Pruebas Físicas Policía Nacional

ALPE
Formación

942 22 89 09
675 698 523
alpe_formacion
AlpeFormacion
www.alpeformacion.es
alpe@alpeformacion.es

En ALPE te preparamos para superar las pruebas de acceso y **tener un trabajo para toda la vida**

Te facilitamos todo el material docente **sin costes añadidos**

ALPE
Formación

REQUISITOS

Los aspirantes deberán cumplir los siguientes requisitos a fecha de finalización del plazo de presentación de solicitudes:

- **DNI u otro documento de identidad válido.**
- **Certificado médico que acredite estar en condiciones físicas para realizar el ejercicio, según los requerimientos oficiales.**
- **Ropa deportiva cómoda y calzado apropiado (se desaconsejan zapatillas con clavos).**

CAUSAS DE EXCLUSIÓN

La falta del certificado médico, presentar una condición física incompatible con las funciones del cuerpo o no cumplir la normativa de vestimenta puede suponer la exclusión inmediata del proceso.

EXAMEN

Las pruebas físicas constituyen uno de los filtros más importantes del proceso selectivo para ingresar en la Policía Nacional (Escala Básica o Ejecutiva)
Según el documento oficial del Ministerio del Interior, los aspirantes deben completar tres ejercicios eliminatorios destinados a medir su agilidad, fuerza y resistencia.

CIRCUITO DE AGILIDAD

El circuito de agilidad se desarrolla en pista o superficie lisa, con vallas, conos y cambios de dirección. El objetivo es completar el recorrido en el menor tiempo posible sin derribar obstáculos

HOMBRES		MUJERES	
11,7"s o más	0 PUNTOS	12,8s O más	0 PUNTOS
11,6"s a 11,5s	1 PUNTO	DE 12,7" A 12,6s	1 PUNTO
11,4"s a 11,3s	2 PUNTOS	DE 12,5" A 12,4s	2 PUNTOS
11,2"s a 11s	3 PUNTOS	DE 12,3" A 12,1s	3 PUNTOS
10,9"s a 10,6s	4 PUNTOS	DE 12,0" A 11,7s	4 PUNTOS
10,5"s a 10,2s	5 PUNTOS	DE 11,6" A 11,3s	5 PUNTOS
10,1"s a 9,8s	6 PUNTOS	DE 11,2" A 10,9s	6 PUNTOS
9,7"s a 9,4s	7 PUNTOS	DE 10,8" A 10,4s	7 PUNTOS
9,3"s a 8,9s	8 PUNTOS	DE 10,3" A 9,9s	8 PUNTOS
8,8"s a 8,3s	9 PUNTOS	DE 9,8" A 9,4s	9 PUNTOS
8,2"s o menos	10 PUNTOS	DE 9,83 o menos	10 PUNTOS

Más de 60 años formando a los mejores profesionales

Disponemos de la última tecnología y plataforma online orientada al éxito de tu oposición

PRUEBA DE FUERZA

- Hombres: deberán completar el máximo número de dominadas en barra, sin oscilaciones o impulsos.
- Mujeres: permanecer en suspensión en barra el mayor tiempo posible, con la barbilla por encima de la barra y cuerpo totalmente estático.

HOMBRES		MUJERES	
0 - 4 REPS	0 PUNTOS	0" - 35"	0 PUNTOS
5 REP	1 PUNTO	36" - 40"	1 PUNTO
6 REP	2 PUNTOS	41" a 50"	2 PUNTOS
7 REP	3 PUNTOS	46" a 51"	3 PUNTOS
8-9 REP	4 PUNTOS	52" a 56"	4 PUNTOS
10-11 REP	5 PUNTOS	57" a 62"	5 PUNTOS
12-13 REP	6 PUNTOS	63" a 69"	6 PUNTOS
14 REP	7 PUNTOS	70" a 77"	7 PUNTOS
15 REP	8 PUNTOS	78" a 85"	8 PUNTOS
16 REP	9 PUNTOS	86" a 94"	9 PUNTOS
17 O + REP	10 PUNTOS	95" o +	10 PUNTOS

RESISTENCIA AEROBICA

La prueba de resistencia consiste en una carrera de 1.000 metros sobre superficie lisa, en un solo intento. Se miden los tiempos y se traducen a puntuación

HOMBRES	MUJERES
3'49" o más - 0 puntos	4'46" o más - 0 puntos
De 3'48" a 3'43" - 1 punto	De 4'45"' a 4'37" - 1 punto
De 3'42" a 3'37" - 2 puntos	De 4'36" a 4'28" - 2 puntos
De 3'36 a 3'31"- 3 puntos	De 4'27" a 4'19" - 3 puntos
De 3'30" a 3'25" - 4 puntos	De 4'18" a 4'10" - 4 puntos
De 3'24"' a 3'19"- 5 puntos	De 4'09"' a 4'01" - 5 puntos
De 3'18" a 3'13" - 6 puntos	De 4'00"a 3'52" - 6 puntos
De 3'12" a 3'07" - 7 puntos	De 3'51"'a 3'43" - 7 puntos
De 3'06" a 3'01" - 8 puntos	De 3'42"'a 3'34" - 8 puntos
De 3'00" a 2'55" - 9 puntos	De 3'33" a 3'25" - 9 puntos
2'54" o menos - 10 puntos	3'24" o menos - 10 puntos

ALPE
Formación

¿COMO SE PUNTÚA Y QUE MARCAS HAY QUE ALCANZAR?

Cada ejercicio se puntúa de 0 a 10 puntos. Para considerarse “Apto”, el aspirante debe obtener una nota media igual o superior a 5, y no debe sacar 0 en ninguno de los ejercicios

Aunque las marcas concretas pueden variar por convocatoria, como referencia se indican:

- Agilidad: hombres apto en ~8,2 segundos o menos; mujeres ~9,3 segundos o menos.
- Fuerza: hombres ~17 dominadas o más para 10 puntos; mujeres ~95 segundos o más para 10 puntos.
- Carrera 1.000 m: hombres ~2’54’’ o menos para 10 puntos; mujeres ~3’24’’ o menos para 10 puntos.

CLAVES PARA PODER SUPERAR LAS PRUEBAS

La condición física no se mejora en un mes. Es esencial comenzar con antelación un entrenamiento estructurado que combine:

Técnica y velocidad para el circuito de agilidad.
Fuerza de tren superior para dominadas/suspensión.
Resistencia aeróbica y velocidad final para la carrera de 1.000 m

Para la preparación de las pruebas físicas, nuestro profesorado de reconocido prestigio impartirá las clases en el Complejo Municipal de los Deportes de la Albericia, Centro con el cual existe un convenio por el que el alumno tendrá la entrada libre a las instalaciones municipales

HORARIOS

LUNES 17:00 A 20:00

MIÉRCOLES 17:00 A 20:00

PRECIOS

- Matricula **40€** (Excepto antiguos alumnos)
- Preparación Presencial/A distancia En Directo **100€/Mes**