

Proyecto de Orden PRA/XXX/2017, de XX de XX, por la que se regula la realización de pruebas físicas en la Guardia Civil.

**CAPÍTULO I
Disposiciones generales**

Artículo 1. Objeto.

1. Esta orden ministerial tiene por objeto regular las pruebas físicas y marcas a alcanzar, en su caso, en el ámbito de la Guardia Civil, así como establecer las directrices generales para la realización de aquellas pruebas que se establezcan para acreditar unas condiciones físicas especiales.

2. No será objeto de esta orden la regulación de las pruebas que puedan establecerse para acreditar una determinada aptitud técnica, de acuerdo con el artículo 60 del Real Decreto XX/2017, de XX de XX, de ordenación de la enseñanza en la Guardia Civil.

Artículo 2. Ámbito de aplicación.

1. Esta orden ministerial será de aplicación:

a) A los aspirantes admitidos a participar en los procesos selectivos para el ingreso en los centros docentes de la Guardia Civil.

b) A los alumnos del sistema de enseñanza de la Guardia Civil.

c) A los guardias civiles, que a tenor de cuanto se contiene en esta norma, en la Ley 29/2014, de 28 de noviembre, del Régimen del Personal de la Guardia Civil, y en su normativa de desarrollo, deban acreditar unas condiciones físicas especiales y su posesión no pueda deducirse de su expediente de aptitud psicofísica.

d) A los guardias civiles que soliciten la rehabilitación de su condición como tales a tenor de cuanto se dispone en el artículo 98 de la Ley 29/2014, de 28 de noviembre, según el artículo 11 del Real Decreto 728/2017, de 21 de julio, por el que se aprueba el Reglamento de adquisición y pérdida de la condición de guardia civil y de situaciones administrativas del personal de la Guardia Civil.

e) En todo caso, a los guardias civiles que en el ámbito de la Guardia Civil deban realizar unas determinadas pruebas físicas.

2. Al personal no perteneciente a la Guardia Civil que curse las enseñanzas contempladas en el apartado anterior, lo dispuesto en esta norma les será de aplicación en todo cuanto resulte compatible con su régimen jurídico y profesional.

Artículo 3. Clasificación de las pruebas físicas.

Las pruebas físicas podrán ser:

a) Básicas: aquellas cuya superación se establece como obligatoria.

b) Complementarias: aquellas cuya realización será obligatoria o voluntaria, según se determine, que no podrán conllevar la exclusión del proceso

selectivo, curso o actividad formativa respectiva. Cuando una prueba se establezca como complementaria tal circunstancia deberá quedar expresamente reflejada.

Artículo 4. *Realización de las pruebas físicas.*

1. La realización de las pruebas físicas responderá a los criterios de objetividad, fiabilidad, validez y eficiencia, y se regirán por lo dispuesto en esta orden ministerial y en las normas que establezca el Director General de la Guardia Civil.

2. El orden de realización de las pruebas físicas deberá ser establecido por el personal contenido en el artículo 7 de esta norma, y publicitado con antelación, debiendo atender a uno de los siguientes:

- a) El establecido en la convocatoria para la realización de las pruebas.
- b) Por empleo, y dentro del mismo empleo por antigüedad, y en su caso, mayor edad.
- c) Por orden alfabético del primer apellido, y en caso de ser necesario, del segundo y del nombre.

3. Las pruebas podrán realizarse en una o en varias sesiones, de manera individual o en grupos y, en este último caso, en tanda única o por tandas, si bien tales aspectos deberán haber sido publicitados con antelación.

4. Cuando para la superación de una prueba se permitan varios intentos, se deberá dejar una pausa entre su realización que pueda permitir la recuperación del evaluado. La duración mínima de esta pausa deberá ser dada a conocer previamente a la realización del primero de los intentos. En todo caso, la posibilidad de realización de varios intentos para la superación de una o varias pruebas vendrá determinado en la correspondiente convocatoria.

5. Entre la realización de las sucesivas pruebas físicas se podrá establecer un periodo de tiempo de recuperación o de preparación de la prueba siguiente. Cuando tal circunstancia no se haya establecido con anterioridad se entenderá que las pruebas se realizarán sucesivamente.

6. Los resultados obtenidos en las pruebas físicas podrán ser valorados, como "apto" o "no apto", o con una determinada puntuación según la marca obtenida. Las puntuaciones que se establezcan guardarán relación con las marcas obtenidas y se contendrán en el correspondiente baremo. El tipo de valoración de las pruebas, así como su correspondiente puntuación, en su caso, deberá quedar recogido en la correspondiente convocatoria.

7. Las pruebas deberán realizarse, cuando sea posible, en espacios interiores, y en todo caso, en condiciones meteorológicas no desfavorables, a juicio del personal contenido en el artículo 7.

8. Podrán establecerse uno o varios días de incidencias para la realización de las pruebas físicas cuando el personal evaluado no las hubiera podido completar por las causas que se enumeran a continuación, que serán valoradas tanto por el personal evaluador como por los facultativos de la Sanidad de la Guardia Civil, según el caso:

- a) Lesión, enfermedad u otras causas debidamente acreditadas.

b) Lesión producida durante la realización de una prueba física y que no permita su completa ejecución.

En todo caso, la realización de las pruebas físicas en los días de incidencias conllevará la obligación de superar la totalidad de las pruebas.

9. A tenor de los apartados anteriores, cuando las pruebas sean realizadas en diferentes grupos, tandas o lugares, se procurará que las circunstancias y condiciones en que se desarrollen sean similares en todas ellas.

Artículo 5. *Promoción de la igualdad.*

1. Se promoverán las medidas necesarias para eliminar cualquier situación de desigualdad de trato o discriminación en el acceso y desarrollo de las pruebas contempladas en la presente norma.

2. En las mismas no podrán existir más diferencias por razón de género que las derivadas de las distintas condiciones físicas que, en su caso, puedan considerarse para el establecimiento de las pruebas y marcas a superar, o de sus correspondientes baremos.

3. En la enseñanza de perfeccionamiento podrán establecerse idénticas pruebas y marcas mínimas o máximas atendiendo a las especificidades de las competencias a alcanzar por quienes la cursen.

Artículo 6. *Aplazamientos.*

1. El aplazamiento de las pruebas físicas que deban realizar las guardias civiles, las alumnas de los centros docentes y las aspirantes femeninas admitidas a las pruebas selectivas para el ingreso en los mismos, y que por encontrarse en periodo de embarazo, parto o posparto acreditado mediante informe médico, o por hacer uso, en su caso, del permiso de lactancia de un hijo menor de doce meses, no puedan realizar en condiciones de igualdad, se regirá por cuanto se dispone en el capítulo V del Real Decreto XX/2017, de XX de XX.

2. De igual modo, las guardias civiles podrán solicitar del jefe del Mando de Personal y Formación de la Guardia Civil el aplazamiento, por los mismos motivos que los expuestos en el apartado anterior, de las pruebas físicas que se exijan para el mantenimiento o renovación de una cualificación específica de la Guardia Civil.

3. Corresponderá al jefe del Mando de Personal y Formación de la Guardia Civil el aplazamiento de las pruebas físicas obligatorias, a solicitud del interesado, del personal que esté destinado en el extranjero o de los que participen o cooperen en misiones de asistencia técnica policial, operaciones de mantenimiento de la paz y seguridad, humanitarias o de evacuación de personas en dicho ámbito.

4. Dicha autoridad podrá acordar el aplazamiento de las pruebas físicas de quienes se encuentren en las situaciones administrativas de suspensión de funciones y de suspensión de empleo, hasta el pase, en su caso, a la situación de activo.

5. En las pruebas físicas que se realicen dentro del expediente que se instruya para la rehabilitación de la condición de guardia civil, o para la acreditación de unas condiciones físicas especiales, se podrá solicitar su

aplazamiento en caso de indisponibilidad transitoria debidamente acreditada que impida su realización. Este aplazamiento, que no podrá ser superior a tres semanas, podrá ser solicitado por una sola vez.

Artículo 7. *Personal evaluador y constitución de Tribunales.*

1. El personal evaluador deberá estar en posesión de los títulos de Profesor o Instructor de Educación Física impartido por la Escuela Central de Educación Física del Ejército de Tierra, de Licenciado o Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, o de un título de Técnico Superior de la Familia de Actividades Físicas y Deportivas de la Formación Profesional del Sistema Educativo Español.

2. El personal contenido en el apartado anterior podrá ser auxiliado en sus funciones por el personal colaborador que se determine. Este personal deberá estar en posesión de la competencia que habilite para el desempeño de las funciones en las que consista el auxilio.

3. El Jefe de la Jefatura de Enseñanza con el asesoramiento de la Junta Central de Educación Física y Deportes, designará a los componentes de los Tribunales para la realización de pruebas físicas, cuando así se determine, debiendo estar compuestos de personal evaluador y, en su caso, los colaboradores que fueran necesarios.

Artículo 8. *Certificado médico.*

1. Previamente a la realización de las pruebas físicas que se establezcan en los procesos selectivos para el ingreso en las escalas de la Guardia Civil, o para el acceso a la enseñanza de perfeccionamiento o de altos estudios profesionales, y dentro de los plazos que se determinen en la respectiva convocatoria, será preceptivo aportar un certificado médico, según el modelo que se establezca en la convocatoria, en el que se haga constar que se está en condiciones de realizarlas. Este certificado no será necesario cuando el aspirante haya superado previamente a la realización de las pruebas, el correspondiente reconocimiento médico que se hubiera establecido en la misma convocatoria.

2. Los alumnos del sistema de enseñanza de la Guardia Civil deberán encontrarse en situación de poder realizar las pruebas que se determinen. El Servicio de Asistencia Sanitaria y sus escalones médicos deberán participar al personal evaluador las situaciones de no disponibilidad de los alumnos para la realización de las pruebas, con expresión de la limitación y duración previsible de la no disponibilidad.

En todo caso, los alumnos estarán obligados a informar al personal evaluador de su situación de no disponibilidad para la realización de las pruebas.

3. En el procedimiento que se instruya para la determinación de la rehabilitación de la condición de guardia civil, o para la acreditación de unas condiciones físicas especiales, se podrá requerir de los evaluados la certificación médica sobre su condición para la realización de las pruebas.

Artículo 9. *Protección de la salud y lucha contra el dopaje.*

1. El personal contenido en el ámbito de aplicación de esta orden ministerial estará obligado a someterse a las pruebas que se determinen para la detección de sustancias y métodos prohibidos en el deporte.

2. El Director General de la Guardia Civil, tomando como referencia la normativa nacional de protección de la salud y lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, impartirá las instrucciones necesarias para la realización de estas pruebas, estableciendo, en todo caso:

a) Los criterios de selección de aquellos que han de someterse a las pruebas, que podrán ser:

1º. Todos los participantes en una determinada prueba.

2º. Un procedimiento aleatorio, predefinido e invariable, basado en un determinado número o porcentaje sobre el total de los ejecutantes.

3º. Aquellos que alcancen unas determinadas marcas, porcentaje sobre las mismas, o puntuaciones en los correspondientes baremos, que previamente se determinen.

b) Los procedimientos a seguir para la realización de las pruebas.

c) El modo de proceder en el traslado de las muestras hasta los laboratorios.

d) Las medidas que garanticen la confidencialidad y custodia, tanto de las muestras como de los datos que se obtengan.

e) El uso de sustancias y métodos prohibidos con fines terapéuticos.

3. La iniciativa para la realización de las pruebas corresponderá al jefe del Mando de Personal y Formación, quien anualmente fijará el calendario de aquellas que deban realizarse en el ámbito de la enseñanza de la Guardia Civil. De igual modo, fijará aquellos procesos selectivos donde deban realizarse, estableciendo los criterios a seguir para la selección de aquellos que deban someterse a las pruebas, que deberán incluirse en la respectiva convocatoria.

4. Los análisis de las muestras se deberán realizar por laboratorios habilitados.

5. La detección del uso de sustancias y métodos prohibidos en el deporte, así como la no realización las pruebas que se determinen, supondrá la no superación de las pruebas físicas realizadas con las consecuencias que se deriven, sin perjuicio de las acciones penales o disciplinarias que puedan seguirse por la realización de tales conductas.

CAPÍTULO II

Pruebas físicas y marcas a alcanzar en los procesos de selección para el ingreso en los centros docentes de formación de la Guardia Civil

Artículo 10. *Pruebas físicas.*

Las pruebas que se deberán realizar para ingresar en los centros docentes de formación para la incorporación a las escalas de cabos y guardias, de suboficiales, y a la escala de oficiales, en este caso, por promoción profesional,

y por ingreso por acceso directo con titulación universitaria previa, serán las siguientes:

- a) Resistencia 2000 metros. (R2).
- b) Velocidad 60 metros. (V2).
- c) Potencia tren superior (extensiones de brazos). (P3).
- d) Soltura acuática. (O1).

Artículo 11. *Marcas a superar y calificación de las pruebas.*

1. Las marcas que deberán superarse en las pruebas establecidas conforme al artículo anterior serán las que se determinen en la correspondiente convocatoria.

2. La calificación de dichas pruebas será de apto o no apto.

Artículo 12. *Ingreso por acceso directo sin titulación universitaria previa.*

Las pruebas físicas y marcas a superar para el ingreso por acceso directo sin titulación universitaria previa a la escala de oficiales serán las que se establezcan para la incorporación a las escalas de oficiales de los cuerpos generales de las Fuerzas Armadas.

CAPÍTULO III

Pruebas físicas y marcas a alcanzar para la superación de los planes de estudios de los centros docentes de formación de la Guardia Civil

SECCIÓN 1ª ESCALA DE CABOS Y GUARDIAS

Artículo 13. *Pruebas físicas y marcas.*

Las pruebas físicas y marcas que los alumnos deberán superar en su periodo en el centro docente de formación son las siguientes:

PRUEBA	SEXO	Menor de 35 años	Igual o mayor de 35 y menor de 40	Igual o mayor de 40
Potencia tren superior (P3)	H	16	16	14
	M	11	11	9
Velocidad (V2)	H	10,0"	10,3"	10,8"
	M	11,0"	11,3"	12,3"
Resistencia (R2)	H	9'25"	9'48"	10'33"
	M	11'14"	11'35"	12'49"

SECCIÓN 2ª ESCALA DE SUBOFICIALES

Artículo 14. *Pruebas físicas y marcas.*

Las pruebas físicas y marcas que los alumnos deberán superar para progresar en los distintos cursos de la enseñanza de formación son las siguientes:

PRUEBA	SEXO	Menor de 35 años	Igual o mayor de 35 y menor de 40 años	Igual o mayor de 40 y menor de 45 años	Igual o mayor de 45 y menor de 50 años	Igual o mayor de 50 años
Potencia tren superior (P3)	H	16	16	14	13	13
	M	11	11	9	8	7
Soltura acuática (O1)	H	1'10"	1'11"	1'13"	1'17"	1'20"
	M	1'21"	1'23"	1'28"	1'29"	1'31"
Velocidad (V2)	H	10,1"	10,4"	10,9"	11,3"	11,6"
	M	11,1"	11,4"	12,4"	12,7"	13,3"
Resistencia (R2)	H	10'23"	10'48"	11'38"	11'56"	12'21"
	M	12'24"	12'46"	14'08"	14'45"	15'07"

SECCIÓN 3ª ESCALA DE OFICIALES

Artículo 15. *Acceso directo sin titulación universitaria previa.*

Las pruebas físicas y marcas que los alumnos deberán superar para progresar en los distintos cursos de la enseñanza de formación en la forma de ingreso por acceso directo sin titulación universitaria previa son las siguientes:

PRUEBA	SEXO	CURSO 1º	CURSO 2º	CURSO 3º	CURSO 4º	CURSO 5º
Potencia tren inferior (P1)	H	44	46	48	48	48
	M	38	40	42	42	42
Potencia tren superior (P3)	H	20	22	25	25	25
	M	14	16	19	19	19
Velocidad (V1)	H	7,9"	7,8"	7,6"	7,6"	7,6"
	M	8,7"	8,6"	8,4"	8,4"	8,4"
Resistencia (R1)	H	3'50"	3'45"	3'35"	3'35"	3'35"
	M	4'20"	4'15"	4'05"	4'05"	4'05"
Soltura acuática (O1)	H	59"	58"	55"	55"	55"
	M	1'07"	1'06"	1'03"	1'03"	1'03"
Complementaria de resistencia (R4)	H	34'	33'	31'	31'	31'
	M	38'	37'	35'	35'	35'

Las pruebas físicas y marcas correspondientes a los cursos 1º y 2º, se regirán, en todo caso, por las establecidas para superar el currículo de la enseñanza de formación de los oficiales del Cuerpo General del Ejército de Tierra mediante la forma de ingreso sin titulación previa.

Artículo 16. *Ingreso por promoción profesional y por acceso directo con titulación.*

Las pruebas físicas y marcas a superar de la forma de ingreso por promoción profesional, en las modalidades de promoción interna y de cambio de escala, así como por acceso directo con titulación universitaria son las siguientes:

PRUEBA	SEXO	Menor de 35 años	Igual o mayor de 35 y menor de 40 años	Igual o mayor de 40 y menor de 45 años	Igual o mayor de 45 y menor de 50 años	Igual o mayor de 50 años
Potencia tren superior (P3)	H	16	16	14	13	13
	M	11	11	9	8	7
Soltura acuática (O1)	H	1'10"	1'11"	1'13"	1'17"	1'20"
	M	1'21"	1'23"	1'28"	1'29"	1'31"
Velocidad (V2)	H	10,1"	10,4"	10,9"	11,3"	11,6"
	M	11,1"	11,4"	12,4"	12,7"	13,3"
Resistencia (R2)	H	10'23"	10'48"	11'38"	11'56"	12'21"
	M	12'24"	12'46"	14'08"	14'45"	15'07"

CAPÍTULO IV

Pruebas físicas y marcas a alcanzar en la Enseñanza de Perfeccionamiento y de altos estudios profesionales de la Guardia Civil

Artículo 17. *Pruebas físicas y marcas en los procesos selectivos de las actividades formativas de la enseñanza de perfeccionamiento y de altos estudios profesionales.*

1. Las pruebas físicas y marcas que se deberán alcanzar, en su caso, en los procesos selectivos de las actividades formativas de la enseñanza de perfeccionamiento y en la de altos estudios profesionales, serán aquellas que se fijen en la correspondiente convocatoria.

2. Las pruebas físicas se compondrán de las pruebas seleccionadas de entre las contenidas en el anexo de esta orden ministerial y aquellas otras específicas que pudieran establecerse.

3. Las pruebas específicas no podrán suponer un porcentaje mayor del cuarenta y cinco (45) por ciento del total de las pruebas, ni conllevar una ponderación en su baremo superior al treinta y cinco (35) por ciento del total de la puntuación obtenida en el conjunto de las pruebas.

4. Las pruebas físicas y las marcas a alcanzar en los procesos selectivos deberán anunciarse, con carácter general, con una antelación mínima de dos meses al comienzo de las pruebas, salvo que las pruebas y marcas sean las mismas que las exigidas en procesos anteriores idénticos, y la fecha de realización del proceso no difiera en más de quince días hábiles respecto de la fecha de realización de la edición correspondiente al año anterior.

Artículo 18. *Renovación y mantenimiento de las cualificaciones específicas.*

El Director General de la Guardia Civil, teniendo en cuenta la normativa de desarrollo de las especialidades de la Guardia Civil, cuando sea precisa la superación de unas pruebas físicas para el mantenimiento o la renovación de una cualificación específica, fijará la periodicidad de la realización de las citadas pruebas y, en su caso, las marcas o puntuación a superar.

Artículo 19. Pruebas físicas y marcas para el acceso a los cursos de capacitación.

Las pruebas físicas y marcas que se deberán superar en las pruebas previas a la evaluación para el acceso al curso de capacitación para el ascenso al empleo de comandante de la escala de oficiales (CCACEO) y en los procesos selectivos para el acceso al curso de capacitación para el ascenso al empleo de cabo de la escala de cabos y guardias de la Guardia Civil son las siguientes:

PRUEBA	SEXO	Menor de 35 años	Igual o mayor de 35 y menor de 40 años	Igual o mayor de 40 y menor de 45 años	Igual o mayor de 45 y menor de 50 años	Igual o mayor de 50 y menor de 55 años	Igual o mayor de 55 años
Potencia tren superior (P3)	H	16	16	14	13	13	12
	M	11	11	9	8	7	7
Soltura acuática (O1)	H	1'10"	1'11"	1'13"	1'17"	1'20"	1'25"
	M	1'21"	1'23"	1'28"	1'29"	1'31"	1'34"
Velocidad (V2)	H	10,1"	10,4"	10,9"	11,3"	11,6"	12,1"
	M	11,1"	11,4"	12,4"	12,7"	13,3"	13,7"
Resistencia (R2)	H	10'23"	10'48"	11'38"	11'56"	12'21"	12'59"
	M	12'24"	12'46"	14'08"	14'45"	15'07"	15'44"

CAPÍTULO V

Determinación de condiciones físicas especiales de los guardias civiles

Artículo 20. Normas para la determinación de las condiciones físicas especiales de los guardias civiles.

Las pruebas que se realicen para acreditar unas condiciones físicas especiales, cuya posesión no pueda deducirse del expediente de aptitud psicofísica del guardia civil, de acuerdo a lo dispuesto en el artículo 10.2 del Real Decreto XX/XX, de XX de XX, sobre determinación de la aptitud psicofísica del personal de la Guardia Civil, se regirán por las siguientes normas:

a) Podrá solicitarse la realización de las pruebas correspondientes por el Jefe de la Unidad, centro u organismo, de oficio o a solicitud motivada del interesado, al jefe del Mando de Personal y Formación.

b) Será competencia del Mando de Personal y Formación la organización de las pruebas físicas que sean necesarias.

c) Deberá informarse al interesado de las pruebas y marcas a alcanzar con una antelación mínima de treinta días, salvo circunstancias excepcionales.

d) Se deberá informar al evaluado de los resultados obtenidos al final de cada una de las pruebas realizadas.

CAPÍTULO VI Rehabilitación de la condición de guardia civil

Artículo 21. *Rehabilitación.*

Los guardias civiles que soliciten la rehabilitación de su condición como tales a tenor de lo dispuesto en el artículo 98 de la Ley 29/2014, de 28 de noviembre, cuando el cese de la relación de servicios fuera la insuficiencia de condiciones psicofísicas que implicaran incapacidad permanente para el ejercicio de las funciones propias de la Guardia Civil, podrán ser requeridos para superar las pruebas físicas y marcas establecidas para el ingreso en su escala adaptadas a su sexo y edad, siguiendo el procedimiento contenido en el artículo siguiente.

Artículo 22. *Procedimiento.*

1. Una vez solicitada la rehabilitación, la autoridad competente para tal concesión, o el instructor del expediente que se inicie para tal fin, en caso de ser necesaria la comprobación de la aptitud física para el servicio del interesado, o la superación de unas pruebas físicas, notificará tal circunstancia al jefe del Mando de Personal y Formación, quien dará orden al jefe de la Jefatura de Enseñanza para que en un plazo no inferior a quince días hábiles ni superior a treinta días hábiles desde la fecha de la solicitud se realicen las pruebas que correspondan.

2. Deberá informarse al solicitante con una antelación mínima de, al menos, quince días hábiles, sobre el lugar, hora, pruebas a realizar y orden de las mismas, número de intentos posibles para cada prueba, duración del descanso y de las recuperaciones, cuando así se establezcan, así como de cualquier otro dato de interés o que se derive de la presente orden.

3. Para la realización de las pruebas que correspondan se seguirá cuanto se dispone en el artículo 4 de esta orden.

Disposición transitoria única. Procesos selectivos, actividades formativas y expedientes iniciados con anterioridad a la entrada en vigor de esta orden ministerial.

1. Los procesos selectivos o actividades formativas ya iniciados a la entrada en vigor de esta orden ministerial continuarán rigiéndose hasta su finalización por la normativa por la que fueron convocados.

2. Los expedientes regulados en el capítulo VI de esta orden ministerial continuarán rigiéndose por la normativa anterior o por esta orden ministerial si su aplicación les resultara más beneficiosa.

Disposición final primera. *Facultad de desarrollo.*

Se autoriza al Director General de la Guardia Civil a dictar, en el ámbito de sus competencias, cuantas disposiciones sean necesarias para el desarrollo y ejecución de esta orden ministerial, y en concreto el establecimiento de las normas por las que deberá regirse la realización de las pruebas físicas.

Disposición final segunda. *Entrada en vigor.*

La presente orden ministerial entrará en vigor el día siguiente al de su publicación en el "Boletín Oficial del Estado".

Madrid, de de 2017. La Vicepresidenta del Gobierno y Ministra de la Presidencia y para las Administraciones Territoriales, Soraya Sáenz de Santamaría Antón.

BORRADOR

ANEXO

Relación de pruebas físicas

Cualidades físicas básicas:

a) Velocidad.

1°. Velocidad 50 metros. (V1). Consistirá en la ejecución de una carrera de 50 metros lisos, realizada en pista de atletismo o, en su caso, en un pasillo de 50 metros de longitud, marcado sobre una superficie plana y consistente.

2°. Velocidad 60 metros. (V2). Consistirá en la ejecución de una carrera de 60 metros lisos, realizada en pista de atletismo o, en su caso, en un pasillo de 60 metros de longitud, marcado sobre una superficie plana y consistente.

3°. Velocidad 100 metros. (V3). Consistirá en la ejecución de una carrera de 100 metros lisos, realizada en pista de atletismo o, en su caso, en un pasillo de 100 metros de longitud, marcado sobre una superficie plana y consistente.

4°. Velocidad 400 metros. (V4). Consistirá en la ejecución de una carrera de 400 metros lisos, realizada en pista de atletismo o, en su caso, sobre una superficie plana y consistente.

b) Resistencia.

1°. Resistencia 1.000 metros. (R1). Consistirá en la ejecución de una carrera de 1.000 metros lisos realizada preferentemente en pista de atletismo o, en su caso, sobre una superficie plana y consistente, con señales que permitan al alumno el cálculo de la distancia pendiente de completar.

2°. Resistencia 2.000 metros. (R2). Consistirá en la ejecución de una carrera de 2.000 metros lisos realizada preferentemente en pista de atletismo o, en su caso, sobre una superficie plana y consistente, con señales que permitan al alumno el cálculo de la distancia pendiente de completar.

3°. Resistencia 3.000 metros. (R3). Consistirá en la ejecución de una carrera de 3.000 metros lisos realizada preferentemente en pista de atletismo o, en su caso, sobre una superficie plana y consistente, con señales que permitan al alumno el cálculo de la distancia pendiente de completar.

4°. Resistencia 6.000 metros. (R4). Consistirá en la ejecución de una carrera de 6.000 metros lisos, se podrá realizar en pista de atletismo o sobre otra superficie de suficiente consistencia y en terreno sensiblemente llano, con señales que permitan al alumno el cálculo de la distancia pendiente de completar.

5°. Resistencia 8.000 metros. (R5). Consistirá en la ejecución de una carrera de 8.000 metros sobre pista, caminos y carretera sensiblemente llanos con señales que permitan al alumno el cálculo de la distancia pendiente de completar.

6°. Resistencia muscular abdominal. (R6). El ejecutante adoptará la posición de partida en tendido supino, estando las piernas flexionadas formando un ángulo de 90° en las rodillas y con los talones apoyados y fijados en el suelo, sujetos por un auxiliar o dispositivo adecuado. Los brazos estarán flexionados y cruzados sobre el pecho, apoyando las manos en los hombros opuestos y con el pulgar apoyado en el hueco de la clavícula.

A la voz elevará el tronco, sentándose y tocando con los codos en los muslos o en las rodillas de forma que los brazos se mantengan horizontales y volviendo a la posición de tendido con el apoyo lumbar en la colchoneta (sin ser necesario apoyar los hombros) lo que constituye una repetición. El ejercicio consiste en realizar el mayor número de repeticiones ininterrumpidas en el tiempo que se haya establecido, contado a partir de la primera repetición.

No se permitirán descanso. El ejercicio ha de ser continuo. Los pies podrán separarse a la anchura de los hombros. Los glúteos se mantendrán, en todo momento, en contacto con la colchoneta y sin desplazamientos respecto a la posición inicial. Las manos se mantendrán apoyadas en los hombros durante todo el ejercicio. El ejercicio se realizará sobre una colchoneta, esterilla o moqueta antideslizantes.

Se considerará que la prueba ha finalizado cuando el ejecutante abandone el ejercicio voluntariamente, se detenga o transcurra el tiempo máximo permitido para la ejecución de la prueba.

7°. Resistencia cardio-respiratoria. (R7). El participante, de pie, detrás de la línea de salida, al oír la señal de comienzo de la prueba, se desplazará hasta la línea contraria, situada a 20 metros de distancia, siguiendo la velocidad marcada. Ésta será lenta al principio e irá aumentando progresivamente cada periodo de 60 segundos. Hay que tocar la línea con el pie. Los virajes deben realizarse pivotando sobre un pie al cambiar de sentido, pisando la línea correspondiente. Se permitirá únicamente un desajuste de dos metros de adelanto o de retraso con respecto a la señal. El participante no podrá ir a la línea contraria hasta que no haya sonado la señal. El participante interrumpirá la carrera en el momento en que ya no sea capaz de seguir el ritmo que se impone, lo que ocurrirá cuando no sobrepase dos veces consecutivas la línea que delimita la distancia de 20 metros. El resultado será el total de periodos realizados e indicados por la cinta sonora antes de pararse el participante.

c) Fuerza.

1°. Levantamiento de un peso de 30 kilogramos. (F1). En decúbito supino sobre un banco, el ejecutante deberá levantar un peso de 30 kilogramos. La prueba se inicia con la barra en extensión de codos. El levantamiento se realizará con ambas manos, con una distancia de agarre ligeramente superior a la anchura de los hombros. Cada repetición será una acción de flexión-extensión de los codos, que se inicia con la extensión total de los codos en su proyección vertical, continua con la flexión de los codos hasta el contacto de la barra con el pecho y termina con la extensión total de los codos en su proyección vertical, estando permitido descansar en la extensión total de los codos y no en flexión de los mismos.

No se considerarán válidas las repeticiones en las que no se extiendan los codos totalmente, no se toque el pecho con la barra en la flexión de codos o se realice una extensión desigual de los brazos durante el levantamiento.

2°. Levantamiento de un peso de 40 kilogramos. (F2). En decúbito supino sobre un banco, el ejecutante deberá levantar un peso de 40 kilogramos. La prueba se inicia con la barra en extensión de codos. El levantamiento se realizará con ambas manos, con una distancia de agarre ligeramente superior a la anchura de los hombros. Cada repetición será una acción de flexión-extensión de los codos, que se inicia con la extensión total de los codos en su

proyección vertical, continua con la flexión de los codos hasta el contacto de la barra con el pecho y termina con la extensión total de los codos en su proyección vertical, estando permitido descansar en la extensión total de los codos y no en flexión de los mismos.

No se considerarán válidas las repeticiones en las que no se extiendan los codos totalmente, no se toque el pecho con la barra en la flexión de codos o se realice una extensión desigual de los brazos durante el levantamiento.

3°. Levantamiento de un peso igual a la masa corporal del ejecutante. (F3). En decúbito supino sobre un banco, el ejecutante deberá levantar un peso igual a su masa corporal. La prueba se inicia con la barra en extensión de codos. El levantamiento se realizará con ambas manos, con una distancia de agarre ligeramente superior a la anchura de los hombros. Cada repetición será una acción de flexión-extensión de los codos, que se inicia con la extensión total de los codos en su proyección vertical, continúa con la flexión de los codos hasta el contacto de la barra con el pecho y termina con la extensión total de los codos en su proyección vertical, estando permitido descansar en la extensión total de los codos y no en flexión de los mismos.

No se considerarán válidas las repeticiones en las que no se extiendan los codos totalmente, no se toque el pecho con la barra en la flexión de codos o se realice una extensión desigual de los brazos durante el levantamiento.

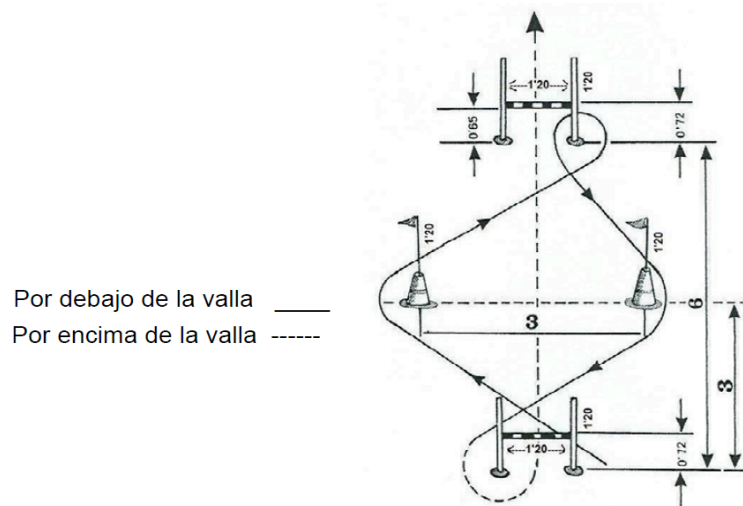
Cualidades físicas complementarias:

a) Flexibilidad.

Flexión profunda del cuerpo. (FI1). Con los pies descalzos y con los talones pegados a la tabla perpendicular a la separación que indica el punto cero del medidor, a la señal del evaluador el ejecutante flexionará las piernas e irá introduciendo el cuerpo entre las mismas con los brazos y manos completamente extendidos y direccionados hacia atrás para poder empujar el listón o cursor del medidor la mayor distancia posible. Durante el desarrollo de la prueba se deberá mantener el equilibrio en todo momento, no permitiéndose además la realización de movimientos ni empujes bruscos, ni tampoco la separación de los dedos de los pies del suelo durante la ejecución.

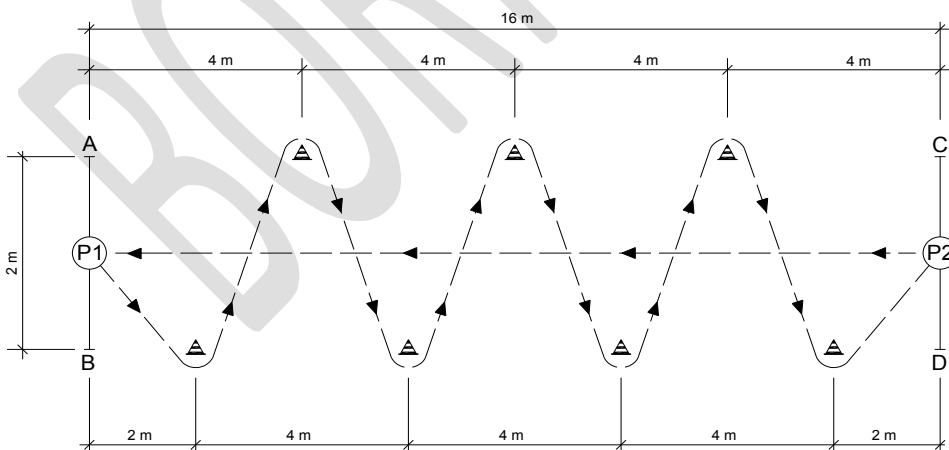
b) Coordinación.

1°. Circuito de agilidad y coordinación. (C1). Consistirá en el recorrido que figura en el siguiente gráfico representativo. Con salida de pie, detrás de la línea de partida, se deberá realizar el recorrido, siendo nulo todo intento en el que se derribe o desplace alguno de los banderines o vallas que lo delimitan, o se equivoque en el mismo.



Podrá 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 anterior gráfico, pero sustituyendo el orden, derecha e izquierda, de los banderines, así como de las bases de cada una de las vallas.

2º. Circuito de agilidad y velocidad (C2). Consistirá en el recorrido que figura en el siguiente gráfico representativo. Sobre el suelo se señalan dos puntos (P1 y P2) separados 16 m. Se trazan dos segmentos paralelos AB y CD de dos metros cada uno, que contengan a dichos puntos en su punto medio. Sobre la línea imaginaria BD se trazan cruces a 2, 6, 10 y 14 m. y, sobre AC, a 4, 8 y 12m. Uno de los puntos P se constituirá como la línea de salida y de llegada (P1) y; en el opuesto (P2) se coloca una pelota de tenis. Sobre las cruces se colocan los siete conos de señalización, quedando así preparado el circuito.



La posición inicial para la salida será de sentado en el punto medio de los segmentos AB o CD, sin tocarlos, de espaldas al sentido de salida y con las manos apoyadas en las rodillas. La orden de salida se dará mediante la preventiva de “preparados” y, a continuación, la voz de “ya”, con la que se pondrá en marcha el cronómetro. Estas voces se darán a espaldas del sujeto, sin que éste pueda ver la actitud del evaluador.

El ejecutante deberá realizar la ida mediante un slalom, alternando los conos de ambas líneas hasta recoger la pelota de tenis, realizando entonces la vuelta a la máxima velocidad entre ellas. Se contabiliza el tiempo desde la voz de “ya” hasta que se apoya un pie más allá de la línea de meta o en la misma línea.

Se considerará motivo de repetición de la prueba: el derribo o desplazamiento de algún cono, la caída de la pelota, la equivocación en el recorrido o cualquier otra causa que distorsione el resultado. Sólo en estos casos se anulará el resultado del intento fallido y se permitirá la realización de otro intento.

Se considera salida falsa el hecho de adelantarse a la señal.

Se permite una salida falsa en cada intento.

c) Equilibrio.

Prueba de equilibrio en barra. (E1). Paso de una barra de equilibrio de entre 0,06 y 0,10 metros de ancho y de 5 a 6 metros de longitud a una altura de 2 metros. El ejecutante se subirá a la barra a través de una escalera de acceso. Adoptada la posición de firmes sobre la barra, pudiendo sujetarse a la escalera, avanzará por la barra situando un pie delante de otro, como si se tratara de un paso normal al caminar. Una vez haya finalizado el trayecto de ida, dará la vuelta e iniciará el camino de regreso en las mismas condiciones de ejecución.

No será válido avanzar con los dos pies a la vez sobre la barra o arrastrando los pies sobre la misma.

El número máximo de intentos permitidos será de tres.

Cualidades físicas derivadas:

a) Potencia.

1º. Potencia de tren inferior (salto vertical). (P1). Consistirá en la ejecución de un salto vertical, con los pies juntos desde la posición de parado, en el que se calculará la diferencia en centímetros entre la marca obtenida con el brazo levantado y la realizada en el salto.

2º. Potencia de tren inferior (salto de longitud sin carrera). (P2). Consistirá en la realización de un salto simultáneo de ambos pies hacia delante. La posición de partida será de pie, con los pies separados cómodamente de forma simétrica por detrás de la línea de salida. Desde esa posición se flexionarán las rodillas al tiempo que se llevarán los brazos atrás y ayudándose con los mismos, se saltará simultáneamente con ambos pies lo más lejos posible. Se ha de caer con los dos pies a la vez. Antes del salto se permitirá realizar movimientos con cualquier parte del cuerpo, siempre que no se desplacen uno o ambos pies y se mantenga el contacto de los mismos con el suelo. La distancia se medirá desde la línea de salida hasta el punto de contacto más próximo a la misma.

3º. Potencia tren superior (extensiones de brazos). (P3). Consistirá en la realización de extensiones de brazos desde la posición de tierra inclinada. Desde esta posición se realizarán todas las flexiones-extensiones de brazos sin detención, teniendo en cuenta que se contabilizará como efectuada una flexión-extension 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. La puntuación de la prueba será el número de repeticiones válidas realizadas.

Podrá establecerse un descanso durante la realización del ejercicio que deberá ejecutarse en la posición de tierra inclinada, sin poderse realizar movimientos o separar las partes del cuerpo en contacto con el suelo.

4°. Potencia tren superior (trepa de cuerda). (P4). Trepa de cuerda lisa sin apoyo de piernas, partiendo de la posición de pie con brazos extendidos, arriba y presa de cuerda; alcanzar la altura sobre suelo que se establezca (marcada en la cuerda) al menos con una mano.

5°. Potencia tren superior (flexiones de brazos en barra). (P5). Situado el ejecutante en suspensión pura, con palmas al frente, efectuará flexión de brazos de forma continua y sin impulso de piernas hasta superar la barbilla la altura de la barra y sin apoyarla sobre ella, pasando seguidamente a la posición de suspensión pura. La puntuación de la prueba será el número de repeticiones válidas realizadas.

b) Otras.

1°. Soltura acuática 50 metros. (O1). Consistirá en completar 50 metros de natación estilo libre, en una piscina de longitud suficiente que permita la realización de la prueba. 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.

2°. Soltura acuática 200 metros. (O2). Consistirá en completar 200 metros de natación estilo libre, en una piscina de longitud suficiente que permita la realización de la prueba. 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.

3°. Soltura acuática, buceo en apnea 25 metros en piscina. (O3). La prueba se realizará en piscina, partiendo el aspirante dentro del agua. Éste tendrá la posibilidad de realizar un único impulso con uno o ambos pies en la pared de la calle que ocupe. El aspirante dispondrá de tres intentos para la preparación de la prueba, agotados los cuales el tribunal dará la autorización para comenzarla. El inicio de la prueba lo decidirá el aspirante en los instantes siguientes. Durante la ejecución de la prueba el aspirante no podrá sacar del agua ninguna parte del cuerpo, independientemente de la profundidad de ejecución que elija. Cuando alguna parte del cuerpo sobresalga del agua, la prueba se dará por finalizada y la distancia recorrida hasta ese momento será la computada para el aspirante. Habrá un único intento. El único material que podrá llevar el aspirante para la prueba de apnea será el traje de baño, unas gafas de natación y, en su caso, unas pinzas de nariz para la natación.

4°. Salto de caballo. (O4). Saltará a lo largo del caballo, altura 1,25 metros, con trampolín rígido situado a 0,80 metros. Pasarlo con un único y simultáneo apoyo de mano a la misma altura sobre el caballo, sin que ninguna otra parte del cuerpo lo toque. Número de intentos: tres.