

# GUÍA DE EXAMEN FÍSICO

REGLAMENTO Y PUNTUACIONES

**SUBOFICIALES DE POLICÍA (AGENTES)**



Gobierno del  
**CHACO**

Ministerio  
de Seguridad



**POLICÍA  
DEL CHACO**



INSTITUTO SUPERIOR DE  
SEGURIDAD PÚBLICA  
POLICÍA DEL CHACO

## EXAMEN DE APTITUD FÍSICA PARA AGENTES

Las pruebas de aptitud física para el ingreso al curso de formación, consisten en evaluaciones de las diferentes cualidades corporales, también denominadas capacidades condicionales que constituyen la expresión de numerosas funciones anatómicas que permiten la realización de las diferentes actividades físicas.

Las mismas se dividen en:

**CUALIDADES BÁSICAS:** son las que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas. Dentro de estas se encuentran: **la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.**

**CUALIDADES COMPLEMENTARIAS:** son las que deben estar presentes en cualquier actividad física para un óptimo desempeño pero no son indispensables. En este grupo se hallan: la coordinación, el equilibrio, la ubicación espacial, etc.

**CUALIDADES DERIVADAS:** son las que se producen como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas básicas o complementarias; así suelen manifestarse durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva. Es el caso de la **agilidad** y la **potencia.**

Las cualidades físicas determinan en su conjunto la capacidad o aptitud física general de un individuo, y al ser apta de entrenamiento, permiten la posibilidad de mejorarlas.

Se administrará diferentes pruebas, en las cuales el postulante deberá brindar lo máximo de sí, para sumar la mayor cantidad de puntos en cada una de ella, ya que los resultados serán acumulables. Cada prueba tiene un máximo de diez puntos y un mínimo de 0 puntos.

### EVALUACIONES A DESARROLLARSE PARA EL CURSO DE FORMACION DE AGENTES

MEDIO TERRESTRE	
1	TEST 1000 MTS.
2	TEST Dominadas
3	TEST de Velocidad
4	TEST SALTO en Longitud
5	TEST Circuito de Agilidad

### **TEST CARRERA DE 1000 MTS:**

**Objetivo:** Medir el consumo máximo de oxígeno del postulante.

**Materiales:**

- pista de atletismo
- circuito llano donde se pueda trazar 1000 mts.

**PROTOCOLO:**

Consta de cubrir un kilómetro (1000 mts.) en el menor tiempo posible. Se trata de una prueba económica, factible, sencilla y aplicable a un gran número de personas. Mide al 50 % tanto la resistencia aeróbica como anaeróbica del aspirante. Es la única prueba con una elevada influencia del metabolismo aeróbico.

**TABLA DE PUNTUACIÓN:**

<b>PUNTUACIÓN</b>	<b>VARONES</b>	<b>MUJERES</b>
<b>10</b>	<b>3' o menos.</b>	<b>4' o menos.</b>
<b>9</b>	<b>3' 01'' a 3' 15''</b>	<b>4' 01'' a 4' 15''</b>
<b>8</b>	<b>3' 16'' a 3' 30''</b>	<b>4' 16'' a 4' 30''</b>
<b>7</b>	<b>3' 31'' a 4' 45''</b>	<b>4' 31'' a 4' 45''</b>
<b>6</b>	<b>3' 46'' a 4' 00'</b>	<b>4' 46'' a 5' 00''</b>
<b>5</b>	<b>4' 01'' a 4' 15''</b>	<b>5' 01'' a 5' 15''</b>
<b>4</b>	<b>4' 16'' a 4' 30''</b>	<b>5' 16'' a 5' 30''</b>
<b>3</b>	<b>4' 31'' a 4' 45''</b>	<b>5' 31'' a 5' 45''</b>
<b>2</b>	<b>4' 46'' a 5' 00''</b>	<b>5' 46'' a 6' 00''</b>
<b>1</b>	<b>5' 01'' o más</b>	<b>6' 01'' o más</b>

### **TEST DOMINADAS:**

**Objetivo:** Evaluar la fuerza de tracción (tren superior) de los postulantes.

**Materiales:**

Barra paralela al piso.

**Objetivo metodológico**

Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles.

En el varón, consiste la dominada en plano vertical, en tanto las mujeres en el plano horizontal.

Este ejercicio está directamente relacionado con la **trepa**, (una de las tantas acciones que compete al personal Policial), el mismo desarrolla la fuerza de los músculos flexores del Tronco y Miembro superior.

**PROTOCOLO: Posición inicial y recorrido**

El aspirante varón, se coloca tomado de la barra con ambas manos utilizando la denominada “toma palmar” (las palmas de las manos miran al rostro del postulante) con brazos extendidos. Deberá realizar elevaciones hasta pasar el mentón (pera) la barra de la cual está sostenido, y descender hasta que los codos queden completamente extendidos. Las piernas deberán permanecer totalmente extendidas juntas o cruzadas, pero nunca con la rodilla flexionada.

Una vez que el postulante se suelta de la misma, la prueba se da por finalizada.

**En tanto las mujeres**, se colocan debajo de la barra de cubito dorsal se toman de la barra (toma palmar) el cuerpo debe permanecer en plancha, cuerpo extendido en su totalidad y los pies separados ancho de cadera, apoyados desde los talones. Elevar el cuerpo, flexionando los codos, hasta que la articulación del codo forme un ángulo de 90 grados, en relación al brazo, luego descender hasta la posición inicial.

**TABLA DE PUNTUACIÓN**

<b>PUNTUACIÓN</b>	<b>VARONES</b>	<b>MUJERES</b>
<b>10</b>	<b>18 o más</b>	<b>15 o más</b>
<b>9</b>	<b>14 a 17</b>	<b>13 – 14</b>
<b>8</b>	<b>10 a 13</b>	<b>11 – 12</b>
<b>7</b>	<b>7 a 9</b>	<b>9 – 10</b>
<b>6</b>	<b>5 - 6</b>	<b>7 – 8</b>
<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5 - 6</b>
<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3 - 4</b>
<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

### **TEST DE VELOCIDAD:**

**Objetivo:** Evaluar la velocidad de aceleración lineal de carrera de los aspirantes.

#### ***Materiales:***

- Fotocélula y/o cronometro.
- Espacio llano

#### **PROTOCOLO:**

El aspirante deberá recorrer una distancia de 20 mts. en el menor tiempo posible, partiendo detrás de la línea establecida por la fotocélula, tomando una posición de partida alta (una pierna adelantada y el tronco inclinado hacia delante).

La velocidad es una cualidad básica del cuerpo humano, implica la capacidad neuromuscular que permite realizar una determinada distancia en el menor tiempo posible. Acción fundamental que concierne al personal Policial.

#### **TABLA DE PUNTUACIÓN:**

<b>PUNTUACIÓN</b>	<b>VARONES</b>	<b>MUJERES</b>
<b>10</b>	<b>3''00'' o menos.</b>	<b>3''60'' o menos.</b>
<b>9</b>	<b>3''01'' a 3''05''</b>	<b>3''61'' a 3''65''</b>
<b>8</b>	<b>3''06'' a 3''10''</b>	<b>3''66'' a 3''70''</b>
<b>7</b>	<b>3''11'' a 3''15''</b>	<b>3''71'' a 3''75''</b>
<b>6</b>	<b>3''16'' a 3''20''</b>	<b>3''76'' a 3''80''</b>
<b>5</b>	<b>3''21'' a 3''25''</b>	<b>3''81'' a 3''85''</b>
<b>4</b>	<b>3''26'' a 3''30''</b>	<b>3''86'' a 3'' 90''</b>
<b>3</b>	<b>3''31'' a 3''35''</b>	<b>3''91'' a 4''00''</b>
<b>2</b>	<b>3''36'' a 3''40''</b>	<b>4''01'' a 4''05''</b>
<b>1</b>	<b>3''41'' a más.</b>	<b>4''06'' a más.</b>

### **TEST DE SALTO EN LONGITUD C/AMBAS PIERNAS:**

**Objetivo:** Evaluar la potencia lineal, fuerza reactiva y estabilidad de los miembros inferiores de los postulantes.

#### ***Materiales:***

- Cinta métrica
- superficie antideslizante
- zapatillas.

#### **PROTOCOLO:**

El aspirante, ubicado desde la posición de parado detrás de una línea, realizará un salto hacia delante, con el impulso de los brazos, cuyo objetivo es alcanzar la mayor distancia posible.

El aterrizaje debe ser preservando la estabilidad, siendo permitido caer solo sobre sus pies, en ningún momento se podrá apoyar las manos en el suelo, de lo contrario el salto será nulo.

Esta evaluación permite cuantificar la fuerza potencia, explosiva del tren inferior en cuanto a distancia en metros, otra de las acciones principales que diariamente tiene que ejecutar el personal policial.

#### **TABLA DE PUNTUACIÓN:**

<b>PUNTUACIÓN</b>	<b>VARONES</b>	<b>MUJERES</b>
<b>10</b>	<b>2.50 mts o mas</b>	<b>1.80 mts o mas</b>
<b>9</b>	<b>2.40 a 2.49 mts</b>	<b>1.70 a 1.79 mts</b>
<b>8</b>	<b>2.30 a 2.39 mts</b>	<b>1.60 a 1.69 mts</b>
<b>7</b>	<b>2.20 a 2.29 mts</b>	<b>1.50 a 1.59 mts</b>
<b>6</b>	<b>2.10 a 2.19 mts</b>	<b>1.40 a 1.49 mts</b>
<b>5</b>	<b>2.00 a 2.09 mts</b>	<b>1.30 a 1.39 mts</b>
<b>4</b>	<b>1.90 a 1.99 mts</b>	<b>1.20 a 1.29 mts</b>
<b>3</b>	<b>1.80 a 1.89 mts</b>	<b>1.10 a 1.19 mts</b>
<b>2</b>	<b>1.70 a 1.79 mts</b>	<b>1.00 a 1.09 mts</b>
<b>1</b>	<b>1.69 mts o menos.</b>	<b>99 cm o menos.</b>

## **TEST CIRCUITO DE AGILIDAD:**

**Objetivo:** Evaluar la capacidad de desarrollar diferentes patrones de movimientos en un tiempo determinado.

### **Materiales:**

- Conos
- Cronómetro.

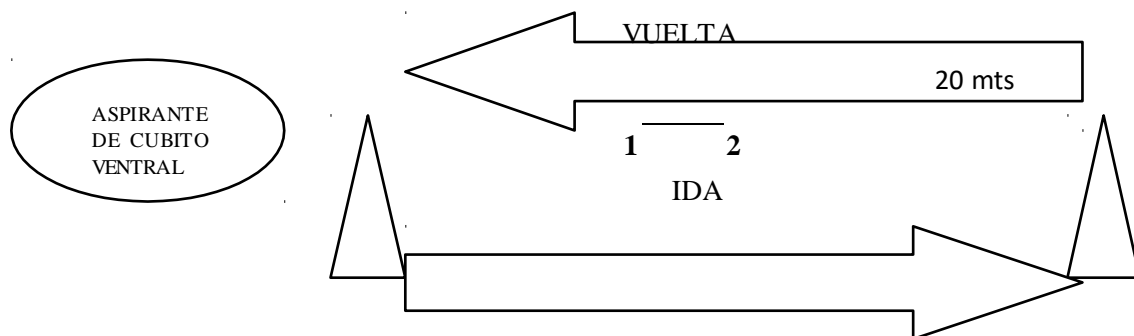
### **PROTOCOLO:**

Se colocarán 2 conos enfrentados a una distancia de 20 metros, el aspirante comenzará de la posición de acostado (cúbito ventral) frente a uno de ellos y a la orden se levantará y correrá en dirección al siguiente cono, pasará por detrás de éste para volver al punto de partida donde deberá tomar la posición de partida (cúbito ventral) para completar la vuelta.

Se considera media vuelta cuando se llega al 2do cono.

Cabe subrayar que se tomará como referencia al último cono superado para registrar en la planilla.

El objetivo es realizar la mayor cantidad de recorridos/vueltas, hasta cumplir el tiempo establecido (40 segundos).



**TABLA DE PUNTUACIÓN:**

<b>PUNTUACIÓN</b>	<b>VARONES</b>	<b>MUJERES</b>
<b>10</b>	<b>5 vueltas o mas</b>	<b>4 vueltas o mas</b>
<b>9</b>	<b>4 vueltas y media</b>	<b>3 vueltas y media</b>
<b>8</b>	<b>4 vueltas completas</b>	<b>3 vueltas completas</b>
<b>7</b>	<b>3 vueltas y media</b>	<b>2 vueltas y media</b>
<b>6</b>	<b>3 vueltas completas</b>	<b>2 vueltas completas</b>
<b>5</b>	<b>2 vueltas y media</b>	<b>1 vuelta y media</b>
<b>4</b>	<b>2 vueltas completas</b>	<b>1 vuelta completa</b>
<b>3</b>	<b>1 vuelta y media</b>	<b>Media vuelta</b>
<b>2</b>	<b>1 vuelta completa</b>	<b>Nulo</b>
<b>1</b>	<b>Media vuelta</b>	<b>Nulo</b>

**ACLARACION:**

***En todas las pruebas que el participante se niegue a realizar o que la ejecución de la técnica no sea acorde al protocolo, será considerada como NULA, la cual tendrá la validez de 0 (cero) puntos***

La calificación final del Examen de Aptitud Física será el resultado de la suma de todos los puntos acumulados en cada una de las pruebas realizadas, pudiéndose obtener un máximo de 50 puntos. Siendo un requisito indispensable para poder continuar con el proceso de admisión, la sumatoria mínima de 30 puntos.-