el mayor tiempo posible, en la posición que se describe: desde la posición de suspensión con palmas hacia atrás, brazos flexionados, barbilla por encima de la barra y piernas completamente extendidas y sin tocar el suelo, la opositora deberá mantenerse el mayor tiempo posible. Se da por finalizado el ejercicio en el momento que la barbilla se sitúe por debajo de la barra o se tenga contacto con ella. Un intento.

Tercer ejercicio (Hombres y Mujeres)

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

B) Sistema de Calificación

Primer ejercicio

Tiempo-Puntos

(Hombres)	(Mujeres)
11,7 s o + = 0	12,8 s o + = 0
11,6 s a 11,5 s = 1	12,7 s a 12,6 s = 1
11,4 s a 11,3 s = 2	12,5 s a 12,4 s = 2
11,2 s a 11,0 s = 3	12,3 s a 12,1 s = 3
10,9 s a 10,6 s = 4	12,0 s a 11,7 s = 4
10,5 s a 10,2 s = 5	11,6 s a 11,3 s = 5
10,1 s a 9,8 s = 6	11,2 s a 10,9 s = 6
9,7 s a 9,4 s = 7	10,8 s a 10,4 s = 7
9,3 s a 8,9 s = 8	10,3 s a 9,9 s = 8
8,8 s a 8,3 s = 9	9,8 s a 9,4 s = 9
8,2 s o - = 10	9,3 s o - = 10

Segundo ejercicio

Flexiones-Puntos (Hombres)	Tiempo-Puntos (Mujeres)
0 a 4 = 0	0 s a 35 s = 0
5 = 1	36 s a 40 s = 1
6 = 2	41 s a 45 s = 2
7 = 3	46 s a 51 s = 3
8 y 9 = 4	52 s a 56 s = 4
10 y 11 = 5	57 s a 62 s = 5
12 y 13 = 6	63 s a 69 s = 6
14 = 7	70 s a 77 s = 7
15 = 8	78 s a 85 s = 8
16 = 9	86 s a 94 s = 9
17 = 10	95 s o + = 10

Tercer ejercicio

Tiempo-Puntos

(Hombres)	(Mujeres)
3 min 49 s o + = 0	4 min 46 s o + = 0
3 min 48 s a 3 min 43 s = 1	4 min 45 s a 4 min 37 s = 1
3 min 42 s a 3 min 37 s = 2	4 min 36 s a 4 min 28 s = 2
3 min 36 s a 3 min 31 s = 3	4 min 27 s a 4 min 19 s = 3
3 min 30 s a 3 min 25 s = 4	4 min 18 s a 4 min 10 s = 4
3 min 24 s a 3 min 19 s = 5	4 min 9 s a 4 min 1 s = 5
3 min 18 s a 3 min 13 s = 6	4 min a 3 min 52 s = 6
3 min 12 s a 3 min 7 s = 7	3 min 51 s a 3 min 43 s = 7
3 min 6 s a 3 min 1 s = 8	3 min 42 s a 3 min 34 s = 8
3 min a 2 min 55 s = 9	3 min 33 s a 3 min 25 s = 9
2 min 54 s o - = 10	3 min 24 s o - = 10

Guardia Urbana

<http://www.apruebaoposicionespolicia.com/pruebas-fisicas/#2- Circuito de agilidad>

Tracción dinamómetro

Circuito agilidad

Course navette

Guardia Civil

Velocidad 50m

Resistencia 1000m

Flexiones

Natación 50m

Prueba	Marca hombres	Marca mujeres
Velocidad 50 metros	8,30 segundos	9,40 segundos
Resistencia 1.000 metros	4 minutos 10 segundos	4 minutos 50 segundos
Potencia tren superior	18 flexiones	14 flexiones
Natación 50 metros	70 segundos	75 segundos