

ANEXO II
EXAMENES DE RENDIMIENTO FISICO PARA EL INGRESO DEL PERSONAL CON ESTADO POLICIAL
A LA POLICÍA METROPOLITANA

MODULO 1: Evaluación de los aspirantes con formación policial y/o militar previa, tanto masculino como femenino.

Prueba de Resistencia y capacidad aeróbica:

Objetivo: Evaluar la resistencia aeróbica.

Test de 1500 metros: Evaluación del consumo máximo de oxígeno mediante una carrera de 1500 metros en el menor tiempo posible. Se realizara en una pista de 400 metros llanos.

Reglas: Se autoriza a intercalar trote o marcha pero no detenerse, en cuyo caso la prueba se considerará nula.

1500 METROS FEMENINO					
PUNTAJE	25 a 29 años	30 a 34 años	35 a 39 años	40 a 44 años	45 años y más
100	7'00"	7'20"	7'40"	8'00"	8'20"
90	7'10"	7'30"	7'50"	8'10"	8'30"
80	7'20"	7'40"	8'00"	8'20"	8'40"
70	7'30"	7'50"	8'10"	8'30"	8'50"
60	7'40"	8'00"	8'20"	8'40"	9'00"
50	7'50"	8'10"	8'30"	8'50"	9'10"
40	8'00"	8'20"	8'40"	9'00"	9'20"
30	8'10"	8'30"	8'50"	9'10"	9'30"
20	8'20"	8'40"	9'00"	9'20"	9'40"
10	8'30"	8'50"	9'10"	9'30"	9'50"

1500 METROS MASCULINO					
PUNTAJE	25 a 29 años	30 a 34 años	35 a 39 años	40 a 44 años	45 años y más
100	6'00"	6'20"	6'40"	7'00"	7'20"
90	6'10"	6'30"	6'50"	7'10"	7'30"
80	6'20"	6'40"	7'00"	7'20"	7'40"
70	6'30"	6'50"	7'10"	7'30"	7'50"
60	6'40"	7'00"	7'20"	7'40"	8'00"
50	6'50"	7'10"	7'30"	7'50"	8'10"
40	7'00"	7'20"	7'40"	8'00"	8'20"
30	7'10"	7'30"	7'50"	8'10"	8'30"
20	7'20"	7'40"	8'00"	8'20"	8'40"
10	7'30"	7'50"	8'10"	8'30"	8'50"

Pruebas de fuerza:

Objetivo: Evaluar la fuerza muscular del tren superior y la de la musculatura abdominal.

1 - Test de fuerza Tren superior Flexo-extensiones de brazos.

Reglas:

Posición decúbito ventral, piernas juntas, manos a los costados, apoyadas en el piso en la misma línea que los hombros y con los dedos de las manos separados.

El ejecutante deberá intentar el mayor número de extensiones y flexiones de brazos debiendo extender totalmente sus brazos. En la flexión sus hombros deberán descender por debajo de sus codos. Se contará el número de repeticiones en voz alta hasta la última realizada correctamente.

FEMENINO

PUNTAJE	25 a 29 años	30 a 34 años	35 a 39 años	40 a 44 años	45 años y más
100	29	27	24	21	17
90	27	25	22	19	15
80	25	23	20	17	13
70	23	21	18	15	11
60	21	19	16	13	9
50	19	17	14	11	7
40	16	14	11	8	4
30	13	11	9	6	4
20	10	8	7	4	4
10	7	5	4	4	4

MASCULINO

PUNTAJE	25 a 29 años	30 a 34 años	35 a 39 años	40 a 44 años	45 años y más
100	34	32	29	26	23
90	33	31	28	25	21
80	31	29	26	23	19
70	29	27	24	21	17
60	27	25	22	19	15
50	25	23	20	17	13
40	23	21	18	15	11
30	21	19	16	13	9
20	19	17	14	11	7
10	16	14	11	8	4

2 - Test de flexión abdominal:

Reglas:

Posición decúbito dorsal con las piernas flexionadas a 90 grados, los pies ligeramente separados y los dedos de las manos entrelazados detrás de la nuca. Un compañero le sujetará los tobillos y los mantendrá fijos al piso. Deberá intentar realizar el mayor número de repeticiones con flexión y extensión de la cadera, tocando ligeramente con los codos las rodillas en flexión y la espalda apoyada en el piso en el momento de extensión.

FEMENINO

PUNTAJE	25 a 29 años	30 a 34 años	35 a 39 años	40 a 44 años	45 años y más
100	79	69	59	49	39
90	74	64	54	44	34
80	69	59	49	39	29
70	64	54	44	34	24
60	59	49	39	29	19
50	54	44	34	24	14
40	45	35	25	15	5
30	36	26	20	10	5
20	28	20	15	10	5
10	20	15	10	10	5

MASCULINO

PUNTAJE	25 a 29 años	30 a 34 años	35 a 39 años	40 a 44 años	45 años y más
100	90	80	70	60	50
90	89	79	69	59	49
80	84	74	64	54	44
70	79	69	59	49	39
60	74	64	54	44	34
50	69	59	49	39	29
40	64	54	44	34	24
30	59	49	39	29	19
20	54	44	34	24	14
10	45	35	25	15	5

MODULO 2: Evaluación de los aspirantes sin formación previa policial y/o militar.

Prueba de resistencia y capacidad aeróbica

Objetivos: Evaluación de la resistencia aeróbica

Test de 1500 metros: Evaluación del consumo máximo de oxígeno mediante una carrera de 1500 metros en el menor tiempo posible. Se realizara en una pista de 400 metros llanos.

Reglas: Se autoriza a intercalar trote o marcha pero no detenerse, en cuyo caso la prueba se considerara nula.

1500 METROS / ASPIRANTES FEMENINOS	
PUNTAJE	TIEMPO
100	7'30" o menos
90	7'50"
80	8'10"
70	8'30"
60	8'50"
50	9'10"
40	9'30"
30	9'50"
20	10'10"
10	10'30"
0	10'31" o más

1500 METROS / ASPIRANTES MASCULINOS	
PUNTAJE	TIEMPO
100	5'20" o menos
90	5'50"
80	6'00"
70	6'10"
60	6'20"
50	6'30"
40	6'40"
30	6'50"
20	7'00"
10	7'10"
0	7'20" o más

Pruebas de fuerza

Objetivos: Evaluar la fuerza de tren superior, la musculatura abdominal y la del tren inferior.

1 - Test de fuerza Tren superior Flexo-extensiones de brazos.

Reglas:

Posición decúbito ventral, piernas juntas, manos a los costados, apoyadas en el piso en la misma línea que los hombros y con los dedos de las manos separados.

El ejecutante deberá intentar el mayor número de extensiones y flexiones de brazos debiendo extender totalmente sus brazos. En la flexión sus hombros deberán descender por debajo de sus codos. Se contará el número de repeticiones en voz alta hasta la última realizada correctamente.

FEMENINO

PUNTAJE	CANTIDAD
100	30
90	28
80	26
70	24
60	22
50	20
40	18
30	15
20	12
10	10

MASCULINO

PUNTAJE	CANTIDAD
100	38
90	35
80	33
70	31
60	29
50	27
40	25
30	23
20	21
10	19

2 - Test de Flexión Abdominal Reglas: Posición decúbito dorsal con las piernas flexionadas a 90 grados, los pies ligeramente separados y los dedos de las manos entrelazados detrás de la nuca. Un compañero le sujetará los tobillos y los mantendrá fijos al piso. Deberá intentar realizar el mayor número de repeticiones con flexión y extensión de la cadera, tocando ligeramente con los codos las rodillas en flexión y la espalda apoyada en el piso en el momento de extensión en un lapso de 60 segundos.

FEMENINO

PUNTAJE FEMENINO	CANTIDAD
100	35
90	34
80	33
70	32
60	30
50	28
40	26
30	24
20	22
10	20
0	19 o menos

MASCULINO

PUNTAJE MASCULINO	CANTIDAD
100	45
90	44
80	43
70	42
60	40
50	38
40	36
30	34
20	32
10	30
0	29 o menos

3 - Test de Evaluación de tren Inferior, salto en largo sin impulso.

Reglas: El aspirante deberá saltar hacia adelante la mayor distancia posible, cayendo con pies juntos, amortiguando la caída con flexión de rodilla.

Para aprobar se deberá superar la distancia equivalente a la altura del aspirante.

Prueba de destreza motriz perceptiva

Objetivos: Se evaluará la capacidad de coordinación de movimientos la orientación temporo-espacial, el equilibrio estático y dinámico y la lateralidad.

Test de evaluación: Deberá realizar en forma continua un recorrido pasando por distintas estaciones.

Reglas Se iniciará con un salto de soga, zigzag entre conos, salto en aros, rol hacia adelante, salto con giro de 360°, rol hacia adelante, pasaje por debajo de un obstáculo, salto al cajón y equilibrio sobre una viga.

Al finalizar el recorrido de todas las estaciones deberá correr hasta pasar la línea de llegada, donde finalizará la prueba.

El aspirante deberá recorrer dicho circuito en un tiempo no mayor a 60 segundos.

Para aprobar la prueba se deberá ejecutar correctamente 6 de las 7 estaciones.