



ROLE PLAY LEGAL

Pruebas Físicas Policía Local

Requisitos y marcas mínimas PL

Los ayuntamientos de cada localidad se reservan el derecho de efectuar las modificaciones que considere oportunas y establecer con total libertad las bases de las convocatorias

las pruebas físicas que vamos a enumerar a continuación son de **carácter obligatorio y eliminatorio**, y están orientadas a evaluar la capacidad para el desempeño del puesto de trabajo. Los ejercicios y sus marcas mínimas son las siguientes:

- **Trepa de cuerda con presa de pies:** 4 metros para hombres y 3 metros para mujeres.
- **Salto de longitud con carrera:** 4 metros para hombres y 3,80 metros para mujeres.
- **Salto de altura:** 1,10 metros los hombres y 1 metro las mujeres.
- **Carrera de velocidad en 60 metros:** 10 segundos para los hombres y 12 segundos las mujeres.
- **Carrera de resistencia en 1.000 metros:** hombres en 4 minutos y mujeres en 4 minutos 10 segundos.
- **Natación en 50 metros:** si la entidad convocante decidiera exigir esta prueba, las marcas mínimas serían 57 segundos para los hombres y 1 minuto para las mujeres.

Para pasar con éxito esta parte de las oposiciones y obtener la calificación de "APTO", es necesario **aprobar un mínimo de cuatro pruebas** de entre las que se propongan.



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