



200  

1824 · 2024

PRUEBAS FÍSICAS

DE POLICÍA NACIONAL
Escalas Ejecutiva y Básica

POLICÍA 
NACIONAL

1

Ejercicio de agilidad Tiempo-Puntos

Hombres				Mujeres					
11,7"	o	+	=	0	12,8"	o	+	=	0
11,6"	a	11,5"	=	1	12,7"	a	12,6"	=	1
11,4"	a	11,3"	=	2	12,5"	a	12,4"	=	2
11,2"	a	11,0"	=	3	12,3"	a	12,1"	=	3
10,9"	a	10,6"	=	4	12,0"	a	11,7"	=	4
10,5"	a	10,2"	=	5	11,6"	a	11,3"	=	5
10,1"	a	09,8"	=	6	11,2"	a	10,9"	=	6
09,7"	a	09,4"	=	7	10,8"	a	10,4"	=	7
09,3"	a	08,9"	=	8	10,3"	a	09,9"	=	8
08,8"	a	08,3"	=	9	09,8"	a	09,4"	=	9
08,2"	o	-	=	10	09,3"	o	-	=	10

2

Ejercicio de fuerza

Flexiones-Puntos				Tiempo-Puntos				
Hombres				Mujeres				
0 a 4	=	0		00"	a	35"	=	0
5	=	1		36"	a	40"	=	1
6	=	2		41"	a	45"	=	2
7	=	3		46"	a	51"	=	3
8 y 9	=	4		52"	a	56"	=	4
10 y 11	=	5		57"	a	62"	=	5
12 y 13	=	6		63"	a	69"	=	6
14	=	7		70"	a	77"	=	7
15	=	8		78"	a	85"	=	8
16	=	9		86"	a	94"	=	9
17	=	10		95"	a	+	=	10

3

Ejercicio de resistencia Tiempo-Puntos

Hombres				Mujeres					
3' 49"	o	+	=	0	4' 36"	o	+	=	0
3' 48"	a	3' 43"	=	1	4' 45"	a	4' 37"	=	1
3' 42"	a	3' 37"	=	2	4' 36"	a	4' 28"	=	2
3' 36"	a	3' 31"	=	3	4' 27"	a	4' 19"	=	3
3' 30"	a	3' 25"	=	4	4' 18"	a	4' 10"	=	4
3' 24"	a	3' 19"	=	5	4' 09"	a	4' 01"	=	5
3' 18"	a	3' 13"	=	6	4' 00"	a	3' 52"	=	6
3' 12"	a	3' 07"	=	7	3' 51"	a	3' 43"	=	7
3' 06"	a	3' 01"	=	8	3' 42"	a	3' 34"	=	8
3' 00"	a	2' 55"	=	9	3' 33"	a	3' 25"	=	9
2' 54"	o	-	=	10	3' 24"	o	-	=	10



Subdirección General de
Recursos Humanos y Formación

División de Formación
y Perfeccionamiento



Síguenos en



y en **policia.es**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR

DIRECCIÓN GENERAL
DE LA POLICÍA