



## CONVOCATORIA GRADO DE APTITUD FÍSICA

### AÑO 2026

#### 1.- CONVOCATORIA.

En cumplimiento de la Resolución de la Dirección General de la Policía, de 26 de febrero de 2025, por la que se establece el Grado de Aptitud Física de la Policía Nacional, modificada mediante la Resolución publicada en la Orden General número 2840, de fecha 6 de abril de 2026, se convoca la realización de las pruebas correspondientes al presente año, atendiendo a las bases que seguidamente se detallan.

#### 2.- DESTINATARIOS/AS.

Personal de la Policía Nacional que se encuentre en alguna de las siguientes situaciones administrativas: servicio activo, servicios especiales, excedencia por cuidado de familiares, excedencia voluntaria por agrupación familiar, excedencia por razón de violencia de género, o excedencia por razón de violencia terrorista.

#### 3.- SOLICITUD Y PLAZO DE PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES.

Las personas interesadas en la realización de estas pruebas de aptitud formalizarán su preinscripción en el plazo de **diez (10) días hábiles**, contados a partir del día siguiente a la publicación de la presente convocatoria en la Orden General de la Dirección General de la Policía.

Dicha preinscripción la realizarán de la forma que se especifica a continuación:

a) En la **WEBPOL** y dentro de la misma en **MIS APLICACIONES** se accederá al **PORTAL DE LA POLICIA** del funcionario.

b) **Una vez dentro del Portal se seleccionará la pestaña “Inscripciones”, y dentro de la misma y sucesivamente:**

- Cursos Profesionales CAE
- Gestión de solicitudes de cursos profesionales CAE.
- Seleccionar la opción relativa al GRADO DE APTITUD FÍSICA, marcando el ALTA en dicha actividad.

c) A continuación se vuelve a la pestaña “**Inscripciones**” En la misma se encuentra ubicada la opción de “**DATOS AULA VIRTUAL**”.

Al pulsar sobre ella aparecerá una pantalla donde el solicitante deberá grabar una serie de datos de carácter obligatorio: CORREO ELECTRÓNICO (cuenta personal o corporativa personalizada -ni genéricos de unidades, ni colectivos-) y TELÉFONO MÓVIL (si no desea facilitarlo cumplimente el campo con un cero “0”). Una vez cumplimentado el formulario, pulsaremos sobre el botón “Confirmar”.

***Se significa que, quienes por su situación administrativa no puedan acceder a Webpol a fin de cumplimentar su participación, podrán efectuarla por medio del documento que se adjunta en el ANEXO II***

#### **4.- FECHA Y LUGAR DE DESARROLLO.**

Finalizado el plazo de presentación de instancias de la presente convocatoria, la División de Formación y Perfeccionamiento publicará las fechas en las que se realizarán las pruebas.

Las sedes designadas y las fechas y horas de celebración establecidas en cada una de ellas se comunicarán para general conocimiento de los inscritos en la página **web de la División de Formación y Perfeccionamiento**.

Para la determinación de las sedes se tendrán en cuenta los criterios que a continuación se enumeran:

- Disponibilidad de pabellón cubierto, pista de atletismo y piscina.
- Número de peticionarios.
- Distribución geográfica.

Una vez publicadas las sedes y fechas de celebración, el personal inscrito podrá presentarse en la sede que elijan a la hora señalada en dicha comunicación, teniendo en cuenta que **sólo podrán presentarse EN UNA OCASIÓN para la presente convocatoria**.

Además de las sedes establecidas, la D.F.P. podrá establecer las pruebas del G.A.F. a los/as alumnos/as de los cursos de promocional profesional, para los que se determinará la fecha de las pruebas en función de su calendario lectivo.

## 5.- PRUEBAS FÍSICAS, TABLAS DE PUNTUACIÓN Y GRUPOS DE EDAD

Las pruebas físicas, tablas de puntuación y grupos de edad serán las que se determinan en la Resolución referenciada en esta convocatoria, y que se encuentra publicada en la página **web de la División de Formación y Perfeccionamiento/CAE/Sección de Deportes/Grado de Aptitud Física**.

Las pruebas de fuerza y/o natación únicamente serán realizadas por aquellos que voluntariamente lo decidan, y que no hayan alcanzado el nivel A (8 puntos o más de media) una vez realizadas las pruebas obligatorias. El baremo de estas se sumará a la nota media obtenida en el circuito multiestaciones y la carrera.

En cualquier caso, la prueba de natación deberá realizarse en el lugar, fecha y hora establecida para la sede en la que se hayan realizado las pruebas obligatorias.

## 6.- REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS.

El día de la realización de las pruebas, cada participante deberá presentarse con indumentaria y calzado deportivo, y en su caso, bañador, gorro y calzado de piscina.

Además, deberá aportar a la Comisión de Control de las Pruebas un INFORME MÉDICO en el que conste su **nombre, apellidos, DNI** y en el que se haga constar que está apto/a para realizar las pruebas físicas del Grado de Aptitud Física. Dicho informe tendrá **validez máxima de tres meses** desde su expedición. Así mismo se identificarán con el carnet profesional o DNI, no pudiendo realizar las pruebas aquellas personas que no cumplan estos requisitos.

La inclusión en cada uno de los grupos de edad, se efectuará según la edad cumplida en la fecha de la realización de las pruebas obligatorias.

## 7.- RECOMENDACIONES A LOS/AS MAYORES DE 35 AÑOS.

Con el fin de prevenir situaciones o patologías con riesgo vital, especialmente cardiopatías, en participantes mayores de 35 años, el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales recomienda seguir las indicaciones que aparecen publicadas en la **página web de la División de Formación y Perfeccionamiento/C.A.E./ Revista Deportiva/Artículos de Interés**.



## 8.- COMISIONES

El proceso será dirigido por la Comisión de Evaluación compuesta por los siguientes miembros:

**Presidente:** Persona titular de la Jefatura de la División de Formación y Perfeccionamiento.

**Vocales:**

Persona titular de la Secretaría General de la División de Formación y Perfeccionamiento

Persona titular del Centro de Actualización y Especialización.

Persona titular del Área de Coordinación Formativa Internacional

**Secretario/a:** Persona responsable de la Sección de Deportes.

En cada una de las sedes se constituirá una **Comisión de Control de las Pruebas** compuesta por integrantes de la Sección de Deportes del Centro de Actualización y Especialización y la persona responsable de la Delegación de Formación de las plantillas donde se realicen las pruebas. Los mismos serán auxiliados por asesores/as deportivos/as y los/as colaboradores/as que se determinen atendiendo a las necesidades de la sede que se trate.

Levantarán acta que firmarán en todas sus hojas y en las que se reflejarán las incidencias de las pruebas y los resultados de las mismas que será remitida a la Secretaría de la Comisión de Evaluación en el tiempo mínimo imprescindible para que realice una primera valoración formal de las mismas y elabore la propuesta de listado definitivo para su elevación a la Comisión de Valoración.

## 9.- CALCULO DE LA PUNTUACIÓN FINAL.

El cálculo de la puntuación final del personal participante se obtendrá realizando la nota media de las pruebas obligatorias sumándole a dicha media, en su caso, la puntuación o puntuaciones obtenidas en las pruebas opcionales de conformidad a lo establecido en los puntos CUARTO A SEXTO de la Resolución de 26 de febrero de 2025. El mismo tendrá los efectos de nivel y baremo que se expresan en el siguiente cuadro:

- a) NIVEL A: 8 puntos o más = 0,30 puntos.
- b) NIVEL B: Entre 7 y 7,9 puntos = 0,20 puntos.
- c) NIVEL C: Entre 6 y 6,9 puntos = 0,15 puntos.
- d) NIVEL D: Entre 5 y 5,9 puntos = 0,10 puntos.

## **10. - PUBLICACIÓN DE RESULTADOS**

La Comisión de Valoración una vez realizada la totalidad de las pruebas y a la vista de las Actas de las Comisiones de Control y del Informe de la Secretaria aprobará la lista definitiva de resultados En la resolución definitiva constará el personal participante que ha superado las pruebas atendiendo al nivel obtenido de acuerdo a lo establecido en el punto noveno de la presente Resolución (anexo I) y aquellos que no han superado las pruebas (Anexo II)

Dicha Resolución será publicada en la página **web de la División de Formación y Perfeccionamiento para general conocimiento de los participantes,**

## **11.- CERTIFICACIÓN Y BAREMO**

El Grado de Aptitud Física obtenido tendrá vigencia durante toda la carrera profesional del personal policial acumulándose los baremos de los niveles obtenidos en cada una de las convocatorias anuales hasta el límite que estable la Resolución por la que se regula el mismo siendo efectivos los resultados correspondientes a esta convocatoria a efectos de baremación con fecha 1 de enero de 2027.

## **12.- RÉGIMEN ECONÓMICO.**

Al tratarse de unas pruebas de carácter voluntario, de conformidad con lo dispuesto en el R.D. 462/2002 de 24 de mayo sobre indemnizaciones por razones de servicio, la realización de estas pruebas no generará derecho a indemnización económica alguna, aunque deberá facilitarse la participación del personal inscrito en las mismas por parte de todas las plantillas policiales

## **13.- NORMA FINAL**

Contra la presente resolución, que no agota la vía administrativa, podrán los interesados interponer Recurso de Alzada, en el plazo de un mes a partir de la fecha de su publicación, ante el órgano superior jerárquico del que lo dictó, conforme a lo dispuesto en los artículos 121 y 122 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común.

## **14.- PROTECCIÓN DE DATOS**

De conformidad con lo dispuesto en el Reglamento (UE) 2016/679 de Protección de Datos Personales (RGPD) y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD), es de obligado cumplimiento el informar a las personas en relación con el tratamiento de sus datos, así como sus derechos al respecto.

Dado que la finalidad del tratamiento de los datos personales es la gestión de todas las tareas relativas a la organización y realización de actividades de formación de actualización y especialización, en base a lo establecido en la Guía para el cumplimiento del deber de informar, se ha elaborado un documento base, al objeto de cumplir con los requisitos de información relativos al o a la responsable del tratamiento de los datos, finalidad del tratamiento, tiempo de conservación de los datos, toma de decisiones automáticas, elaboración de perfiles, legitimación del tratamiento, cesiones o transferencias de datos, derechos e información adicional.

Lo anterior podrá consultarse en el documento adjunto de Información sobre Protección de Datos (Anexo I)

Madrid, a 07 de abril de 2026

**EI DIRECTOR GENERAL DE LA POLICÍA**

**Francisco Pardo Piqueras**

## **ANEXO I**

### **Información sobre Protección de Datos**

#### **Responsable del tratamiento:**

División de Formación y Perfeccionamiento de la Dirección General de la Policía  
Plaza de Carabanchel, 5 28025 Madrid  
Delegado de Protección de Datos: [policianacional.dpd@policia.es](mailto:policianacional.dpd@policia.es)

#### **¿Con qué finalidad tratamos sus datos personales?**

Para la gestión de todas las tareas relativas a la organización y gestión de actividades deportivas gestionadas por el Centro de Actualización y Especialización.

#### **¿Por cuánto tiempo conservaremos sus datos personales?**

Los datos personales que proporcione se conservarán durante el tiempo necesario para dar cumplimiento a la finalidad indicada en el apartado anterior, así como para la posible formulación, ejercicio o defensa de reclamaciones.

#### **¿El tratamiento incluye decisiones automáticas o elaboración de perfiles?**

No se toman decisiones automáticas ni se elaboran perfiles como parte del tratamiento de los datos.

#### **Legitimación en la que se basa el tratamiento:**

Cumplimiento de una obligación legal, conforme al artículo 6.1.c del RGPD.

Ejercicio de poderes públicos artículo 6.1.e del RGPD.

Ley Orgánica 9/2015 de 28 de julio, de Régimen de Personal de la Policía Nacional.

Ley Orgánica 2/1986 de 13 de marzo, de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

#### **Destinatarios de cesiones o transferencias (¿A qué destinatarios se comunicarán sus datos?):**

División de Personal y otros órganos de la Dirección General de la Policía. Universidades, organismos y entidades colaboradoras en la acción formativa, y plataformas de reuniones en línea (cuando sea necesario)

#### **Derechos:**

De conformidad con la Ley 39/2015 del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y Garantía de los derechos digitales y el RGPD 2016/679, tiene derecho a solicitar al responsable del tratamiento el acceso a sus datos personales, y su rectificación o supresión, o la limitación de su tratamiento, o a oponerse al tratamiento, así como el derecho, en su caso, a la portabilidad de los datos. Dicha solicitud será evaluada de conformidad con la normativa vigente.

Podrá ejercitar sus derechos presentando su solicitud a través de Registro Electrónico o de Registro Presencial.

También tiene derecho, en caso de no conformidad, a reclamar ante la Autoridad de Control: Agencia Española de Protección de Datos, pudiendo acceder a los datos de contacto y demás información en [www.agpd.es](http://www.agpd.es)

#### **Información adicional**

Puede consultarse información detallada sobre la normativa y procedimientos en materia de protección de datos en la web de la Agencia Española de Protección de datos ([www.agpd.es](http://www.agpd.es)).

Además puede obtenerse información al respecto, así como datos del Registro de Actividades de Tratamiento en la web del Ministerio del Interior ([www.interior.gob.es](http://www.interior.gob.es)).





**RESOLUCIÓN DE 26 DE MARZO DE 2026, DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE LA POLICÍA, POR LA QUE SE MODIFICAN LOS ANEXOS DE LA RESOLUCIÓN, DE 26 DE FEBRERO DE 2025, POR LA QUE SE REGULA EL GRADO DE APTITUD FÍSICA DE LA POLICÍA NACIONAL.**

Mediante la Resolución de la Dirección General de la Policía de 26 de febrero de 2025, por la que se regula el grado de aptitud física de la Policía Nacional, se superaba el modelo, vigente hasta entonces, de la Resolución de 23 de septiembre de 1993, con el objetivo de actualizar las pruebas y adaptarlas al entorno y las necesidades operativas del trabajo policial, con la finalidad de incentivar a los Policías a la práctica deportiva y a la mejora y mantenimiento de su condición física, y con efectos en el baremo de méritos aplicable a la promoción interna.

Realizadas las pruebas de la primera convocatoria del Grado de Aptitud Física, al amparo de lo establecido en la mencionada resolución de 26 de febrero de 2025, se ha constatado la eficacia del nuevo sistema pero, de acuerdo a la experiencia práctica obtenida, se considera preciso realizar determinadas modificaciones en las pruebas físicas. Las mismas consisten en:

- Segmentar el grupo de edad de mayores de 51 años.
- Actualizar y clarificar el cuadro de penalizaciones de las diferentes pruebas.
- Introducir algunas adaptaciones en el denominado “paseo del granjero”.
- Reducir la prueba de resistencia de los 3.000 a los 2.000 metros.
- Simplificar la tabla de pesos y repeticiones por edad.
- Mejorar y ampliar la información gráfica del circuito.
- Adecuar de las tablas de puntuación.

Por tanto, procede llevar a cabo la modificación de los Anexos I (Pruebas) y II (Tablas de Puntuación) de la Resolución de fecha 26 de febrero de 2025 por la que se regula el grado de aptitud física en la Policía Nacional, conforme a los que se adjuntan.

La presente resolución entrará en vigor el día siguiente al de su publicación en la Orden General de la Dirección General de la Policía.

**EL DIRECTOR GENERAL DE LA POLICÍA**

**Francisco Pardo Piqueras**



4. A continuación se recorrerán otros 20 metros (ida y vuelta) con un “saco búlgaro” en los hombros.
5. Se realizarán una sucesión de saltos a vallas de 40 cm.
6. Se finalizará recorriendo 20 metros (ida y vuelta) en un ejercicio denominado “paseo del granjero”, que consiste en transportar un saco en cada mano, cada uno de ellos con 10 o 20 kilogramos, en función del sexo y la edad.

#### Reglas:

1. El recorrido deberá realizarse de la forma indicada en el gráfico.
2. Se valorará el tiempo invertido, en segundos y décimas de segundo, contando desde la voz de «ya», hasta que finalice el recorrido y los sacos del paseo del granjero toquen el suelo.
3. Se realizará un intento. Únicamente podrá realizar un segundo intento la persona que haya incurrido en NULO en el primero.
4. Durante el recorrido se establecerán penalizaciones leves, que sumarán 0,5 segundos al tiempo final o graves, que sumarán 1 segundo al tiempo final, conforme la tabla de penalizaciones.

**Intento nulo:** Será nulo todo intento en el que el/la participante:

1. Modifique el recorrido señalado en el gráfico, salvo en los casos que esté considerado penalización grave.
2. No finalice el recorrido.
3. Comience sin haber realizado de forma correcta las repeticiones exigidas con el balón medicinal.

#### Penalizaciones:

	Penalizaciones leves (0,5")	Penalizaciones Graves (1")
<b>Balón Medicinal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- No depositar el balón en la posición inicial.</li><li>- No realizar la extensión completa de piernas y caderas.</li><li>- No sobrepasar el balón por encima de la cabeza.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tirar el balón al dejarlo en el suelo.</li></ul>
<b>Agilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tirar una pica al suelo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rodear la última pica en sentido inverso al de las instrucciones.</li><li>- No rodear el balón medicinal.</li></ul>
<b>Saco</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tirar una pica al suelo.</li><li>- No depositar el saco en la posición inicial.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comenzar la carrera sin colocar el saco.</li><li>- No rodear la última pica.</li><li>- Tirar el saco al dejarlo en el suelo.</li></ul>
<b>Vallas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tirar una valla.</li><li>- Tirar una pica al suelo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- No rodear la pica</li></ul>
<b>Paseo Granjero</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tirar una pica al suelo.</li><li>- No colocar los sacos en la posición inicial.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Soltar los sacos antes de que estos tengan contacto con el suelo</li></ul>

### **Pesos de los elementos por edad y sexo:**

	<b>Balón medicinal</b>		<b>Saco "búlgaro"</b>	<b>Paseo granjero</b>
	Peso	Repeticiones	Peso	Peso
Hombres hasta 50 años	5 Kg	7	15 Kg	40 Kg
Hombres de 51 años en adelante y mujeres	5 Kg	5	15 kg	20 Kg

### **2.- Segundo ejercicio (hombres y mujeres): Prueba de Resistencia**

**Objetivo:** Medir la resistencia orgánica.

**Posición inicial:** De pie, detrás de la línea de salida.

**Ejecución:** Se ordenará «listo»..., «ya» y, a esta señal, los/las participantes iniciarán el recorrido hasta completar 2.000 m.

#### **Reglas:**

1. La prueba se realizará en grupo. Sobre superficie lisa, plana y dura.
2. El tiempo invertido se medirá en minutos y segundos.
3. Si abandona la zona de carrera, será excluido/a. Igualmente, quien realice cualquier conducta antideportiva durante la prueba quedará eliminado/a.

**Intento nulo:** Será considerado nulo el intento que vulnere lo dispuesto en las reglas expuestas.

## **2º. PRUEBAS OPCIONALES**

### **• PRUEBA OPCIONAL A**

La puntuación de esta prueba será acumulada a la puntuación media obtenida en las pruebas obligatorias a efectos de calcular el nivel alcanzado en la convocatoria.

#### ***1.- Ejercicio opcional (hombres)***

**Objetivo:** Medir la fuerza resistencia de los principales músculos dorsales, flexores de los brazos y la cintura escapulo-humeral.

**Posición inicial:** Suspendido de la barra con palmas al frente (agarre prono), con total extensión de brazos, cuerpo extendido y totalmente estático, perpendicular al plano del suelo. La anchura del agarre será siempre ligeramente superior a la anchura de los hombros de quien realiza la prueba.

**Ejecución:** Se ordenará el comienzo de la prueba, y se deberá realizar el mayor número de dominadas posibles, siguiendo la siguiente regla:

Desde la posición de suspensión pura con palmas al frente, total extensión de brazos, se realizarán flexiones rebasando totalmente la barbilla por encima de la barra y extendiendo en su totalidad los brazos sin que se permita el balanceo del cuerpo o ayudarse con movimientos de piernas. Un intento.

**Intento nulo:**

Será nula toda dominada que incumpla la posición inicial o la regla de ejecución.

**2.- Ejercicio opcional (mujeres)**

**Objetivo:** Medir la fuerza de los principales músculos flexores de los brazos y la cintura escapulo-humeral.

**Posición inicial:** Suspendida de la barra agarrándose con ambas manos, con palmas hacia atrás (agarre supino), brazos flexionados, barbilla por encima de la barra, cuerpo extendido perpendicular al plano del suelo y totalmente estático.

**Ejecución:** Una vez en la posición inicial, se ordenará el comienzo de la prueba y deberá mantenerse el mayor tiempo posible en la posición descrita. Se dará por finalizado el ejercicio en el momento que la barbilla se sitúe a la altura o por debajo de la barra, o tenga contacto con ella.

• **PRUEBA OPCIONAL B. NATACIÓN**

La puntuación de esta prueba acumulada a la puntuación media obtenida en las pruebas obligatorias y en la prueba opcional A, a efectos de calcular el nivel alcanzado en la convocatoria.

Esta prueba opcional B solamente será realizada por quienes, además de haberlo solicitado, no hayan alcanzado el nivel A del Grado de Aptitud Física una vez realizadas las pruebas obligatorias y la prueba opcional A.

**Objetivo:** Medir la resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación en el medio acuático.

**Posición inicial:** La salida podrá realizarse desde la plataforma de salida o desde el interior de la piscina.

**Ejecución:** Se ordenará «listo»..., «ya» y, a esta señal, los participantes iniciarán el recorrido hasta completar 50 m.

**Reglas:**

1. El tiempo invertido se medirá en segundos.
2. El estilo será libre.
3. Si no finaliza el recorrido o se apoya en los bordes o corcheras durante la prueba quedará eliminado.
4. Solo se permitirá un intento.



## ANEXO II. TABLAS DE PUNTUACIÓN

### • PRUEBAS OBLIGATORIAS:

#### 1.- Primer ejercicio (hombres y mujeres): Circuito Multiestaciones

Edad	Sexo	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Hasta 30 años	HOMBRES	43,9 o menos	44 - 45,9	46 - 47,9	48 - 49,9	50 - 51,9	52 - 53,9	54 - 55,9	56 - 57,9	58 - 59,9	60 - 61,9
31 a 35 años		44,9 o menos	45 - 46,9	47 - 48,9	49 - 50,9	51 - 52,9	53 - 54,9	55 - 56,9	57 - 58,9	59 - 60,9	61 - 62,9
36 a 40 años		45,9 o menos	46 - 47,9	48 - 49,9	50 - 51,9	52 - 53,9	54 - 55,9	56 - 57,9	58 - 59,9	60 - 61,9	62 - 63,9
41 a 45 años		46,9 o menos	47 - 48,9	49 - 50,9	51 - 52,9	53 - 54,9	55 - 56,9	57 - 58,9	59 - 60,9	61 - 62,9	63 - 64,9
46 a 50 años		47,9 o menos	48 - 49,9	50 - 51,9	52 - 53,9	54 - 55,9	56 - 57,9	58 - 59,9	60 - 61,9	62 - 63,9	64 - 65,9
51 a 55 años		45,9 o menos	46 - 47,9	48 - 49,9	50 - 51,9	52 - 53,9	54 - 55,9	56 - 57,9	58 - 59,9	60 - 61,9	62 - 63,9
56 a 60 años		48 - 49,9	48 - 49,9	50 - 51,9	52 - 53,9	54 - 55,9	56 - 57,9	58 - 59,9	60 - 61,9	62 - 63,9	64 - 65,9
Más de 60		49,9 o menos	50 - 51,9	52 - 53,9	54 - 55,9	56 - 57,9	58 - 59,9	60 - 61,9	62 - 63,9	64 - 65,9	66 - 67,9
Hasta 30 años	MUJERES	45,9 o menos	46 - 47,9	48 - 49,9	50 - 51,9	52 - 53,9	54 - 55,9	56 - 57,9	58 - 59,9	60 - 61,9	62 - 63,9
31 a 35 años		46,9 o menos	47 - 48,9	49 - 50,9	51 - 52,9	53 - 54,9	55 - 56,9	57 - 58,9	59 - 60,9	61 - 62,9	63 - 64,9
36 a 40 años		47,9 o menos	48 - 49,9	50 - 51,9	52 - 53,9	54 - 55,9	56 - 57,9	58 - 59,9	60 - 61,9	62 - 63,9	64 - 65,9
41 a 45 años		48,9 o menos	49 - 50,9	51 - 52,9	53 - 54,9	55 - 56,9	57 - 58,9	59 - 60,9	61 - 62,9	63 - 64,9	65 - 66,9
46 a 50 años		49,9 o menos	50 - 51,9	52 - 53,9	54 - 55,9	56 - 57,9	58 - 59,9	60 - 61,9	62 - 63,9	64 - 65,9	66 - 67,9
51 a 55 años		50,9 o menos	51 - 52,9	53 - 54,9	55 - 56,9	57 - 58,9	59 - 60,9	61 - 62,9	63 - 64,9	65 - 66,9	67 - 68,9
56 a 60 años		52,9 o menos	53 - 54,9	55 - 56,9	57 - 58,9	59 - 60,9	61 - 62,9	63 - 64,9	65 - 66,9	67 - 68,9	69 - 70,9
Más de 60		54,9 o menos	55 - 56,9	57 - 58,9	59 - 60,9	61 - 62,9	63 - 64,9	65 - 66,9	67 - 68,9	69 - 70,9	71 - 72,9

#### 2.-Segundo ejercicio (hombres y mujeres): Prueba de Resistencia

Edad	Sexo	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Hasta 30 años	HOMBRES	09:00 o menos	09:01 - 09:20	09:21 - 09:40	09:41 - 10:00	10:01 - 10:20	10:21 - 10:40	10:41 - 11:00	11:01 - 11:20	11:21 - 11:40	11:41 - 12:00
31 a 35 años		09:30 o menos	09:31 - 09:50	09:51 - 10:10	10:11 - 10:30	10:31 - 10:50	10:51 - 11:10	11:11 - 11:30	11:31 - 11:50	11:51 - 12:10	12:11 - 12:30
36 a 40 años		10:00 o menos	10:01 - 10:20	10:21 - 10:40	10:41 - 11:00	11:01 - 11:20	11:21 - 11:40	11:41 - 12:00	12:01 - 12:20	12:21 - 12:40	12:41 - 13:00
41 a 45 años		10:30 o menos	10:31 - 10:50	10:51 - 11:10	11:11 - 11:30	11:31 - 11:50	11:51 - 12:10	12:11 - 12:30	12:31 - 12:50	12:51 - 13:10	13:11 - 13:30
46 a 50 años		11:00 o menos	11:01 - 11:20	11:21 - 11:40	11:41 - 12:00	12:01 - 12:20	12:21 - 12:40	12:41 - 13:00	13:01 - 13:20	13:21 - 13:40	13:41 - 14:00
51 a 55 años		11:30 o menos	11:31 - 11:50	11:51 - 12:10	12:11 - 12:30	12:31 - 12:50	12:51 - 13:10	13:11 - 13:30	13:31 - 13:50	13:51 - 14:10	14:11 - 14:30
56 a 60 años		12:00 o menos	12:01 - 12:20	12:21 - 12:40	12:41 - 13:00	13:01 - 13:20	13:21 - 13:40	13:41 - 14:00	14:01 - 14:20	14:21 - 14:40	14:41 - 15:00
Más de 60 años		12:30 o menos	12:31 - 12:50	12:51 - 13:10	13:11 - 13:30	13:31 - 13:50	13:51 - 14:10	14:11 - 14:30	14:31 - 14:50	14:51 - 15:10	15:11 - 15:30
Hasta 30 años	MUJERES	10:00 o menos	10:01 - 10:20	10:21 - 10:40	10:41 - 11:00	11:01 - 11:20	11:21 - 11:40	11:41 - 12:00	12:01 - 12:20	12:21 - 12:40	12:41 - 13:00
31 a 35 años		10:30 o menos	10:31 - 10:50	10:51 - 11:10	11:11 - 11:30	11:31 - 11:50	11:51 - 12:10	12:11 - 12:30	12:31 - 12:50	12:51 - 13:10	13:11 - 13:30
36 a 40 años		11:00 o menos	11:01 - 11:20	11:21 - 11:40	11:41 - 12:00	12:01 - 12:20	12:21 - 12:40	12:41 - 13:00	13:01 - 13:20	13:21 - 13:40	13:41 - 14:00
41 a 45 años		11:30 o menos	11:31 - 11:50	11:51 - 12:10	12:11 - 12:30	12:31 - 12:50	12:51 - 13:10	13:11 - 13:30	13:31 - 13:50	13:51 - 14:10	14:11 - 14:30
46 a 50 años		12:00 o menos	12:01 - 12:20	12:21 - 12:40	12:41 - 13:00	13:01 - 13:20	13:21 - 13:40	13:41 - 14:00	14:01 - 14:20	14:21 - 14:40	14:41 - 15:00
51 a 55 años		12:30 o menos	12:31 - 12:50	12:51 - 13:10	13:11 - 13:30	13:31 - 13:50	13:51 - 14:10	14:11 - 14:30	14:31 - 14:50	14:51 - 15:10	15:11 - 15:30
56 a 60 años		13:00 o menos	13:01 - 13:20	13:21 - 13:40	13:41 - 14:00	14:01 - 14:20	14:21 - 14:40	14:41 - 15:00	15:01 - 15:20	15:21 - 15:40	15:41 - 16:00
Más de 60 años		13:30 o menos	13:31 - 13:50	13:51 - 14:10	14:11 - 14:30	14:31 - 14:50	14:51 - 15:10	15:11 - 15:30	15:31 - 15:50	15:51 - 16:10	16:11 - 16:30

MINISTERIO  
DEL INTERIOR

DIRECCIÓN GENERAL  
DE LA POLICÍA



• **PRUEBAS OPCIONALES**

**Prueba opcional A (Hombres)**

	Dominadas	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Hasta 30 años	Puntuación	1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1
De 31 a 35			1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,4	0,3	0,2	0,1
De 36 a 40				1	0,9	0,8	0,6	0,5	0,4	0,3	0,1
De 41 a 45					1	0,9	0,7	0,6	0,4	0,3	0,1
De 46 a 50						1	0,8	0,7	0,5	0,3	0,2
De 51 a 55							1	0,8	0,6	0,4	0,2
De 56 a 60								1	0,8	0,5	0,2
61 años o más									1	0,6	0,2

**Prueba opcional A (Mujeres)**

	Tiempo	60"	59"-55"	54"-50"	49"-45"	44"-40"	39"-35"	34"-30"	29"-25"	24"-20"	19"-15"	
Hasta 30 años	Puntuación	1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1	
De 31 a 35			1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,4	0,3	0,2	0,1	
De 36 a 40					1	0,9	0,8	0,6	0,5	0,4	0,3	0,1
De 41 a 45						1	0,9	0,7	0,6	0,4	0,3	0,1
De 46 a 50							1	0,8	0,7	0,5	0,3	0,2
De 51 a 55								1	0,8	0,6	0,4	0,2
De 56 a 60									1	0,8	0,5	0,2
61 años o más										1	0,6	0,2

**Prueba opcional B (Hombres)**

	Tiempo	30" o menos	31"-33"	34"-36"	37"-39"	40"-42"	43"-45"	46"-48"	49"-51"	52"-55"	56"-59"	
Hasta 30 años	Puntuación	1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1	
De 31 a 35			1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,4	0,3	0,2	0,1	
De 36 a 40					1	0,9	0,8	0,6	0,5	0,4	0,3	0,1
De 41 a 45						1	0,9	0,7	0,6	0,4	0,3	0,1
De 46 a 50							1	0,8	0,7	0,5	0,3	0,2
De 51 a 55								1	0,8	0,6	0,4	0,2
De 56 a 60									1	0,8	0,5	0,2
61 años o más										1	0,7	0,3

**Prueba opcional B (Mujeres)**

	Tiempo	35" o menos	36"-38"	39"-41"	42"-44"	45"-47"	48"-50"	51"-53"	54"-56"	57"-60"	61"-64"	
Hasta 30 años	Puntuación	1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1	
De 31 a 35			1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,4	0,3	0,2	0,1	
De 36 a 40					1	0,9	0,8	0,6	0,5	0,4	0,3	0,1
De 41 a 45						1	0,9	0,7	0,6	0,4	0,3	0,1
De 46 a 50							1	0,8	0,7	0,5	0,3	0,2
De 51 a 55								1	0,8	0,6	0,4	0,2
De 56 a 60									1	0,8	0,5	0,2
61 años o más										1	0,7	0,3

MINISTERIO  
DEL INTERIOR

DIRECCIÓN GENERAL  
DE LA POLICÍA