

APÉNDICE II

Pruebas físicas acceso a la Guardia Civil 2020

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

1. Prueba de velocidad. (V2):

Carrera de 60 metros lisos en pista con salida en pie. Deberá cubrirse dicha distancia en tiempo no superior a los expresados en la tabla. Se permitirán dos intentos espaciados para permitir la recuperación del ejecutante.

2. Prueba de resistencia muscular. (R2):

Carrera de 2000 metros lisos. La salida se realizará en pie. Dicha distancia se cubrirá en tiempo no superior los expresados en la tabla. Un único intento.

3. Prueba de potencia del tren superior (extensiones de brazos). (P3):

Consistirá en la realización de extensiones de brazos desde la posición de tierra inclinada. Colocará las palmas de las manos en el suelo manteniendo los brazos perpendiculares al suelo y con la anchura de los hombros. Desde esta posición se realizarán todas las flexiones extensiones de brazos sin detención, teniendo en cuenta que 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 la cabeza, hombros, espalda y piernas en prolongación y no tomándose como válida toda flexión-extensión de brazo que no sea simultánea o en la que se apoye en el suelo parte distinta de la barbilla, punta de los pies y manos. La zona de contacto de la barbilla con el suelo podrá almohadillarse con un grosor máximo de 6 centímetros.

Durante el ejercicio se permite un descanso, en cualquier momento, siempre que este se realice en posición de tierra inclinada hacia delante, sin poderse realizar movimientos o separar las partes del cuerpo en contacto con el suelo.

El número de flexiones-extensiones que se realicen no será inferior a los expresados en la tabla. Se permitirán dos intentos espaciados para permitir la recuperación del ejecutante.

4. Prueba de soltura acuática (O1):

Consistirá en completar 50 metros de natación estilo libre en piscina en un tiempo no superior a los expresados en la tabla. No se permitirá el contacto con cualquiera de los elementos que delimiten la calle, salvo el imprescindible para realizar el viraje cuando este sea necesario. Un único intento.

Prueba	Sexo	Menor de 35 años	Igual o mayor de 35 años y menor de 40 años	Igual o mayor de 40 años
Velocidad (V2).	H	10,00 s.	10,30 s.	10,80 s.
	M	11,00 s.	11,30 s.	12,30 s.
Resistencia (R2).	H	9 m, 25 s	9 m. 48 s.	10 m, 33 s.
	M	11 m, 14 s.	11 m. 35 s.	12 m, 49 s.
Potencia tren superior (P3).	H	16.	16.	14.
	M	11.	11.	9.
Soltura acuática (O1).	H	70 s.	71 s.	73 s.
	M	81 s.	83 s.	88 s.