



ROLE PLAY LEGAL

Pruebas Físicas Guardia Civil

Requisitos y marcas mínimas G.C

Las pruebas físicas de la Guardia Civil se componen de cuatro ejercicios diferentes, a realizar en el orden que señale el Tribunal:

- Prueba de velocidad.
- Prueba de resistencia muscular.
- Prueba extensora de brazos.
- Prueba de natación.

En los siguientes apartados analizamos detalladamente cada uno de estos ejercicios.



Pruebas Físicas para GUARDIA CIVIL

Prueba de Velocidad: Este primer ejercicio de las pruebas físicas de la oposición de Guardia Civil consiste en una carrera de 60 metros en pista con salida en pie. Dispones de dos intentos para realizarla y, eventualmente, mejorar tu marca.

En todo caso, para superar esta prueba, deben completarse los 50 metros en un tiempo no superior a 10 segundos para hombres y a 11 segundos segundos para mujeres.

Prueba de Resistencia: Este ejercicio de las pruebas físicas de Guardia Civil consiste en una carrera de 2.000 metros en pista, con salida en pie desde una línea curva por carril libre. Para superar esta prueba, debe cubrirse esta distancia en un tiempo no superior a 4 minutos 10 segundos para hombres y a 4 minutos 50 segundos para mujeres.

A diferencia del ejercicio anterior, en esta prueba solo dispondrás de un intento.

Prueba Extensora de brazos: Para realizar este ejercicio de las pruebas físicas de la Guardia Civil, deberás partir de la posición de decúbito prono (es decir, acostado boca abajo).

Desde esa posición, debes colocar las palmas de las manos en la posición que te resulte más cómoda, con los brazos perpendiculares al suelo y a una anchura equivalente a la de los hombros.

A continuación tienes que extender completamente os brazos, siendo esta la posición de inicio de esta prueba.

A partir de ahí, deberás hacer flexiones y extensiones de brazos, computándose una cada vez que toques con la barbilla en el suelo y vuelvas a la posición de partida.

Pruebas Físicas para GUARDIA CIVIL

A estos efectos, debes tener en cuenta las siguientes reglas:

- Deberás mantener siempre cabeza, hombros, espalda y piernas en prolongación.
- Las extensiones deben realizarse siempre con ambos brazos de forma simultánea.
- Nunca podrás apoyar en el suelo ninguna parte del cuerpo distinta de la barbilla, punta de los pies y manos.
- Se permite un descanso durante el ejercicio, "siempre que este se realice en posición de tierra inclinada hacia delante", según indican las bases.
- La zona de contacto de la barbilla puede almohadillarse con un grosor no superior a seis centímetros.
- Se permitirán dos intentos para realizar este ejercicio (que además se espaciarán para permitir la recuperación).

En cuanto a la marca mínima para superar esta prueba física, deberán realizarse al menos 16 extensiones en el caso de los hombres y 11 en el de las mujeres.

Prueba de Natación: Por último, este ejercicio de las pruebas físicas de Guardia Civil consiste en un recorrido de 50 metros a nado en piscina.

La posición de partida será de pie, al borde de la piscina. Desde esa posición, deberás lanzarte al agua y realizar el recorrido con estilo libre y sin apoyos. Dispondrás de un único intento para completarlo.

El tiempo permitido para finalizar la prueba será no superior a 70 segundos para hombres y a 81 segundos para mujeres.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Te ayudamos a preparar las pruebas físicas junto
a nuestro Personal - Trainer profesional

Somos positivos, valoramos nuestras fortalezas y desechemos todo aquello que no nos permita evolucionar y mejorar.

¿Empezamos?

En nuestros servicios incluimos

ADEMÁS DE DISPONER UN TUTOR - PERSONAL TRAINER

- Ficha de seguimiento individualizado.
- Una clase práctica cada semana: Duración mínima de dos horas
- Recomendaciones dietético - nutricionales: que se adaptarán a tus horarios y tu forma de vida, con el lema "porque comer es un placer, come sano"
- Programa de entrenamiento individualizado y específico para cada prueba durante toda la semana.



Método de preparación

- Metodología: Descubrimiento guiado en las prácticas. El objetivo es superar mini-fases y mejorar día a día hasta alcanzar la excelencia en cada prueba.
- Tutorías online
- Acondicionamiento físico
- Integramos el trabajo práctico con la psicología deportiva con el fin de afrontar las pruebas seguro/a de ti mismo/a y de una manera positiva.
- Técnicas de recuperación física
- Ejercicios de prevención de lesiones

En cada práctica entrenaremos un mínimo de dos pruebas específicas, con un plan previo personalizado según la fase en la que te encuentres.

Entre las dos pruebas, realizaremos ejercicios de acondicionamiento físico general + trabajo de coordinación y de prevención. La velocidad + la resistencia sólo las trabajaremos cuando en esa práctica no se entrenen la carrera de 1.000 m. o la de 60 m.

Al final del entrenamiento, realizaremos Vuelta a la calma mediante estiramientos y abdominales.

El entrenamiento individual diario es como el estudio, constante y lo adaptaremos al nivel de cada alumno/a.

Es recomendable no realizar ningún ejercicio bajo los síntomas de la fatiga. El ejercicio constante hará que vuestro cuerpo vaya adaptándose al esfuerzo y se recuperará cada vez más rápido. A medida que lo vayamos consiguiendo, las metas estarán más cerca.

Bloque mensual:
incluye 4 clases
prácticas
60€

Acceso a pistas
incluido

Matrícula bloque
1 año
100€



ROLE PLAY LEGAL

TU FORMACIÓN IDEAL EN ROLE PLAY LEGAL