

SEGUNDO EJERCICIO (Hombres)

Posición inicial: Suspendido de la barra con palmas al frente (agarre prono) y total extensión de brazos, cuerpo extendido y totalmente estático, perpendicular al plano del suelo. La anchura del agarre será siempre ligeramente superior a la anchura de los hombros del opositor.

Ejecución: Se ordenará el comienzo de la prueba, y el opositor deberá realizar el mayor número de dominadas posibles hasta completar el máximo, siguiendo las reglas descritas. Se permite cruzar las piernas siempre que se respeten el resto de reglas.

1. Cada dominada debe partir de la posición inicial descrita, con los brazos completamente extendidos.

2. El cuerpo debe permanecer totalmente extendido durante la ejecución del ejercicio.

3. No se permiten oscilaciones, balanceos ni movimientos de impulso con el cuerpo en ningún momento.

4. La cabeza permanecerá siempre en posición anatómica, no estando permitido extender la cabeza hacia atrás.

5. La barbilla debe superar claramente la barra, quedando esta a la altura del tercio inferior del cuello.

6. Se deberá realizar una mínima pausa entre cada repetición para evitar el efecto del ciclo de estiramiento-acortamiento.

7. El opositor no podrá soltarse de la barra con ninguna de las manos durante la prueba, ni permanecer más de 5 segundos suspendido entre cada repetición.

8. No está permitido realizar la prueba descalzo, tampoco el uso de guantes, objetos ni sustancias que faciliten el agarre.

9. Se dispone de un intento para superar la prueba.

Intento nulo: Será nula toda dominada que incumpla cualquiera de las reglas expuestas.

SEGUNDO EJERCICIO (Mujeres)

Posición inicial: Suspendida de la barra agarrándose con ambas manos, con palmas hacia atrás (agarre supino), brazos flexionados, barbilla por encima de la barra, cuerpo extendido perpendicular al plano del suelo y totalmente estático.

Ejecución: Una vez en la posición inicial, se ordenará el comienzo de la prueba, y la opositora deberá mantenerse el mayor tiempo posible en la posición descrita. Se da por finalizado el ejercicio en el momento que la barbilla se sitúe a la altura de la barra, por debajo o tenga contacto con ella. Reglas:

1. El cuerpo debe permanecer totalmente extendido durante la ejecución del ejercicio. No se permite la flexión de cadera.

2. No se permiten oscilaciones ni balanceos del cuerpo en ningún momento.

3. La cabeza permanecerá siempre en posición anatómica, no estando permitido extender la cabeza hacia atrás.

4. La barbilla debe superar claramente la barra de manera visible.

5. La opositora no podrá soltarse de la barra con ninguna de las manos durante la prueba.

6. Se dispone de un intento para superar la prueba.

Intento nulo: Será nula toda ejecución que incumpla cualquiera de las reglas expuestas.

TERCER EJERCICIO (Hombres y mujeres)

Posición inicial: De pie, detrás de la línea de salida.

Ejecución: Se ordenará «listo»..., «ya», y a esta señal, los opositores iniciarán el recorrido hasta completar 1.000 m. Reglas:

1. La prueba se realizará en grupo. Sobre superficie lisa, plana y dura.

2. El tiempo invertido se medirá en minutos y segundos.

3. Es obligatorio el uso de calzado deportivo, no estando permitido el uso de zapatillas de clavos.

4. Si el opositor abandona la zona de carrera, será excluido. Igualmente, el opositor que realice cualquier conducta antideportiva durante la prueba quedará eliminado.

5. Se realizará un solo intento.

Intento nulo: Será considerado nulo el intento que vulnere lo dispuesto en las reglas expuestas.

SISTEMA DE CALIFICACIÓN

PRUEBAS FÍSICAS

POLICÍA NACIONAL

1º EJERCICIO (CIRCUITO)		2º EJERCICIO (BARRA)	
TIEMPO - PUNTOS		TIEMPO - PUNTOS	
HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES
11,7" ó + " = 0	12,8" ó + " = 0	0 a 4 = 0	0 a 35" = 0
11,6 a 11,5" = 1	12,7 a 12,6" = 1	5 = 1	36 a 40" = 1
11,4 a 11,3" = 2	12,5 a 12,4" = 2	6 = 2	41 a 45" = 2
11,2 a 11,0" = 3	12,3 a 12,1" = 3	7 = 3	46 a 51" = 3
10,9 a 10,6" = 4	12,0 a 11,7" = 4	8 y 9 = 4	52 a 56" = 4
10,5 a 10,2" = 5	11,6 a 11,3" = 5	10 y 11 = 5	57 a 62" = 5
10,1 a 9,8" = 6	11,2 a 10,9" = 6	12 y 13 = 6	63 a 69" = 6
9,7 a 9,4" = 7	10,8 a 10,4" = 7	14 = 7	70 a 77" = 7
9,3 a 8,9" = 8	10,3 a 9,9" = 8	15 = 8	78 a 85" = 8
8,8 a 8,3" = 9	9,8 a 9,4" = 9	16 = 9	86 a 94" = 9
8,2" ó - " = 10	9,3" ó - " = 10	17 = 10	95 ó + " = 10

3º EJERCICIO (CARRERA)	
TIEMPO - PUNTOS	
HOMBRES	MUJERES
3,49' ó + ' = 0	4,46' ó + ' = 0
3,48' a 3,43' = 1	4,45' a 4,37' = 1
3,42' a 3,37' = 2	4,36' a 4,28' = 2
3,36' a 3,31' = 3	4,27' a 4,19' = 3
3,30' a 3,25' = 4	4,18' a 4,10' = 4
3,24' a 3,19' = 5	4,09' a 4,01' = 5
3,18' a 3,13' = 6	4,00' a 3,52' = 6
3,12' a 3,07' = 7	3,51' a 3,43' = 7
3,06' a 3,01' = 8	3,42' a 3,34' = 8
3,00' a 2,55' = 9	3,33' a 3,25' = 9
2,54' ó - ' = 10	3,24' ó - ' = 10