

PRUEBAS FÍSICAS GUARDIA CIVIL

Las pruebas se realizarán en el orden que, en cada momento, determine el Tribunal de Selección.

1. Prueba de velocidad: Carrera de 50 metros en pista con salida en pie. Deberá cubrirse dicha distancia en tiempo no superior a 8,30 segundos para hombres y a 9,40 segundos para mujeres. Se permitirán dos intentos espaciados para permitir la recuperación del ejecutante.

2. Prueba de resistencia muscular: Carrera de 1.000 metros en pista. La salida se realizará en pie desde una línea curva por carril libre, situándose los aspirantes detrás de la línea uno al lado del otro. Dicha distancia se cubrirá en tiempo no superior a 4 minutos 10 segundos para hombres y a 4 minutos 50 segundos para mujeres. Un único intento.

3. Prueba extensora de brazos: Se realizará situándose el ejecutante en posición de decúbito prono. Colocará las palmas de las manos en la posición más cómoda manteniendo los brazos perpendiculares al suelo y a la anchura de los hombros. Desde esa posición realizará una extensión de brazos completa comenzando el ejercicio desde esa posición. Se contabilizará como efectuada una extensión cuando se toque con la barbilla en el suelo y se vuelva a la posición de partida, manteniendo en todo momento cabeza, hombros, espalda y piernas en prolongación. No será válida la extensión de los brazos que no sea simultánea o en la que se apoye en el suelo parte del cuerpo distinta de la barbilla, punta de los pies y manos. El número de extensiones que se realicen no será inferior a dieciocho para hombres y a catorce para mujeres.

Durante el ejercicio se permite un descanso, en cualquier momento, siempre que este se realice en posición de tierra inclinada hacia delante. La zona de contacto de la barbilla podrá almohadillarse con un grosor no superior a seis centímetros.

Se permitirán dos intentos espaciados para permitir la recuperación del ejecutante.

4. Prueba de natación: Recorrido de 50 metros en piscina. Situado el ejecutante en pie, al borde de la piscina, se lanzará al agua y efectuará el recorrido con estilo libre y sin apoyo en un tiempo no superior a 70 segundos para hombres y a 75 segundos para mujeres. Un único intento.

Prueba	Marca hombres	Marca mujeres
Velocidad 50 m.	8,30 seg.	9,40 seg.
Resistencia 1000 m.	4 min. 10 seg.	4 min. 50 seg.
Extensora de brazos.	18 extensiones.	14 extensiones.
Natación 50 m.	70 seg.	75 seg.