

GUÍA DE EXAMEN FÍSICO

REGLAMENTO Y PUNTUACIONES

OFICIALES DE POLICÍA



Gobierno del
CHACO

Ministerio
de Seguridad



**POLICÍA
DEL CHACO**



INSTITUTO SUPERIOR DE
SEGURIDAD PÚBLICA
POLICÍA DEL CHACO

EXAMEN DE APTITUD FÍSICA PARA CADETES

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 OFICIALES

MEDIO TERRESTRE	
1	TEST 1000 MTS.
2	TEST Dominadas
3	TEST Burpees
4	TEST SALTO Vertical
5	TEST Circuito de Agilidad

MEDIO ACUATICO
TEST 25 MTS NADO LIBRE

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:

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

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

PUNTUACIÓN	VARONES	MUJERES
10	18 o más	15 o más
9	14 a 17	13 – 14
8	10 a 13	11 – 12

7	7 a 9	9 – 10
6	5 - 6	7 – 8
5	4	5 - 6
4	3	3 - 4
3	2	2
2	1	1
1	0	0

TEST DE BURPEES:

Objetivo: es una prueba que mide la resistencia anaeróbica y a su vez se trabaja la fuerza y la coordinación entre otros aspectos del organismo. Se realizan varios movimientos (es la unión de las flexiones de brazo, sentadillas y salto vertical) donde se trabaja el tren superior, tren inferior y zona media.

Materiales:

- Cronometro
- Superficie antideslizante

PROTOCOLO:

Desde la posición de acostado cubito ventral (pecho hace contacto con el suelo), a la orden del profesor, el postulante deberá realizar una extensión de codos, despegando el cuerpo en forma de plancha, flexiona las rodillas acercándola al pecho, quedando en posición de cuclillas o sentadilla profunda, luego realiza una extensión de cadera, rodilla y articulación de tobillo, finalizando en un salto vertical, (despega las plantas del pie del piso), elevando los antebrazos y manos por encima de la cabeza, para luego caer sobre sus pies, amortiguando el peso de su cuerpo sobre ambas piernas, regresando a la posición de sentadilla profunda o cuclillas, apoya las palmas de la mano en el piso y empuja las piernas hacia atrás volviendo a la posición inicial.

Deberá realizar la mayor cantidad de movimientos posibles durante 30 segundos. Se contabiliza como movimiento completo, cuando regresa a la posición inicial con pecho en contacto al piso

TABLA DE PUNTUACIÓN

PUNTUACIÓN	VARONES	MUJERES
10	20 o +	16 o +
9	18 a 19	14-15
8	16 a 17	12-13
7	14 a 15	10-11
6	12 a 13	8-9
5	10 a 11	6-7
4	8 a 9	4-5
3	5 a 7	3
2	2 a 4	2
1	1	1

TEST DE SALTO VERTICAL C/AMBAS PIERNAS:

Objetivo: Evaluar la potencia, 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 parados, realizará un salto hacia arriba ayudándose con el impulso de ambos brazos, con el objetivo de alcanzar la mayor altura posible.

De la posición de parados, perpendicular a la pared, el brazo hábil, extendido realizara una marca con una tiza, sobre la pared, para luego efectuar el salto y realizar una segunda marca a la altura máxima alcanzada, la distancia de la primera marca a la segunda, será la medida de salto en centímetros realizada.-

El salto debe realizarse sin movimientos previos de sus piernas. 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 la altura en centímetros, otra de las acciones principales que diariamente tiene que ejecutar el personal policial.

TABLA DE PUNTUACIÓN:

PUNTUACIÓN	VARONES	MUJERES
10	60 cm o más.	50 cm o más.
9	55 cm a 59 cm.	45 cm a 49 cm.
8	50 cm a 54 cm.	40 cm a 44 cm.
7	45 cm a 49 cm.	35 cm a 39 cm.
6	40 cm a 44 cm.	30 cm a 34 cm.
5	35 cm a 39 cm.	25 cm a 29 cm.
4	30 cm a 34 cm.	20 cm a 24 cm.
3	25 cm a 29 cm.	15 cm a 19 cm.
2	21 cm a 24 cm.	11 cm a 14 cm.
1	20 cm a menos.	10 cm o menos.

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).

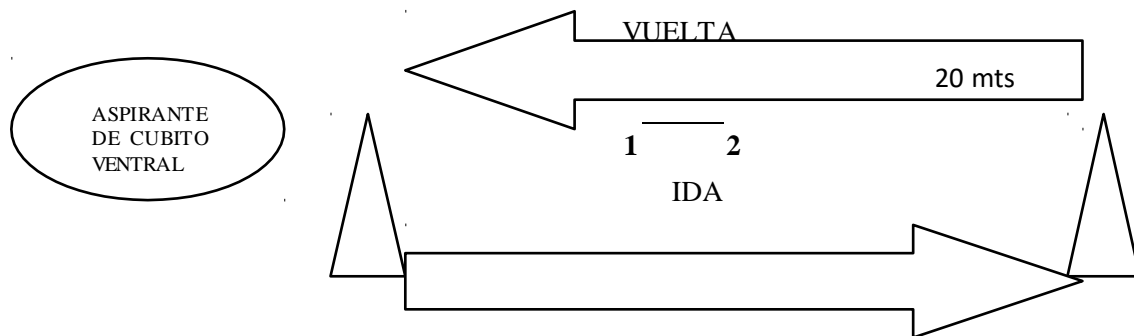


TABLA DE PUNTUACIÓN:

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

TEST DE AGUA:

Objetivo: Que el aspirante logre recorrer 25 metros, en el medio acuático.

Materiales:

- Natatorio
- Elementos de medida de seguridad

PROTOCOLO:

La prueba de natación consistirá en nadar 25 metros, en cualquier estilo, sin tomarse del borde, ni apoyando los pies en el fondo de la piscina. El postulante sumara 10 (diez) puntos si alcanza a recorrer los 25 mts con una buena técnica de nado (crol, pecho, espalda, mariposa y/u over), Sumara 5 (cinco) puntos si pasa, sin ninguna técnica de nado. No sumara punto el postulante que no nadare, tocase el borde y/o el piso o si es ayudado por algún instructor.

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 60 puntos. Siendo un requisito indispensable para poder continuar con el proceso de admisión, la sumatoria mínima de 35 puntos.-