



ROLE PLAY LEGAL

Pruebas Físicas Policía Nacional



Tiempo y puntos PN

Todos los detalles de las pruebas físicas de la Policía Nacional se regulan en las bases de la correspondiente convocatoria: tipos de ejercicios, marcas, puntuaciones, etc.

En este sentido, si consultas la convocatoria de Policía Nacional más reciente, verás que este examen es el primero de todo el proceso selectivo y consta de las siguientes pruebas:

- Primer ejercicio: circuito de habilidad/velocidad con obstáculos.
- Segundo ejercicio: fuerza/resistencia de tren superior (dominadas para hombres y agarre en suspensión para mujeres).
- Tercer ejercicio: Carrera de 1.000 metros.

Todos los ejercicios se puntúan de cero a diez puntos, según los criterios que luego indicaremos. En cualquier caso, obtener cero puntos en alguna prueba supone la eliminación automática del proceso selectivo.

La calificación final de la prueba de aptitud física en su conjunto vendrá dada por la media de las puntuaciones que hayas obtenido en cada ejercicio, debiendo alcanzar al menos cinco puntos para aprobar.

En los siguientes apartados analizamos en detalle cada una de estas pruebas.



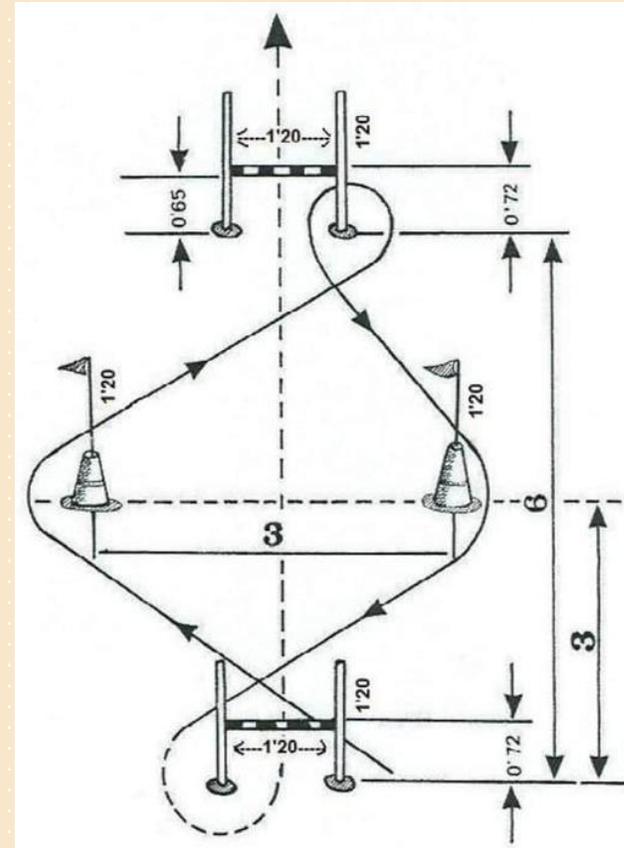
Pruebas Físicas para POLICÍA NACIONAL

Primer ejercicio de las pruebas físicas de Policía Nacional: Como decíamos, esta prueba consiste en realizar un recorrido por un circuito preestablecido, que está señalado con conos, banderines y vallas, según el siguiente esquema:

Este ejercicio combina habilidad y velocidad, ya que deberás completarlo en el menor tiempo posible pero sin equivocarte en el recorrido ni derribar ningún obstáculo. Por tanto, deberás tener muy bien interiorizado el recorrido, para no dudar en ningún momento de la prueba.

De todos modos, si cometes algún fallo en el primer intento, dispondrás de una segunda oportunidad para realizarlo. No obstante, si no cometes ningún error en el primer intento, no podrás repetirlo, quedándote con la marca temporal que hayas obtenido en la primera ocasión.

Las puntuaciones se otorgan en función del tiempo en el que completes el circuito sin errores, según la tabla siguiente:





Tiempo / Puntos

POLICÍA NACIONAL

Hombres

11,7 s o + = 0

11,6 s a 11,5 s = 1

11,4 s a 11,3 s = 2

11,2 s a 11,0 s = 3

10,9 s a 10,6 s = 4

10,5 s a 10,2 s = 5

10,1 s a 9,8 s = 6

9,7 s a 9,4 s = 7

9,3 s a 8,9 s = 8

8,8 s a 8,3 s = 9

8,2 s o - = 10

Mujeres

12,8 s o + = 0

12,7 s a 12,6 s = 1

12,5 s a 12,4 s = 2

12,3 s a 12,1 s = 3

12,0 s a 11,7 s = 4

11,6 s a 11,3 s = 5

11,2 s a 10,9 s = 6

10,8 s a 10,4 s = 7

10,3 s a 9,9 s = 8

9,8 s a 9,4 s = 9

9,3 s o - = 10



Pruebas Físicas para POLICÍA NACIONAL

Segundo ejercicio de las pruebas físicas de Policía Nacional: Este ejercicio de las pruebas físicas de la Policía Nacional tiene como objetivo medir la fuerza y resistencia del tren superior, siendo diferente para hombres y mujeres:

En el caso de los hombres, dispondrás de un solo intento para realizar el ejercicio, que simplemente consiste en hacer dominadas en barra. Las bases de la convocatoria lo describen del siguiente modo: "Desde la posición de suspensión pura con palmas al frente, total extensión de brazos, se realizarán flexiones rebasando totalmente la barbilla por encima de la barra y extendiendo en su totalidad los brazos sin que se permita el balanceo del cuerpo o ayudarse con movimientos de piernas".

Para las mujeres, el ejercicio consiste en mantener la posición en la barra de dominadas, en este caso con las palmas hacia atrás. También hay un único intento. Las bases describen la prueba del siguiente modo: "El ejercicio consiste en quedar, el mayor tiempo posible, en la posición que se describe: desde la posición de suspensión con palmas hacia atrás, brazos flexionados, barbilla por encima de la barra y piernas completamente extendidas y sin tocar el suelo, la opositora deberá mantenerse el mayor tiempo posible. Se da por finalizado el ejercicio en el momento que la barbilla se sitúe por debajo de la barra o se tenga contacto con ella".

Tiempo / Puntos

POLICÍA NACIONAL

Las puntuaciones se otorgan en función del número de flexiones en el caso de los hombres, y según el tiempo en el caso de las mujeres, de acuerdo con la siguiente tabla:

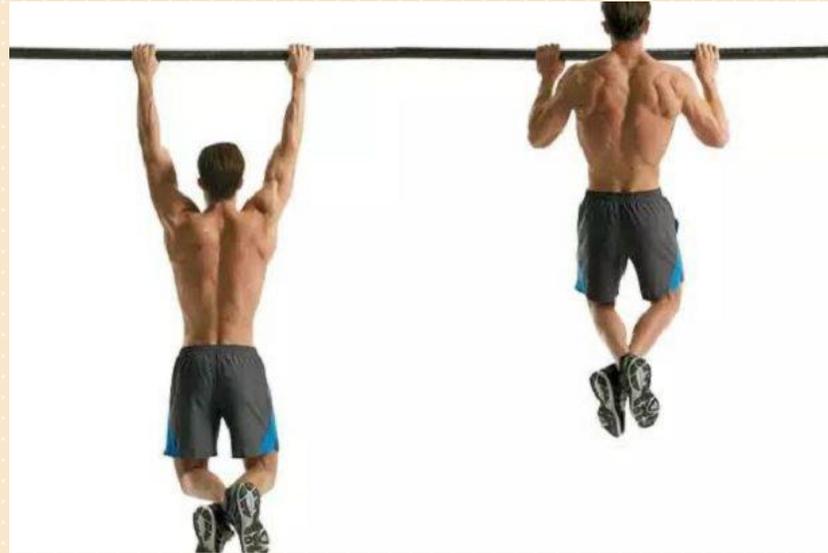
FLEXIONES-PUNTOS

Hombres

- 0 a 4 = 0
- 5 = 1
- 6 = 2
- 7 = 3
- 8 y 9 = 4
- 10 y 11 = 5
- 12 y 13 = 6
- 14 = 7
- 15 = 8
- 16 = 9
- 17 = 10

Mujeres

- 0 s a 35 s = 0
- 36 s a 40 s = 1
- 41 s a 45 s = 2
- 46 s a 51 s = 3
- 52 s a 56 s = 4
- 57 s a 62 s = 5
- 63 s a 69 s = 6
- 70 s a 77 s = 7
- 78 s a 85 s = 8
- 86 s a 94 s = 9
- 95 s o + = 10



Pruebas Físicas para POLICÍA NACIONAL

El tercer ejercicio de las pruebas físicas de Policía Nacional:

Este último ejercicio de las pruebas físicas de la Policía Nacional consiste en una carrera de 1.000 metros sobre superficie lisa, plana y dura, que se realiza en pista al aire libre. Dispondrás de un único intento para realizar la prueba.

La calificación se realizará por tiempos, de acuerdo con la siguiente tabla:

TIEMPO-PUNTOS

Hombres

3' 49'' o + = 0
3' 48'' a 3' 43'' = 1
3' 42'' a 3' 37'' = 2
3' 36'' a 3' 31'' = 3
3' 30'' a 3' 25'' = 4
3' 24'' a 3' 19'' = 5
3' 18'' a 3' 13'' = 6
3' 12'' a 3' 7'' = 7
3' 6'' a 3' 1'' = 8
3' a 2' 55'' = 9
2' 54'' o - = 10

Mujeres

4' 46'' o + = 0
4' 45'' a 4' 37'' = 1
4' 36'' a 4' 28'' = 2
4' 27'' a 4' 19'' = 3
4' 18'' a 4' 10'' = 4
4' 00'' a 3' 52'' = 5
3' 51'' a 3' 43'' = 6
3' 42'' a 3' 34'' = 7
3' 33'' a 3' 25'' = 8
3' a 2' 55'' = 9
3' 24'' o - = 10

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