

## **INSTRUCCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA**

### **OPOSICIÓN LIBRE – AGENTE DE POLICÍA LOCAL – CIEZA**

- 1.** Salto de longitud a pies juntos (sin carrera)
- 2.** Flexiones de brazos en barra horizontal (dominadas)
- 3.** Carrera de 50 metros (velocidad)
- 4.** Carrera de 1.000 metros (resistencia)

#### **Salto de longitud a pies juntos (sin carrera):**

- Saltar hacia delante, impulsado con los dos pies al mismo tiempo.
- Se permite el balanceo de pies de talón a metatarso, sin perder el contacto con el suelo de uno o ambos pies antes del salto.
- Se tomará medida desde la línea de inicio hasta la señal más atrasada en el salto.
- Se permitirán tres intentos consecutivos, puntuándose el mejor de ellos.
- Al realizar el salto se deberá abandonar la zona de salto hacia delante, nunca por las marcas dejadas en la realización del mismo.
- Se considerará nulo aquellos intentos que no cumplan lo anteriormente dicho.
- El opositor realizará la prueba cuando se lo indique la persona con competencia para ello y con estas palabras "puede usted realizar la prueba".
- Posición inicial:  
Con pies en el suelo colocados detrás de la línea de inicio.
- Ejecución:  
Realizar el salto cuando se lo indiquen.
- Posición final:  
Contacto con el suelo saliendo hacia delante de la última señal.

#### **Flexiones de brazos en barra horizontal:**

- Las palmas de las manos al frene, con una separación entre ellas similar a la anchura de los hombros.
- Partiendo desde la posición de brazos estirados se deberá sobrepasar la barbilla a la barra, y en el fase de bajada los brazos deberá quedar extendidos para empezar otra repetición.
- Se permitirá dos intentos no consecutivos.
- Se considerarán nulas las repeticiones que no se ajusten a lo anteriormente dicho.
- El opositor realizará la prueba cuando se lo indique la persona con competencia para ello y con estas palabras "puede usted empezar la prueba".

- La posición inicial, ejecución y posición final son aspectos a tener en cuenta en cada repetición.
- Posición inicial:  
Brazos totalmente extendidos.
- Ejecución:  
Empezar la prueba cuando se lo indiquen. No se podrá realizar latigazo de piernas inicial.
- Posición final:  
Pasando la barbilla por encima de la barra.

### **Carrera de 50 metros (velocidad):**

- Carrera de 50 metros en pista o pavimento compacto con salida en pie, pudiendo apoyar las manos en el suelo.
- En la posición de salida el opositor no podrá, en ningún momento antes de dar la señal de salida, tener ninguna parte del cuerpo que esté en contacto con el suelo delante de la misma.
- Se permitirá un intento, pero en el supuesto que el opositor realice una salida nula se le concederá otro intento.
- Se considerará salida nula si el opositor sale antes de que la persona con competencia para ello dé la salida.
- El opositor realizará la prueba cuando se lo indique la persona con competencia para ello y con estas palabras:
  - A sus puestos (el opositor se colocará en la línea de salida)
  - Listos (el opositor se colocará en posición de salida)
  - Ya (el opositor podrá empezar a correr).
- Posición inicial:  
Parte o partes del cuerpo que esté en contacto con el suelo detrás de la línea de salida.
- Ejecución:  
Empezar la prueba cuando se lo indiquen, realizando 50 metros en el tiempo indicado para no ser eliminado.
- Posición final:  
La prueba terminará cuando la caja torácica sobrepase la línea de meta.

### **Carrera de resistencia, 1.000 metros:**

- Carrera de 1.000 metros en pista o pavimento compacto con salida en pie, pudiendo apoyar las manos en el suelo.
- En la posición de salida el opositor no podrá, en ningún momento antes de dar la señal de salida, tener ninguna parte del cuerpo que esté en contacto con el suelo delante de la misma.
- Se permitirá un intento, pero en el supuesto que el opositor realice una salida nula se le concederá otro intento.

- Se considerará salida nula si el opositor sale antes de que la persona con competencia para ello dé la salida.
- El opositor realizará la prueba cuando se lo indique la persona con competencia para ello y con estas palabras:
  - A sus puestos (el opositor se colocará en la línea de salida)
  - Listos (el opositor se colocará en posición de salida)
  - Ya (el opositor podrá empezar a correr).
- Posición inicial:  
Parte o partes del cuerpo que esté en contacto con el suelo detrás de la línea de salida.
- Ejecución:  
Empezar la prueba cuando se lo indiquen, realizando 1.000 metros en el tiempo indicado para no ser eliminado.
- Posición final:  
La prueba terminará cuando la caja torácica sobrepase la línea de meta.