



## **PRUEBAS FÍSICAS 2016 CONVOCATORIA** **ESCALA BÁSICA DEL CUERPO NACIONAL DE POLICÍA**

Ya sabemos que han modificado los tiempos, distancias y número de repeticiones en las pruebas de acceso al C.N.P. (Accede consulta Pruebas Físicas Policía Nacional 2016).

Actualmente, para conseguir buenas marcas, se requiere, además de una buena condición física, constancia y mucho sacrificio personal en los entrenamientos. No debemos olvidar, que es el primer paso para permanecer en la lucha de la consecución del objetivo principal: (APROBAR LA OPOSICIÓN).

### **CIRCUITO**

**Primer ejercicio** que nos encontramos anunciado en la Convocatoria 2016, dentro de las pruebas físicas, si bien en convocatorias anteriores se realizaba en segundo lugar. Es una prueba basada fundamentalmente en la agilidad-velocidad.

Para tener éxito en esta prueba hay que tener en cuenta, además de los dos factores reseñados (agilidad y velocidad), coordinación y potencia personal. Es una prueba explosiva que hay que practicar muchas veces: muy importante es tenerla interiorizada y tener muy claro cómo realizarla.

Consiste en un circuito formados por vallas y picas laterales en el que hay que realizar un recorrido previamente trazado que incluye giros, paso por debajo de una valla, salto por encima de la otra valla, teniendo que completar todo esto en el menor tiempo posible.

En el examen será nulo el intento en el que se derribe alguno de los elementos que componen el circuito o no se realice el recorrido de forma correcta.

Tenemos dos intentos, pero solo en el caso de haber derribado alguno de los elementos que lo componen, tendremos acceso al segundo intento. En caso de caídas, resbalones o tropiezos, si vemos que vamos a hacer un mal tiempo, optaremos por tirar algún elemento de forma intencionada, por ejemplo con la mano, y así tendremos una segunda opción.

La salida en el circuito se puede realizar por ambos lados. Corremos hacia la pica del lado contrario y la bordeamos por fuera, corremos hacia la valla y pasamos por debajo, corremos hacia la otra pica y la bordeamos por fuera, corremos hacia la valla de salida y saltamos por arriba, corremos en línea recta y saltamos la valla que, con anterioridad, habíamos pasado por debajo, tocando en suelo después del salto lo más rápidamente posible.

Cada recorrido tiene un número de pasos determinados para su correcta ejecución, así como para cada giro. Los saltos tienen también su técnica de paso, así como cuando se hace por debajo de la valla.



## CENTRO DE ESTUDIOS MADRID PREPARACIÓN DE OPOSICIONES

### BARRA

**Dominadas chicos y suspensión chicas. Segundo ejercicio** anunciado en la Convocatoria 2016 en las pruebas físicas, si bien, en convocatorias anteriores se realizaba en primer lugar. Prueba fundamentalmente dirigida a medir la fuerza en tren superior.

Cada una de estas pruebas requiere una preparación diferente en ambos sexos y, por ello, requiere una preparación específica.

Consejos para conseguir mejorar: además de los ejercicios dirigidos hacia la consecución de este objetivo, es muy importante la **pérdida de peso**. Por lo tanto, **cuidar la alimentación** será pieza clave para la mejora de cualquier prueba física a la que nos enfrentemos.

**Chicos:** hacer dominadas no es fácil. Para conseguirlo, es necesario entrenamientos de todos los músculos que intervienen en un orden concreto. Recordad que el agarre se realiza con las palmas de las manos hacia el frente los chicos y las chicas hacia atrás. Cada dominada debe tener un recorrido completo partiendo desde el inicio con los brazos totalmente extendidos y nuestra barbilla debe sobrepasar la barra en cada subida. ¡¡Ojo!!, deben ser estrictas, es decir, sin ningún balanceo y sin impulso alguno. Solo se cuenta con un intento.

Si se parte de cero, lo ideal es entrenar la espalda en su totalidad: hombros, bíceps, antebrazos, etc., porque nos harán mejorar el agarre, ya que son músculos encargados de tirar de nosotros hacia arriba. Tampoco debemos descuidar los abdominales que son los músculos que nos dan estabilidad y nos ayudan a no balancearnos.

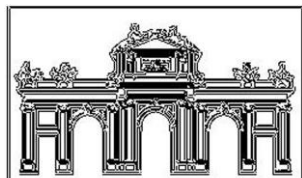
**Chicas:** Suspensión. Consiste en colgarnos de la barra con los brazos flexionados y las palmas de las manos mirando hacia nosotros, manteniéndonos en suspensión el mayor tiempo posible. Las piernas deben encontrarse totalmente estiradas y la barbilla no puede tener contacto con la barra.

La prueba de suspensión es bastante exigente, al igual que las dominadas. Por tanto, es necesario fortalecer la espalda en su totalidad: bíceps, hombros y, sobre todo, antebrazos y muñecas.

Es muy importante que realicemos, al menos tres días a la semana, el ejercicio de colgarnos y realizar distintas series con recuperaciones incompletas.

### CARRERA 1.000 METROS

**Tercera y última de las pruebas físicas** que tenemos que superar en la oposición. Tomada como prueba de resistencia, si se pueden considerar los 1000 metros como tal, no es una prueba de resistencia específica. Podríamos denominarla como una prueba de resistencia a la velocidad. Se realiza en Ávila en una pista de atletismo. Contamos con un solo intento.



**OPOSICIONES**  
**CENTRO DE ESTUDIOS MADRID**

## **CENTRO DE ESTUDIOS MADRID**

### **PREPARACIÓN DE OPOSICIONES**

Es posible que nunca hayas salido a correr en tu vida. Si es esta tu situación, tendrás que comenzar a entrenar la carrera continua para desarrollar el fondo físico. Piensa que solo es un kilómetro y que tendrás que hacerlo a una velocidad exigente para conseguir el menor tiempo posible.

Si corres habitualmente lo tienes más fácil, porque solo tendrás que preparar la prueba específicamente con entrenamientos para la mejora de la velocidad en esa distancia. Esto se consigue con entrenamientos en series, fartlenk, etc.

Superar el mínimo puntuable (3'48'' los chicos y 4'45'' las chicas) es asequible. Sin embargo, no es fácil conseguir más de cinco puntos en esta prueba. Podemos bajar esas marcas con un entrenamiento diario o al menos 5-6 días a la semana.

Como hemos recalcado con anterioridad en las pruebas anteriores, el peso es un factor determinante para aumentar tu velocidad de carrera. Te recuerdo que además de estudiar y entrenar debes llevar una alimentación correcta (**aprende a comer bien**): te hará ganar segundos en el día a día y el día del examen.

**OPOSICIONES**  
**CENTRO DE ESTUDIOS MADRID**