



DESCRIPCIÓ DE LA PROVA D'APTITUD FÍSICA PREVISTA PER A LES PROPERES CONVOCATÒRIES DE PROMOCIÓ INTERNA DE LES CATEGORIES DE CAPORAL/A (49/08), SERGENT/A (47/08) I SOTSINSPECTOR/A (48/08)

La prova d'aptitud física constarà dels següents exercicis físics:

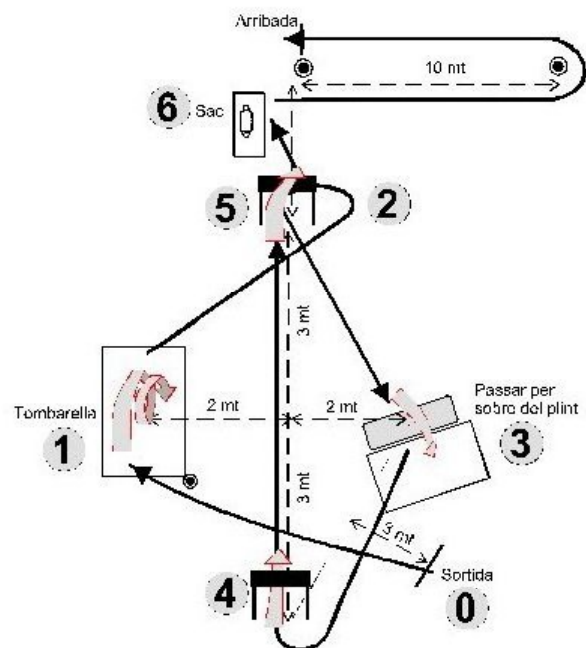
Exercici núm.1: circuit d'agilitat

1.1 Objectiu: valorar l'agilitat

1.2 Descripció de l'exercici:

a) La persona aspirant es col·locarà darrera la línia de sortida (0), iniciarà l'exercici asseguda a terra amb les cames flexionades 90 graus, amb contacte de mans, peus i glutis al terra .

b) Al senyal del testador es posarà en marxa el cronòmetre i la persona aspirant haurà de recórrer un circuit que consta de les habilitats següents: tombarella sobre un matalàs (1), passar per sota d'una tanca d'atletisme (2), saltar per sobre d'un plint situat transversalment d'1 m d'alçada (3), passar per sota d'una tanca d'atletisme (4), saltar una tanca d'atletisme (5) (l'alçada de les tanques d'atletisme serà de 75 cm per a les dones i de 85 cm per als homes), transportar un sac (6) (de 15 kg per a les dones i de 20 kg per als homes) en un recorregut de 20 m. Quan es traspassi la línia d'arribada s'aturarà el cronòmetre i es registrarà el temps aconseguit.



1.3 Normes:

Durant el desenvolupament de l'exercici:

- No es podrà trepitjar la línia de sortida abans de començar l'exercici.
- En el transcurs de l'exercici no es podrà tornar o desplaçar cap obstacle.
- La tombarella haurà de ser realitzada sobre l'eix transversal del tronc, i es podrà realitzar cap endavant o cap endarrera (tipus judo). Es podrà recolzar al matalàs amb una o dues mans.
- El sac no podrà ser arrossegat per terra.
- No aconseguir finalitzar tot el recorregut del circuit o no completar les habilitats no penalitzades implicarà obtenir la marca inferior a la mínima en aquell intent.

Penalitzacions:

- Trepitjar la línia de sortida (2 segons).
- Desplaçar o tornar qualsevol obstacle del circuit (2 segons).
- Arrossegat el sac per terra (2 segons).
- No saltar la tanca (5 segons)
- No fer la tombarella (5 segons)
- No sobrepassar el plint (5 segons)



1.4 Valoració: es faran dos intents, no consecutius. S'annotarà el millor temps d'ambdós (en segons i dècimes), tenint en compte les penalitzacions respectives.

1.5 Puntuació: la puntuació d'aquest exercici representarà el 50% de la puntuació total de la prova d'aptitud física.

Exercici núm. 2: cursa de llançadora.

2.1 Objectiu: valorar la resistència aeròbica de la persona aspirant.

2.2 Descripció de l'exercici:

a) La persona aspirant se situarà darrera d'una de les dues línies paral·leles pintades a terra i distants entre elles 20 metres.

b) En sentir el senyal d'inici de l'exercici, la persona aspirant ha de córrer cap a l'altra línia fins a trepitjar-la, esperant tornar a sentir un altre senyal que emetrà el magnetòfon.

c) Cada senyal sonor indicarà que s'ha d'iniciar el desplaçament cap a la línia contrària, intentant seguir el ritme del magnetòfon, que serà progressivament (cada minut) més ràpid al llarg de l'exercici.

d) La persona aspirant repetirà constantment aquest cicle d'anada i tornada fins que no sigui capaç de trepitjar la línia en sentir el senyal del magnetòfon, moment en el qual s'acabarà l'exercici.

2.3 Normes:

a) La línia s'haurà de trepitjar abans o en el moment que se senti el senyal sonor.

b) La persona aspirant no podrà córrer cap a la línia contrària fins que no hagi sentit el senyal.

2.4 Valoració: se'n farà un sol intent, i es registrarà el temps durant el qual la persona aspirant sigui capaç de mantenir el ritme imposat pel magnetòfon en períodes de mig minut.

2.5 Puntuació: la puntuació d'aquest exercici representarà el 50% de la puntuació total de la prova d'aptitud física.

B) Barems dels exercicis físics.

P = puntuació; CL = cursa de llançadora, en paliers; CA= circuit d'agilitat

MIM= Marca inferior a la mínima.

Homes

Dones

P	CL	CA	P	CL	CA
a) Edat igual o inferior a 29 anys			a) Edat igual o inferior a 29 anys		
MIM	<3	>45,90	MIM	<3	>45,90
0	3-3,5	45,90-23,51	0	.	45,90-25,61
1	4-4,5	23,50-22,31	1	3	25,60-24,31
2	5-5,5	22,30-21,61	2	3,5	24,30-23,61
3	6-6,5	21,60-21,11	3	4-4,5	23,60-23,01
4	7-7,5	21,10-20,61	4	5-5,5	23,00-22,51
5	8-8,5	20,60-20,31	5	6-6,5	22,50-22,11
6	9	20,30-19,81	6	7	22,10-21,61



Generalitat de Catalunya
 Departament d'Interior,
 Relacions Institucionals i Participació
Direcció General de la Policia

7	9,5	19,80-19,31	7	7,5	21,60-21,11
8	10	19,30-18,71	8	8	21,10-20,41
9	10,5	18,70-16,81	9	8,5	20,40-18,31
10	≥11	≤16,80	10	≥9	≤18,30
b) Edat de 30 a 35 anys.			b) Edat de 30 a 35 anys.		
MIM	<3	>45,90	MIM	<3	>45,90
0	.	45,90-25,31	0	.	45,90-27,61
1	3-3,5	25,30-24,11	1	.	27,60-26,31
2	4-4,5	24,10-23,41	2	3	26,30-25,51
3	5-5,5	23,40-22,81	3	3,5-4	25,50-24,91
4	6-6,5	22,80-22,31	4	4,5	24,90-24,31
5	7-7,5	22,30-21,91	5	5-5,5	24,30-23,91
6	8	21,90-21,41	6	6	23,90-23,41
7	8,5	21,40-20,81	7	6,5	23,40-22,71
8	9	20,80-20,21	8	7	22,70-22,01
9	9,5	20,20-18,21	9	7,5	22,00-19,81
10	≥10	≤18,20	10	≥8	≤19,80
c) Edat de 36 a 41 anys			c) Edat de 36 a 41 anys		
MIM	<3	>45,90	MIM	<3	>45,90
0	.	45,90-27,41	0	.	45,90-29,91
1	3-3,5	27,40-26,01	1	.	29,90-28,41
2	4-4,5	26,00-25,21	2	3	28,40-27,51
3	5-5,5	25,20-24,61	3	3,5	27,50-26,81
4	6	24,60-24,11	4	4	26,80-26,21
5	6,5	24,10-23,61	5	4,5	26,20-25,81
6	7	23,60-23,11	6	5	25,80-25,31
7	7,5	23,10-22,51	7	5,5	25,30-24,61
8	8	22,50-21,81	8	6	24,60-23,81
9	8,5	21,80-19,61	9	6,5	23,80-21,41
10	≥9	≤19,60	10	≥7	≤21,40
d) Edat de 42 a 47 anys			d) Edat de 42 a 47 anys		
MIM	<3	>45,90	MIM	<3	>45,90
0	.	45,90-29,61	0	.	45,90-32,21
1	3	29,60-28,11	1	.	32,20-30,71
2	3,5	28,10-27,21	2	.	30,70-29,71
3	4	27,20-26,61	3	3	29,70-29,01
4	4,5-5	26,60-26,01	4	3,5	29,00-28,31
5	5,5-6	26,00-25,51	5	4	28,30-27,81
6	6,5	25,50-25,01	6	4,5	27,80-27,31



Generalitat de Catalunya
 Departament d'Interior,
 Relacions Institucionals i Participació
Direcció General de la Policia

7	7	25,00-24,31	7	5	27,30-26,51
8	7,5	24,30-23,51	8	5,5	26,50-25,71
9	8	23,50-21,21	9	6	25,70-23,11
10	≥8,5	≤21,20	10	≥6,5	≤23,10
e) Edat de 48 a 53 anys			e) Edat de 48 a 53 anys		
MIM	<3	>45,90	MIM	<3	>45,90
0	.	45,90-31,91	0	.	45,90-34,81
1	.	31,90-30,31	1	.	34,80-33,11
2	3	30,30-29,41	2	.	33,10-32,11
3	3,5	29,40-28,71	3	.	32,10-30,31
4	4	28,70-28,11	4	3	31,30-30,61
5	4,5-5	28,10-27,61	5	3,5	30,60-30,11
6	5,5-6	27,60-27,01	6	4	30,10-29,51
7	6,5	27,00-26,31	7	4,5	29,50-28,71
8	7	26,30-25,41	8	5	28,70-27,71
9	7,5	25,40-22,91	9	5,5	27,70-25,01
10	≥8	≤22,90	10	≥6	≤25,00
f) Edat igual o major de 54 anys			f) Edat igual o major de 54 anys		
MIM	<3	>45,90	MIM	<3	>45,90
0	.	45,90-34,51	0	.	45,90-37,61
1	.	34,50-32,81	1	.	37,60-35,81
2	.	32,80-31,81	2	.	35,80-34,71
3	3	31,80-31,01	3	.	34,70-33,81
4	3,5	31,00-30,31	4	.	33,80-33,11
5	4	30,30-29,81	5	3	33,10-32,51
6	4,5-5	29,80-29,21	6	3,5	32,50-31,81
7	5,5-6	29,20-28,41	7	4	31,80-30,91
8	6,5	28,40-27,41	8	4,5	30,90-29,91
9	7	27,40-24,71	9	5	29,90-27,01
10	≥7,5	≤24,70	10	≥5,5	≤27,00

Barcelona, 7 de novembre de 2008