



200  

1824 · 2024

PRUEBAS FÍSICAS

DE POLICÍA NACIONAL
Escalas Ejecutiva y Básica

POLICÍA 
NACIONAL

1 Primer ejercicio (hombres y mujeres)

Objetivo: Medir la agilidad de movimientos del ejecutante.

Posición inicial: Detrás de la línea de partida, en posición de salida de pie. El lugar de salida es opcional a derecha o izquierda de la valla. Es obligatorio el uso de calzado deportivo.

Ejecución: Se ordenará «listo»...«ya», y a esta señal, se deberá realizar el recorrido hasta completarlo en la forma que se indica, siguiendo las reglas descritas.

Reglas:

1. El recorrido debe realizarse de la forma que se indica en las bases de la convocatoria.
2. Se valorará el tiempo invertido en segundos y décimas de segundo, contando desde la voz de «ya», hasta que el opositor toca el suelo con uno o los dos pies, habiendo superado con la totalidad del cuerpo la última valla.

2 Segundo ejercicio (hombres)

Objetivo: Medir la fuerza resistencia de los principales músculos dorsales, flexores de los brazos y la cintura escapulo-humeral.

Posición inicial: Suspendido de la barra con palmas al frente (agarre pron) y total extensión de brazos, cuerpo extendido y totalmente estático, perpendicular al plano del suelo. La anchura del agarre será siempre ligeramente superior a la anchura de los hombros del opositor.

Ejecución: Se ordenará el comienzo de la prueba, y el opositor deberá realizar el mayor número de dominadas posibles hasta completar el máximo, siguiendo las reglas descritas. Se permite cruzar las piernas siempre que se respeten el resto de reglas.

Reglas:

1. Cada dominada debe partir de la posición inicial descrita, con los brazos completamente extendidos.
2. El cuerpo debe permanecer totalmente extendido durante la ejecución del ejercicio.
3. No se permiten oscilaciones, balanceos ni movimientos de impulso con el cuerpo en ningún momento.
4. La cabeza permanecerá en posición anatómica.
5. La barbilla debe superar claramente la barra, quedando esta a la altura del tercio inferior del cuello.
6. Se deberá realizar una mínima pausa entre cada repetición para evitar el efecto del ciclo de estiramiento-acortamiento.
7. El opositor no podrá soltarse de la barra con ninguna de las manos durante la prueba, ni permanecer más de 5 segundos suspendido entre cada repetición.
8. No se permite realizar la prueba descalzo ni el uso de guantes, objetos o sustancias que faciliten el agarre.
9. Se dispone de un intento para superar la prueba.

Intento nulo: Será nula toda dominada que incumpla cualquiera de las reglas expuestas.

3 Tercer ejercicio (hombres y mujeres)

Objetivo: Medir la resistencia orgánica de los opositores.

Posición inicial: De pie, detrás de la línea de salida.

Ejecución: Se ordenará «listo»..., «ya», y a esta señal, los opositores iniciarán el recorrido hasta completar 1.000 m.

Reglas:

1. La prueba se realizará en grupo. Sobre superficie lisa, plana y dura.
2. El tiempo invertido se medirá en minutos y segundos.



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