



LEGISLACIÓN CONSOLIDADA

Orden PCI/362/2019, de 20 de marzo, por la que se regula la realización de pruebas físicas en la Guardia Civil.

Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad
«BOE» núm. 76, de 29 de marzo de 2019
Referencia: BOE-A-2019-4651

TEXTO CONSOLIDADO

Última modificación: sin modificaciones

El artículo 8 del Reglamento de ordenación de la enseñanza en la Guardia Civil, aprobado por el Real Decreto 131/2018, de 16 de marzo, establece que, en los procesos de selección para cursar las enseñanzas de formación se verificará, mediante reconocimientos médicos y pruebas psicológicas y físicas, que el aspirante posee la necesaria aptitud psicofísica, disponiéndose, igualmente, que por parte de los Ministros de Defensa y del Interior se determinarán, entre otras cuestiones, las pruebas de aptitud física que los aspirantes habrán de superar en los diferentes procesos selectivos.

Por otra parte, en lo que se refiere a los planes de estudios de la formación militar, de cuerpo de seguridad y técnica de la enseñanza de formación para la incorporación a la escala de oficiales, así como los correspondientes a las escalas de suboficiales y de cabos y guardias, por el artículo 34 del Reglamento de ordenación de la enseñanza en la Guardia Civil se remite a su aprobación por los Ministros de Defensa y del Interior.

Estos currículos y planes de estudios de formación para la incorporación a las distintas escalas en la Guardia Civil, deben contemplar las pruebas físicas y marcas que el alumnado deberá superar para progresar en la enseñanza de formación y que, conforme a lo previsto en el citado artículo 34, deberán ser fijadas por parte de los Ministros de Defensa y del Interior.

Por lo que respecta a las enseñanzas de perfeccionamiento y de altos estudios profesionales, el artículo 56 del Reglamento de ordenación de la enseñanza en la Guardia Civil prevé, entre los requisitos para optar a un curso de especialización, la posesión de una determinada aptitud psicofísica. Del mismo modo, la normativa reguladora de los cursos de capacitación para el ascenso a comandante de la escala de oficiales (CCACEO) y para el ascenso al empleo de cabo contempla la superación de unas pruebas físicas en el proceso selectivo para el acceso a sendos cursos.

En este contexto normativo en el que la realización y la superación de pruebas físicas es un elemento común en diferentes procesos de gestión de personal en la Guardia Civil, se ha considerado oportuno unificar a través de esta orden, la regulación de las pruebas físicas exigidas en todos esos procesos.

De esta manera, además, se consigue reflejar en un solo texto todo el proceso al que se verá sometido el aspirante y el alumno, desde el ingreso en el centro docente de formación hasta la incorporación a la escala correspondiente, facilitando, tanto al alumnado como a los centros de formación, una visión de conjunto sobre las capacidades físicas a adquirir por los primeros durante el periodo de formación, salvo las marcas que deberán superarse en las pruebas establecidas para el ingreso en los centros docentes de formación para la

incorporación a las distintas escalas, las cuales se fijarán en las correspondientes convocatorias.

Las pruebas incluidas en la norma derivan de la dilatada experiencia que se dispone en este campo, unido a la necesidad de actualizar determinadas pruebas al considerar que reflejan con mayor precisión la capacidad física que pretende evaluarse, manteniéndose marcas diferenciadas por razón de edad y sexo, dando así cumplimiento efectivo a los principios que se disponen en la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, de acuerdo a lo dispuesto en el artículo 5 de la Ley 29/2014, de 28 de noviembre, de Régimen del Personal de la Guardia Civil.

Para el cálculo de esta diferencia en cada una de las pruebas se han tenido en cuenta los informes que al efecto han realizado expertos en la materia, basados principalmente en la estadística existente en las pruebas que vienen realizándose en los procesos de selección y, en el caso de la resistencia y la velocidad, la correspondiente a pruebas realizadas en el ámbito civil, aplicándose el porcentaje corrector necesario.

Por otro lado, en relación a las enseñanzas de perfeccionamiento y de altos estudios profesionales, se recogen las pruebas 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 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, las cuales guardan relación con las establecidas para la superación de la enseñanza de formación a determinadas escalas del Cuerpo.

Por su parte, en relación con los procesos selectivos de las actividades formativas de la enseñanza de perfeccionamiento y en la de altos estudios profesionales, se incluye, en el anexo de la norma, una relación de pruebas físicas cuya superación podrá requerirse para tal fin, junto con aquellas otras pruebas físicas específicas que se fijen en la correspondiente convocatoria.

En cuanto al contenido y tramitación de esta norma se han observado los principios de necesidad, eficacia, proporcionalidad, seguridad jurídica, transparencia y eficiencia, exigidos como principios de buena regulación por el artículo 129 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

Por último, en cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 54 de la Ley Orgánica 11/2007, de 22 de octubre, reguladora de los derechos y deberes de los miembros de la Guardia Civil, esta orden ha sido sometida al informe del Consejo de la Guardia Civil.

En su virtud, a propuesta del Ministro del Interior y de la Ministra de Defensa, con la aprobación previa de la Ministra de Política Territorial y Función Pública, dispongo:

CAPÍTULO I

Disposiciones generales

Artículo 1. *Objeto.*

1. Esta orden tiene por objeto regular las pruebas físicas y marcas a alcanzar, en su caso, en el ámbito de la Guardia Civil.

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 56 del Reglamento de ordenación de la enseñanza en la Guardia Civil aprobado mediante el Real Decreto 131/2018, de 16 de marzo.

Artículo 2. *Ámbito de aplicación.*

1. Lo dispuesto en esta orden será de aplicación:

a) Al personal aspirante que participe en los procesos selectivos para el ingreso en los centros docentes de la Guardia Civil.

b) Al alumnado que curse los currículos y planes de estudios de la enseñanza de formación para la incorporación a las distintas escalas de la Guardia Civil.

c) Al personal de la Guardia Civil que tome parte en los procesos selectivos de las actividades formativas de la enseñanza de perfeccionamiento y de altos estudios profesionales, así como 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 el proceso selectivo 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.

2. Al personal no perteneciente a la Guardia Civil que curse las enseñanzas contempladas en el apartado anterior, les será de aplicación lo dispuesto en esta orden, en todo lo que sea 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 que no podrán conllevar la exclusión del proceso selectivo, curso o actividad formativa respectiva. Cuando una prueba se establezca como complementaria, cuya realización podrá ser obligatoria o voluntaria, deberá quedar expresamente reflejada en la correspondiente convocatoria.

Artículo 4. *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 evaluador podrá ser auxiliado en sus funciones por el personal colaborador que 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 5. *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 misma, 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 reconocimiento médico establecido en la convocatoria.

2. El alumnado del sistema de enseñanza de la Guardia Civil deberá encontrarse en situación de poder realizar las pruebas que se determinen.

El Servicio de Asistencia Sanitaria y sus médicos deberán participar al personal evaluador las situaciones de no disponibilidad del alumnado para la realización de las pruebas, con expresión de la limitación y duración previsible de la no disponibilidad.

En todo caso, el alumnado estará obligado a informar al personal evaluador de su situación de no disponibilidad para la realización de las pruebas.

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 6. *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 2.000 metros. (R2).
- b) Velocidad 60 metros. (V2).
- c) Potencia tren superior (extensiones de brazos). (P3).
- d) Soltura acuática. (O1).

Artículo 7. 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 8. 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 1.ª Escala de Cabos y Guardias

Artículo 9. Pruebas físicas y marcas.

Las pruebas físicas y marcas a superar en el 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 2.ª Escala de Suboficiales

Artículo 10. Pruebas físicas y marcas.

Las pruebas físicas y marcas a 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 3.ª Escala de Oficiales

Artículo 11. *Acceso directo sin titulación universitaria previa.*

Las pruebas físicas y marcas a 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 1.º	Curso 2.º	Curso 3.º	Curso 4.º	Curso 5.º
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 1.º y 2.º, 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 12. *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 13. *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, pudiendo establecerse pruebas y marcas mínimas o máximas que sean idénticas para ambos sexos atendiendo a las especificidades de las competencias a alcanzar por quienes la cursen.

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

3. Los resultados obtenidos en las pruebas físicas podrán ser valorados, como «apto» o «no apto», o con una determinada puntuación según la marca obtenida, según 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.

4. 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.

5. 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 14. 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"

Disposición transitoria primera. *Procesos selectivos y actividades formativas iniciadas con anterioridad a la entrada en vigor de esta orden.*

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

Disposición transitoria segunda. *Procesos selectivos para la incorporación a la escala de cabos y guardias de la Guardia Civil a realizar en 2019.*

A los procesos de selección que se convoquen durante el año 2019 para el ingreso en los centros docentes de formación para la incorporación a la escala de cabos y guardias de la Guardia Civil no les será de aplicación lo dispuesto en esta orden, rigiéndose por la normativa anterior a su aprobación.

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 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 entrará en vigor a los veinte días de su publicación en el «Boletín Oficial del Estado».

Madrid, 20 de marzo de 2019.–La Vicepresidenta del Gobierno y Ministra de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, Carmen Calvo Poyato.

ANEXO

Relación de pruebas físicas

Cualidades físicas básicas

a) Velocidad.

1.º 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.º 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.º 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.º 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.º 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.º 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.º 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.º 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.º 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.º Resistencia muscular abdominal. (R6). El ejecutante adoptará la posición de partida en tendido supino, estando las piernas flexionadas formando un ángulo de 90º 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 descansos. 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.º 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.º 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.º 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.º 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.

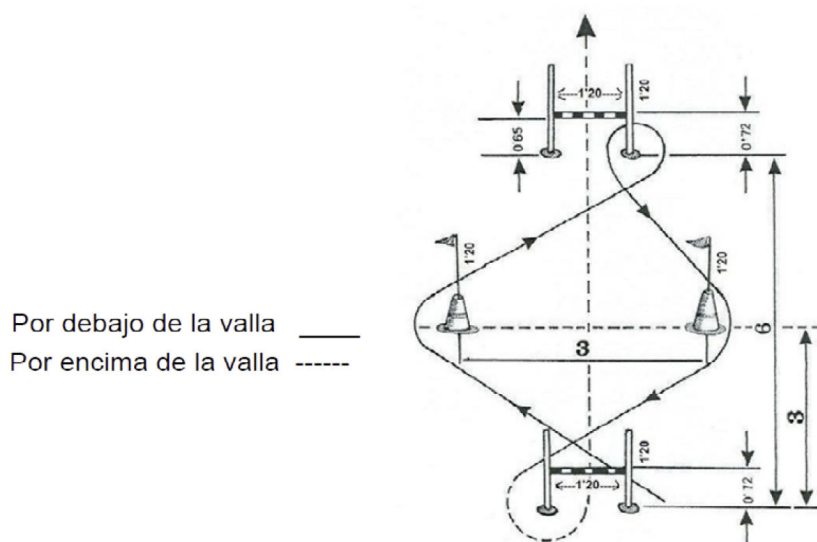
Cualidades físicas complementarias

a) Flexibilidad.

Flexión profunda del cuerpo. (F11). 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.

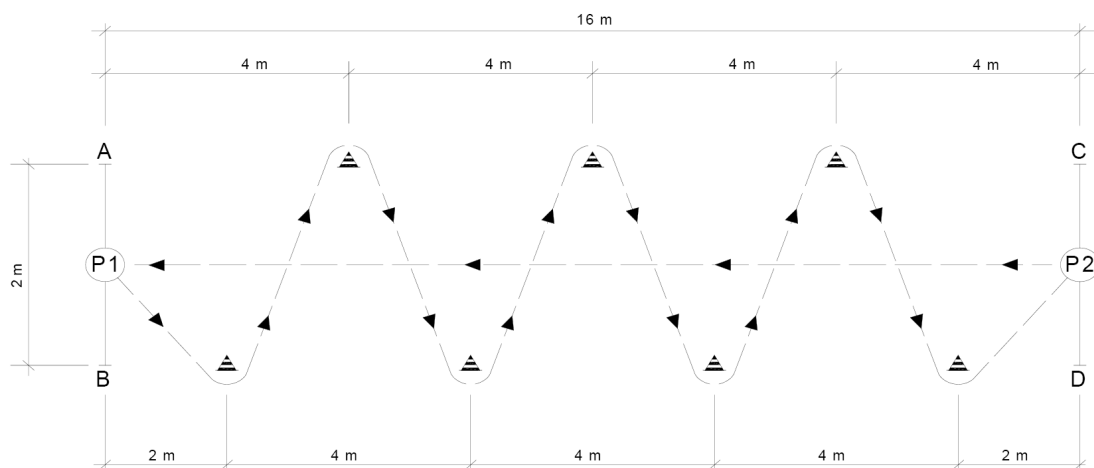
b) Coordinación.

1.º 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.

2.º 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.

1.º 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.

2.º 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.

3.º 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-extensión 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.º Potencia tren superior (tropa de cuerda). (P4). Tropa 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.º 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.º 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.º 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.º 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.º 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.

Este texto consolidado no tiene valor jurídico.