



## **Ejercicios físicos: (GUARDIA CIVIL)**

● **Prueba de velocidad.** Carrera de 50 metros en pista con salida en pie. Deberá cubrirse dicha distancia en tiempo no superior a 8 segundos para hombres y a 9 segundos para mujeres. Se permitirán dos intentos.

● **Prueba de resistencia muscular.** Carrera de 1.000 metros en pista con salida en pie. Dicha distancia se cubrirá en tiempo no superior a 4 minutos para hombres y a 4 minutos 30 segundos para mujeres. Un único intento.

● **Prueba de potencia del tren inferior.** Salto vertical. Se permitirán tres intentos. Situado el ejecutante de costado al lado de una pared graduada en centímetros, en posición de firme, levantará el brazo más próximo a la pared manteniendo ambos hombros en el mismo plano horizontal y marcará la altura a que llega con el extremo de los dedos. Realizará el salto vertical mediante flexión de piernas señalando la nueva altura alcanzada. Se permite levantar los talones y el ballesteo de las piernas siempre que no haya desplazamiento o se pierda totalmente el contacto con el suelo de uno o de los dos pies. La marca alcanzada no será inferior a 40 centímetros para hombres y a 35 centímetros para mujeres.

● **Prueba extensora del tren superior.** Se realizará situándose el ejecutante en tierra inclinado hacia delante. Colocará las manos en la posición más cómoda manteniendo los brazos perpendiculares al suelo. Se contabilizará como efectuada una flexión-extensión cuando se toque con la barbilla en el suelo y se vuelva a la posición de partida manteniendo en todo momento los hombros, espalda y piernas en prolongación. No será válida la flexión-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 flexiones 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 éste 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.

● **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.