

# **PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA INGRESO A LA ESCUELA SUPERIOR DE POLICIA**

## **INTRODUCCIÓN:**

El nivel de condición física de una persona depende de la interacción de un conjunto de funciones fisiológicas. Aunque se pueden medir las capacidades de cada una de ellas, los métodos a menudo resultan complicados y además exigen un equipamiento sofisticado, con el que solo cuentan un reducido número de laboratorios especializados en el país.

Por este motivo una manera de superar esta dificultad consiste en establecer una batería de pruebas que sean fáciles de aplicarlas y con la mayor exactitud posible.

Las pruebas incluidas son de sencilla organización y permiten, en casos eventuales, ser conducidos y fiscalizados por personal no profesional en la materia.

## **OBJETIVOS:**

- a) Determinar el nivel actual de las capacidades físicas de los postulantes.
- b) Los niveles establecidos para cada prueba serán considerados exigencias aprobatorias mínimas de las capacidades físicas que debe poseer el postulante. Al efecto se han fijado tablas de puntaje progresivas con relación al rendimiento.
- c) A través del estudio de los resultados, se podrá ajustar la orientación, el alcance y los resultados de los programas específicos a los efectos de mantener en una buena condición física al personal.
- d) Permitir la toma de conciencia de los beneficios de un buen estado físico y de la evolución que se puede lograr durante el transcurso de la carrera.
- e) Permitir a la superioridad el control periódico del programa y del estado físico.

## **CALIFICACIÓN DE LOS RESULTADOS:**

Se dará por aprobado cada prueba según las exigencias mínimas propuestas por esta Institución.

## **PRUEBAS PARA EL PERSONAL POSTULANTES DE AMBOS SEXOS:**

### **FUERZA ABDOMINAL:**

**Objetivo:** medir la fuerza de la musculatura abdominal.

### **REALIZACIÓN:**

1 – Posición inicial: acostado en el suelo de espaldas, con piernas flexionadas con plantas de los pies apoyadas en el suelo, con una separación de veinte (20) a treinta (30) centímetros, a una distancia de los glúteos que permita una angulación de la flexión de las piernas no mayor de noventa grados (90°), rodillas juntas manos en la nuca con dedos entrelazados, codos apoyados en el suelo. Un ayudante mantiene los pies fijos al suelo.

2 – Desarrollo: elevar el tronco hasta tocar con el pecho las rodillas y presionar con los codos las mismas. Volver a la posición inicial tocando con los codos el suelo.

3 - Ritmo: lento y continuado, sin detenerse entre una ejecución y otra.

4 – Exigencias técnicas o recomendaciones: mantener las manos en la nuca, tocar con los codos el suelo al final de cada movimiento completo. No detener el movimiento al apoyar la espalda y codos en el suelo, evitando descanso.

FEMENINO: 15 REPETICIONES

MASCULINO: 20 REPETICIONES

### **EXTENSIONES DE BRAZOS EN EL SUELO:**

1 – Objeto: medir la capacidad de extensión de los brazos y capacidad de fuerza del pectoral.

- 2 – Realización: posición inicial de cubito ventral (boca abajo), cuerpo apoyado en el suelo, manos apoyadas al ancho de los hombros, cabeza con la vista al frente, piernas extendidas.
- 3 – Desarrollo: a la orden de comienzo el postulante deberá extender los brazos hasta que los mismos queden totalmente rectos, tratando de mantener el cuerpo paralelo al piso, luego flexiona retornando a la posición inicial.
- 4 – Ritmo: a elección del ejecutante sin perder continuidad.
- 5 – Exigencias técnicas o recomendaciones: no bajar la cabeza, tratar de no levantar las caderas. Al bajar no tocar el suelo con pecho, sino mantenerse aproximadamente a cinco (05) centímetros del mismo

FEMENINO: 6 REPETICIONES

MASCULINO: 20 REPETICIONES

**TEST DE COOPER (RESISTENCIA AEROBICA):**

- 1 – Objeto: medir la resistencia aeróbica en relación a un esfuerzo cardio-pulmonar sostenido.
- 2 – Elementos: cronometro y silbato, pista de atletismo o cinta métrica para algún campo disponible.
- 3 – Realización: correr durante doce (12) minutos, a paso de carrera, trote o alternando con caminar, tratando de lograr la mayor cantidad de metros posibles.
- 4 – Ritmo: a libre elección del ejecución .

FEMENINO: 1900 METROS

MASCULINO: 2400 METROS

**SALTOS CONSECUTIVOS:**

- 1 – Objeto: medir la potencia de la musculatura extensora de las extremidades inferiores expresada en centímetros.
- 2 – Elementos: tiza, centímetro.
- 3 – Realización: el ejecutante se ubica en posición de pie, pies paralelos y ligeramente separados, detrás de una línea trazada en el suelo, dada la voz de comienzo el ejecutante deberá realizar tres saltos consecutivos con el fin de salvar la mayor distancia posible (producto de una flexo-extensión de tobillos, rodillas y caderas con oscilación e impulso simultáneo de brazos y caer con ambos pies sobre el terreno por cada salto, finalizado el tercer y último salto se tomará la parte más atrasada del cuerpo, ej. talones del pie)
- 4 – Ritmo: a elección del ejecutante sin perder continuidad.
- 5 – Exigencias técnicas – recomendaciones: caer siempre con los pies juntos, no tomar carrera.

FEMENINOS: 4,50 METROS

MASCULINO: 6,00 METROS

**PRUEBA DE FLEXIBILIDAD:**

- 1 – Objeto: medir la elasticidad de las articulaciones coxofemorales y de la flexión lumbar.
- 2 – Elementos: un cajón de treinta centímetros de alto y una regla.
- 3 – Realización: el ejecutante se sienta frente al cajón descalzo con las rodillas extendidas y una separación semejante al ancho de hombros, las plantas de los pies deben apoyarse completamente sobre la cara anterior del cajón. Debe llevar los brazos hacia el frente, las palmas de las manos hacia abajo y los dedos extendidos, a la indicación del profesor el ejecutante comienza a flexionar el tronco hacia delante, apoyando las yemas de los dedos sobre la tabla graduada (regla) tratando de alcanzar la máxima amplitud de movimiento y permaneciendo por lo menos dos segundos en esa posición. En caso de observarse algunos milímetros estos se aproximan al centímetro anterior.
- 4 – Ritmo: a elección del ejecutante sin perder continuidad.
- 5 – Exigencias técnicas – recomendaciones: apoyar bien los pies descalzos sobre la cara anterior del cajón, no flexionar las rodillas.

FEMENINO: 0 CENTIMETROS

MASCULINO: 0 CENTIMETROS

**OBSERVACIONES:** La calificación final de las exigencias será la resultante del promedio de los test evaluados, dando por aprobado a aquel que obtenga un mínimo de 6 (seis) puntos.-

