



Pruebas Físicas Guardia Civil

☎ 942 22 89 09

☎ 675 698 523

📱 alpe_formacion

👍 AlpeFormacion

www.alpeformacion.es

alpe@alpeformacion.es

ALPE
Formación

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





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 Guardia Civil.

Según el documento oficial del Ministerio del Interior, los aspirantes deben completar cuatro ejercicios eliminatorios destinados a medir su agilidad, fuerza y resistencia.

CARRERA 2 KM

Carrera de 2.000 metros lisos. La salida se realizará en pie. Dicha distancia se cubrirá en tiempo no superior los expresados en la tabla. Un único intento.

SEXO	16 - 24 AÑOS	25 - 29 AÑOS	30 AÑOS O MÁS
Mujer	11'14"	11'35"	12'49"
Hombre	9'25"	9'48"	10'33"

**Más de 60
años
formando a
los mejores
profesionales**

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



CIRCUITO DE AGILIDAD Y COORDINACIÓN

La salida será de pie, detrás de la línea de partida, pudiendo iniciarse el recorrido desde cualquiera de los lados de la valla de inicio. En caso de iniciarse desde el lado izquierdo de la valla de inicio, el recorrido deberá realizarse de igual modo que se muestra en el gráfico, pero invirtiendo el orden, derecha e izquierda, de los banderines, así como de las bases de cada una de las vallas. Se medirá el tiempo transcurrido desde el inicio hasta que la persona que realiza la prueba toca el suelo con uno o con ambos pies, tras superar su cuerpo totalmente la última valla.

Deberá cubrirse dicho recorrido en un tiempo no superior a los expresados en la tabla.

Se permitirán dos intentos, espaciados para facilitar la recuperación del aspirante, en el caso de que el primer intento se declare nulo o se supere el tiempo máximo establecido.

Será nulo todo intento en el que el aspirante:

- Modifique el recorrido señalado en el gráfico.
- Derribe o desplace cualquiera de los elementos

SEXO	16 - 24 AÑOS	25 - 29 AÑOS	30 AÑOS O MÁS
Mujer	16'00"	16'40"	17'90"
Hombre	14'00"	14'40"	15'10"

EXTENSIONES DE BRAZOS

Consistirá en la realización de extensiones de brazos desde la posición de tierra inclinada. Colocará las palmas de las manos en el suelo manteniendo los brazos perpendiculares al suelo y con la anchura de los hombros. Desde esta posición se realizarán todas las flexiones-extensiones de brazos sin detención, teniendo en cuenta que se contabilizará como efectuada una flexión-extensión cuando se toque con la barbilla en el suelo y se vuelva a la posición de partida, manteniendo en todo momento la cabeza, hombros, espalda y piernas en prolongación y no tomándose como válida toda flexión-extensión de brazo que no sea simultánea o en la que se apoye en el suelo parte distinta de la barbilla, punta de los pies y manos.

La zona de contacto de la barbilla con el suelo podrá almohadillarse con un grosor máximo de 6 centímetros.



Durante el ejercicio se permite un descanso, en cualquier momento, siempre que éste se realice en posición de tierra inclinada hacia delante, sin poderse realizar movimientos o separar las partes del cuerpo en contacto con el suelo.

- El número de flexiones-extensiones que se realicen no será inferior a los expresados en la tabla. Se permitirán dos intentos espaciados para permitir la recuperación del ejecutante.

SEXO	16 - 24 AÑOS	25 - 29 AÑOS	30 AÑOS O MÁS
Mujer	11	11	9
Hombre	16	16	14

NATACIÓN 50 METROS ESTILO LIBRE

Consistirá en completar 50 metros de natación estilo libre en piscina en un tiempo no superior a los expresados en la tabla. No se permitirá el contacto con cualquiera de los elementos que delimiten la calle, salvo el imprescindible para realizar el viraje cuando éste sea necesario.

SEXO	16 - 24 AÑOS	25 - 29 AÑOS	30 AÑOS O MÁS
Mujer	81'00"	83'00"	88"
Hombre	70"	71'00"	73'00"



¿COMO SE PUNTÚA Y QUE MARCAS HAY QUE ALCANZAR?

- La calificación de los ejercicios físicos será de «apto» o «no apto». Se calificarán como «no apto» aquellos que no logren superar todos los ejercicios físicos. Los calificados «no apto» serán excluidos del proceso selectivo en el momento de no superar alguno de ellos.

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 la prueba de extensiones de brazos.

Resistencia aeróbica y velocidad final para la carrera y los 50m de natación estilo libre.

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

Los horarios cambian semanalmente según la disponibilidad del profesorado.

Consulta nuestras redes sociales.

PRECIOS

- Preparación Física 30€/Mes
- Preparación Física y Teórica 130€/Mes

