



PROCESO SELECTIVO PARA EL INGRESO EN LA ESCALA DE CABOS Y GUARDIAS 2026

“PRUEBAS FÍSICAS”

Las pruebas físicas son una parte del proceso selectivo para el ingreso en la Guardia Civil.

En primer lugar se realiza el examen de conocimientos y una vez establecida la nota de corte de este, se pasa a la segunda fase, donde durante cuatro días consecutivos se realizan por este orden las siguientes pruebas:

Pruebas físicas, test biodata, entrevista personal y reconocimiento médico.

El primero de estos días, es decir, el de las pruebas físicas, nos convocan sobre las 07:30 horas a.m. y una vez recepcionados, debemos presentar el certificado médico (en este se debe especificar claramente las pruebas para las que se expide dicho certificado) y el d.n.i. o documento que acredite nuestra identidad. En este acto nos darán un dorsal que debemos colocar con unos imperdibles en nuestra camiseta. Este dorsal lleva pegado un chip. A su vez y por cuestiones de seguridad con el sistema de cronometraje, nos darán otro chip que debemos colocar en el tobillo o en la zapatilla, para lo cual, nos proporcionan una cinta con velcro. Posiblemente se asigne a cada aspirante un espacio en el gimnasio para dejar las pertenencias y recibir las primeras indicaciones sobre el desarrollo de las pruebas, acto seguido nos ordenarán por tandas para la prueba del 2000 mts., muy probablemente en tandas de 25 aspirantes.

A continuación nos dirigirán al campo de deportes, donde podremos realizar ejercicios de calentamiento, en el interior de la pista de atletismo, durante 15 minutos aproximadamente.

La secuencia de las pruebas físicas es la siguiente:

- 2000 metros lisos en pista de atletismo.
- Circuito de agilidad / coordinación.
- Prueba extensora de brazos.
- Soltura acuática (50 metros natación).



▪ **2000 METROS LISOS:**

La prueba de los 2000 mts. se mide con el sistema de Fotofinish y Timing Sense (**chips**).

Una vez transcurrido el tiempo de calentamiento, nos llamarán a línea de salida en tandas de aproximadamente 25 aspirantes. La prueba se desarrollará en una pista de 400 mts., por tanto debemos dar cinco vueltas a la pista. La pista tiene el firme asfaltado, motivo por el cual, no se pueden llevar zapatillas de clavos.

<u>Voces de salida.</u>	Las voces serán:
1ª.- <i>A sus puestos!</i>	Nos dirigiremos a la línea de salida.
2ª.- <i>Disparo!</i>	Disparo efectuado por una pistola electrónica con altavoz.

Cada vez que demos una vuelta (paso por meta), la antena detectará nuestro chip. En la línea de meta se suele instalar un reloj digital, donde podemos ver el tiempo transcurrido. De esta manera sabremos que tiempo estamos invirtiendo en realizar el 400, 800, 1200, 1600 y 2000. No obstante, mi consejo es llevar cronómetro para poder controlar nuestro tiempo de manera mas personal.

A tener en cuenta, en la contrarecta (lado opuesto a la línea de salida/meta), existe otra línea marcada donde podremos controlar los pasos por el 200, 600, 1000, 1400 y 1800.

Una vez terminada la prueba debemos entregar el chip de tobillo, ya que este no será necesario para el resto de pruebas, y nos dirigiremos al gimnasio, donde nos explicarán las siguientes pruebas.

❖ Para esta prueba dispondremos de **un solo intento**.

▪ **CIRCUITO DE COORDINACIÓN / AGILIDAD:**

La prueba del circuito de agilidad se mide con un sistema de cronometraje manual.

La intención es hacer esta prueba acto seguido de la del 2000, por tanto, habrá un periodo de descanso corto entre prueba y prueba.

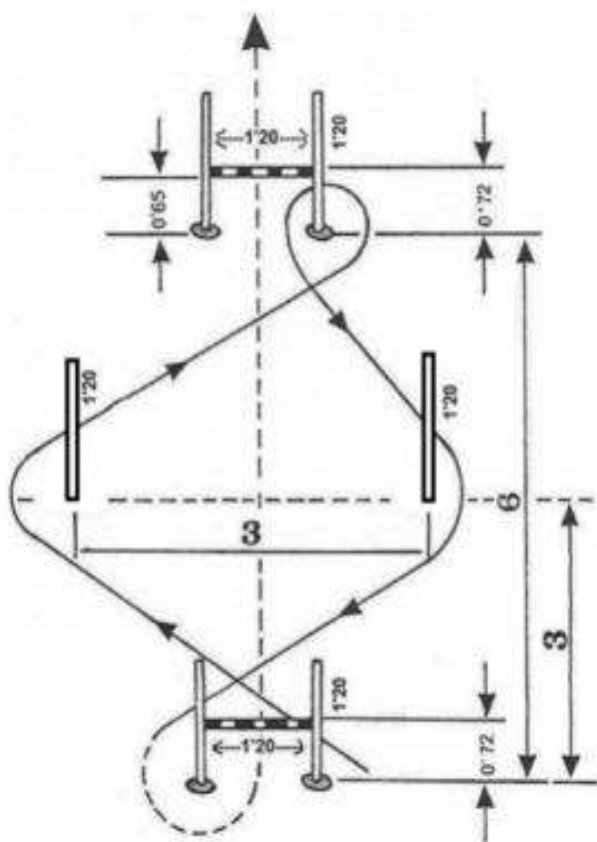
Para dar comienzo a la misma, se procederá de la siguiente forma:

Nos colocaremos previamente en la línea de salida, sin pisar esta, bien por el lado derecho, o bien por el lado izquierdo.

Voces de salida. Las voces serán:

1ª.- Preparados o *listos!* Hay que permanecer inmóvil.

2ª.- Ya! Iniciaremos el recorrido



El tiempo se para en el momento que el aspirante toca con uno o con los dos pies el suelo, y una vez traspasada la última valla.

El recorrido y medidas son las especificadas en el esquema.

Será nulo aquel intento en el que el opositor se equivoque en el recorrido, supere el tiempo máximo establecido, o derribe alguna de las postas que delimitan el circuito. Se entiende que la posta ha sido derribada cuando se caiga al suelo o quede desplazada de la superficie de apoyo.

❖ Para esta prueba dispondremos de **dos intentos**.



▪ **PRUEBA EXTENSORA DE BRAZOS:**

Según vayamos terminando el circuito, nos dirigiremos a la zona donde se esté realizando la prueba de extensiones de brazos.

Nos situaremos en la posición de cúbito-prono, colocando las palmas de las manos en la posición más cómoda y a una anchura similar a la de la anchura de los hombros. Desde esa posición se realizará una extensión de brazos completa comenzando el ejercicio desde esa posición (*posición tierra*). 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 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. Durante el ejercicio se permite un descanso en cualquier momento, siempre que éste se realice en posición de brazos extendidos. La zona de contacto de la barbilla podrá almohadillarse con un grosor no superior a seis centímetros.

❖ Para esta prueba dispondremos de **dos intentos**.

▪ **SOLTURA ACUÁTICA (50 MTS. NATACIÓN):**

La prueba de natación se mide con el sistema de cronometraje electrónico **OMEGA /QUANTUM**.

Por último pasaremos a la piscina donde realizaremos la última prueba, para ello, una vez cambiados con bañador, gorro y dorsal, nos colocarán en tandas de cuatro o seis (según disponga el Tribunal). Una vez que nos hayan grabado el dorsal (asignándonos una calle), dará comienzo la prueba.

La prueba consiste en recorrer una distancia de 50 metros en piscina de 25 metros. Situado el ejecutante en pie, al borde de la piscina, se lanzará al agua después de las siguientes **voces de salida**:

- | | | |
|------|-----------------------|--|
| 1ª.- | <i>A sus puestos!</i> | Nos dirigiremos al borde de la piscina. |
| 2ª.- | <i>Preparados!</i> | Permaneceremos inmóviles, de pie. |
| 3ª.- | <i>Bocina!</i> | Sonido efectuado por un sistema electrónico con altavoz. |



A continuación, efectuará el recorrido con estilo libre y sin apoyo. Al recorrer los primeros 25 mts. se debe tocar la pared (no el bordillo de la piscina), giraremos y nos debemos impulsar con los pies (quien sepa hacer el viraje de natación mucho mejor). Cuando lleguemos a la línea de llegada, debemos tocar un panel (sensor) para parar el tiempo, este ocupa toda la superficie del ancho de la calle y podemos tocar en cualquier parte de este.

❖ Para esta prueba dispondremos de **un solo intento**.

MARCAS QUE HEMOS DE SUPERAR EN CADA UNA DE LAS PRUEBAS:

Prueba	Sexo	Menor de 35 años	Igual o mayor de 35 años y menor de 40 años	Igual o mayor de 40 años
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.
Coordinación (C1).	H	14,00 s.	14,40 s.	15,10 s.
	M	16,00 s.	16,40 s.	17,90 s.
Potencia tren superior (P3).	H	16	16	14
	M	11	11	9
Soltura acuática (O1).	H	70,00 s.	71,00 s.	73,00 s.
	M	81,00 s.	83,00 s.	88,00 s.



OPOSICIÓN GUARDIA CIVIL – “2026”

ENTRENAMIENTO AGOSTO

Para dar continuidad a los entrenamientos que he ido subiendo al campus, en los tres periodos, (genérico, específico y preparación especial), vamos a seguir con la dinámica de tres entrenamientos semanales de forma alterna, por ejemplo lunes, miércoles y viernes.

Las sesiones se repetirán durante todas las semanas. Siguiendo el plan de días anteriormente mencionado, repetiremos la primera sesión los lunes, la segunda los miércoles y la tercera los viernes. En las tres sesiones programadas, hay **dos alternativas**, por tanto realizaremos una semana las correspondientes al nº 1 y la semana siguiente las correspondientes al nº 2 y así sucesivamente hasta llegar al **decimoquinto día anterior al examen** de cada aspirante. *(El entrenamiento correspondiente a esos quince últimos días, se adjunta en pdf aparte)*. Si algún día no podemos hacer el entrenamiento y tenemos que reestructurar la semana, lo más adecuado es seguir con la alternancia, es decir, no juntar dos sesiones seguidas.

▪ Primera sesión:

1.- Carrera continua I (progresiva 30´)

Realizando c.c suave los primeros 15`, c.c. media los siguientes 10`, terminando los últimos 5` subiendo el ritmo cada 1`).

2.- Carrera continua II (recorrido de ida y vuelta 34´)

Realizando c.c suave los primeros 18` en un recorrido de ida, y c.c. progresiva en recorrido de vuelta, intentando hacer el menor tiempo posible y siempre por debajo de los 16`.



▪ Segunda sesión:

1.- Fartlek I

(5'c.c. + 60'' ritmo + 5'c.c. + 30'' progresión + 5'c.c. + 15'' sprint). Esta secuencia se repite dos veces sin descansos. Según nivel, se pueden sustituir los 5' por 3' y repetir 3 veces en vez de dos.

2.- Fartlek II

(15'c.c. + 20' de cambios de ritmo, en los cuales, haremos 1' ritmo x 1' lento).

- ¡Importantísimo! El fartlek es un entrenamiento basado en los cambios de ritmo dentro de la carrera continua, por tanto, no debemos andar en ningún momento del mismo.

▪ Tercera sesión:

Series de "ritmo competición"

1.- **Series rotas** (5-6 series x 600 mts. tiempo de paso en el 2000).

2.- **Series simuladas** (1 x 400 mts + 1 X 600 mts + 1 x 800mts + 1 x 600 mts + 1 x 400 mts, tiempo de paso en el 2000).

- Descanso entre series 2' / 3'.

En esta sesión de entrenamiento hay que ajustarse exactamente a los tiempos indicados, ya que en otro caso el entrenamiento no sería eficaz, es decir, en función al objetivo final, que debe ser 9'10'' para hombres y 10'50'' para mujeres, para ir preparados con ciertas garantías, hay que ajustarse a los parciales que establezco para cada una de las distancias. Ejemplos:



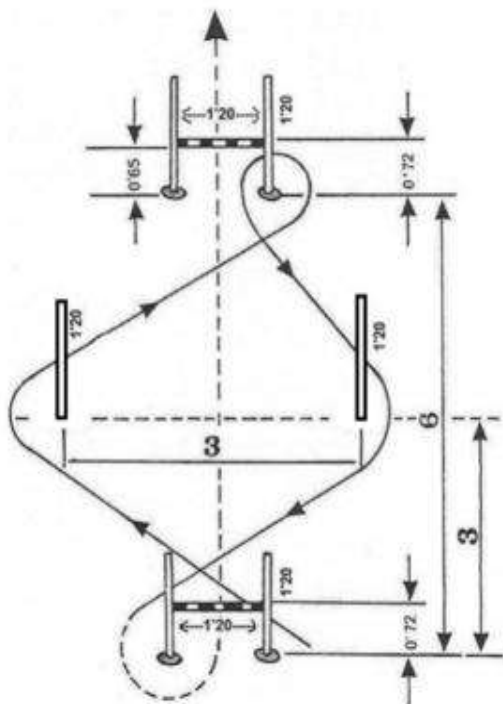
Ritmo comp.	400 m.	600 m.	800 m.	1000 m.	2000 m.
HOMBRES	1'50''	2'45''	3'40''	4'35''	9'10''
MUJERES	2'10''	3'15''	4'20''	5'25''	10'50''

CONSIDERACIONES GENERALES:

- Es muy importante realizar un calentamiento previo a cualquiera de las sesiones, incluyendo una carrera muy suave y una secuencia de movilidad articular.
- **Extensiones de brazos:** Bien al finalizar el entrenamiento de carrera o bien al principio de este, debemos hacer una rutina de extensiones de brazos, para lo cual, propongo dos alternativas:
 - 1.- Realizar cuatro series al 60 - 70%
 - 2.- Realizar cuatro series: primera al 40%, segunda al 80%, tercera al 60% y cuarta al fallo.Para ambas rutinas debemos establecer previamente cual es nuestro 100% y a partir de ahí, trabajar en los porcentajes propuestos. Descansaremos 1'2' entre series.

Estas dos propuestas, las tenemos que hacer **cinco veces en semana**, con independencia de que nos toque o no entrenamiento de carrera.

En el supuesto de que algún alumno no llegue a hacer mas de cinco extensiones, su rutina debe ser la de hacer cuatro series de 10/15 extensiones con ayuda, esto es, intentando bajar a tocar con barbilla en suelo y una vez realizado este movimiento de flexión, nos ayudaremos a subir con el apoyo de una o dos rodillas, hasta completar el movimiento de extensión. También nos puede servir de ayuda, el hecho de que alguien nos suba las caderas en el movimiento de extensión de brazos.
- **Circuito de agilidad / coordinación:** El día correspondiente a la primera sesión y después de realizar un buen calentamiento, podemos entrenar el circuito de agilidad, si disponemos de él. Posteriormente realizaríamos la sesión programada para ese día.



El circuito es ambidiestro, por tanto, se podrá empezar desde la derecha o izquierda de este. Generalmente los diestros por la derecha y los zurdos por la izquierda.

Las dos veces que debemos pasar por las picas laterales, debemos hacerlo apoyando el pie exterior según el sentido de la marcha.

El paso de la primera valla (por abajo), debemos dejar ambos pies retrasados respecto del resto del cuerpo, es decir, primero debe pasar el tren superior y finalmente el tren inferior.

El paso de la segunda valla (por arriba), debe pasar siempre, primero el pie más cercano a esta y luego el más alejado. Por tanto, se pasa de manera lateral (tijera) y no frontal.

El paso de la tercera valla (por arriba), previa carrera longitudinal, se salta de manera frontal, terminando el recorrido una vez que uno de los pies o los dos toca el suelo.

- Es muy difícil que no se supere esta prueba por exceso de tiempo, por tanto, debemos poner nuestro empeño en pasar el circuito con confianza y seguridad, para no derribar ninguna parte del circuito.
- Es muy recomendable que realicéis el entreno a primera hora de la mañana o última de la tarde, para así evitar el calor de las horas centrales del día. Asimismo, hidrataros durante el entrenamiento.
- La **rutina de circuito de fortalecimiento** marcada abajo es una alternativa a los entrenamientos de carrera correspondiente a los lunes o miércoles (carrera continua y fartlek), pudiendo sustituir cualquiera de ellos por esta, teniendo en cuenta que solamente la haremos una vez por semana.
- La **rutina de estiramientos** es aconsejable tomarla como una sesión más, independiente al resto, de esta forma deberíamos hacerla un día a la semana en el que no tenga programada ninguna sesión de entreno.

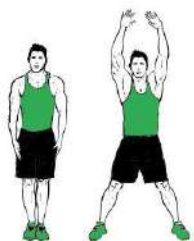


❖ RUTINA DE CIRCUITO DE FORTALECIMIENTO:

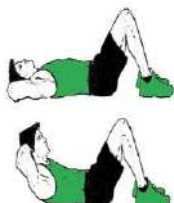
- Circuito de 30'' trabajo x 15'' descanso, de 10 ejercicios. “Velocidad de ejecución – normal”
- HIIT de 30'' trabajo x 15'' descanso, de 10 ejercicios. “Velocidad de ejecución – rápida”
- TABATA de 20'' trabajo x 10'' descanso (total 4') de los ejercicios 1, 3, 4 y 9. Velocidad de ejecución – rápida”

- 1.- Jumping Jack (abrir y cerrar brazos y piernas de manera simultanea)
- 2.- Crunch abdominal
- 3.- Extensiones de brazos en suelo
- 4.- Sentadillas
- 5.- Puente de glúteo
- 6.- Plancha, alternando mano a hombro contrario
- 7.- Saltos a banco
- 8.- Plancha isométrica
- 9.- Tríceps
- 10.-Skipping (rodillas arriba)

EJERCICIO 1



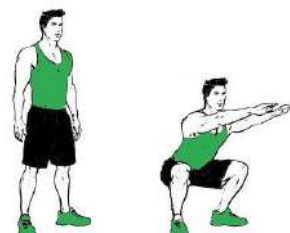
EJERCICIO 2



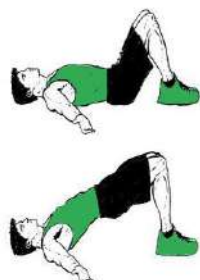
EJERCICIO 3



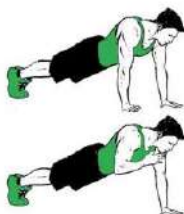
EJERCICIO 4



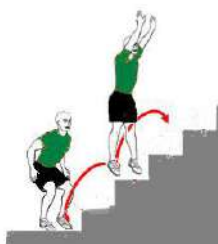
EJERCICIO 5



EJERCICIO 6



EJERCICIO 7

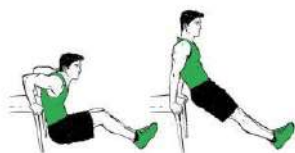


EJERCICIO 8





EJERCICIO 9



EJERCICIO 10



❖ RUTINA DE ESTIRAMIENTOS:

CUÁDRICEPS:



ISQUIOSURALES:





GEMELO / SOLEO:



PSOAS ILIACO:



PIRAMIDAL:



PECTORAL:



HOMBRO:



TRICEPS:



“si al final de la jornada no te pueden felicitar por ser un brillante campeón, que al menos puedas enorgullecerte de ser un valiente luchador”.



“OPOSICIÓN INGRESO G.C. 2026”

ENTRENAMIENTO ÚLTIMOS 15 DÍAS

Debido a que cada opositor tiene un día distinto asignado para realizar las pruebas físicas, a continuación se detallan los entrenamientos correspondientes a los últimos 15 días, previos al de la oposición, con el fin de que todos los aspirantes lleguen a su examen en condiciones óptimas:

- 15.- Fartlek (15' suaves + 20' cambios de ritmo, 1' lento x 30'' rápido) + 3 x 10/15 extensiones de brazos
- 14.- Fortalecimiento (3 x 10/15 extensiones de brazos + 3 x 15 sentadillas + 5' pancha isométrica 30'' x 15'' + 3 x 20 puente de glúteo + 3 x 15 extensiones brazos, tríceps).
- 13.- **Descanso.**
- 12.- Ritmo competición (2 x 600 + 1 x 800 + 2 x 600) 3' recup. entre series + una serie al fallo de extensiones.
- 11.- **Descanso**
- 10.- Carrera muy suave 20'.
- 9.- **Test** de 2000 mts., circuito de agilidad y extensiones de brazos.
- 8.- **Descanso**
- 7.- Carrera muy suave 20' + 3 x 10/15 extensiones + 5' plancha isométrica 30'' x 15'').
- 6.- Ritmo competición (pirámide – 400 + 600 + 800 + 600 + 400), 3' recup. entre series+ 3 x 10/15 extensiones.
- 5.- **Descanso**
- 4.- Carrera muy suave 20' + 3 x 10/15 extensiones.
- 3.- C.C. 15' + 2 x 3 series de 200 mts. (más rápidos que el ritmo de 2000 mts) + una serie de extensiones al fallo.
- 2.- Estiramientos y movilidad.
- 1.- **Descanso total.**

➤ OPOSICIÓN

- Si en el transcurso de estos últimos 15 días os sentís con las piernas cargadas y consideráis que debéis hacer una descarga en el fisio, os aconsejo que lo hagáis, como mínimo, con una semana de antelación al día de la oposición. *No lo hagáis los últimos días.*