

## Programas de preparación física específica para el acceso a los cursos de especialista de la Guardia Civil.



### ***Pruebas Físicas para el acceso al Curso de Adaptación a las Tácticas y Técnicas de la Unidad Especial de Intervención (UEI).***

**Resistencia muscular:** Carrera 400 metros, en un tiempo inferior a 67 segundos.

- **Potencia tren superior:** Press de Banca. Realización de un mínimo de 10 repeticiones con un peso igual al peso corporal del aspirante.
- **Velocidad:** Carrera de 50 metros, en un tiempo no superior a 7 segundos 1 décima.
- **Potencia tren inferior:** Salto vertical con una amplitud de salto superior igual o superior a 51 cm disponiendo de tres intentos.
- **Resistencia orgánica:** 3.000 metros en tiempo inferior a 11 minutos y 55 Seg.
- **Potencia flexora del tren superior:** Flexiones en barra, con palmas al frente, debiendo realizar un mínimo de 15 extensiones.
- **Salto de caballo:** Saltará el mismo a una altura de 1,25 metros con trampolín rígido situado a 0,80 metros, con un solo apoyo de manos. Se permitirán tres intentos.
- **Equilibrio:** Paso de una barra de equilibrio de 0,10 metros de ancho y 5 metros de longitud a una altura de 3 metros. Se permitirán tres intentos.
- **Natación:** 200 metros en tiempo no superior a 4 minutos y 20 Seg.
- **Buceo en Apnea:** 20 metros en piscina. La prueba se inicia dentro del agua con posibilidad de impulso en la pared.

Programas de preparación física específica para el acceso a los cursos de especialista de la Guardia Civil.



Tabla de puntuaciones (Marcas Puntuables).

PUNTOS	400 m.	Repeticiones Press banca	50 m.	Salto vertical en cm.	3000 m.	Dominadas en barra	Salto de caballo	Equilibrio	Natación	Buceo en metros
5	67"	10	7" 1	51 cm.	11' 55"	15	APTOMO APTO DISPONDRÁ DE 3 INTENTOS	APTOMO APTO DISPONDRÁ DE 3 INTENTOS	4' 20"	20
5,25	66"50	11		52 cm.	11' 52"	16			4' 15"	22
5,50	66"	12	7"	53 cm.	11' 49"	17			4' 10"	24
5,75	65"50	13		54 cm.	11' 46"	18			4' 05"	26
6	65"	14	6" 9	55 cm.	11' 43"	19			4' 00"	28
6,25	64"50	15		56 cm.	11' 40"	20			3' 55"	30
6,50	64"	16	6" 8	57 cm.	11' 37"	21			3' 50"	32
6,75	63"50	17		58 cm.	11' 34"	22			3' 45"	34
7	63"	18	6" 7	59 cm.	11' 31"	23			3' 40"	36
7,25	62" 50	19		60 cm.	11' 28"	24			3' 35"	38
7,50	62"	20	6" 6	61 cm.	11' 25"	25			3' 30"	40
7,75	62"50	21		62 cm.	11' 22"	26			3' 25"	42
8	61"	22	6" 5	63 cm.	11' 19"	27			3' 20"	44
8,25	60"50	23		64 cm.	11' 16"	28			3' 15"	46
8,50	60"	24	6" 4	65 cm.	11' 13"	29			3' 10"	48
8,75	59" 50	25		66 cm.	11' 10"	30			3' 05"	50
9	59"	26	6" 3	67 cm.	11' 07"	31			3' 00"	52
9,25	58" 50	27		68 cm.	11' 04"	32			2' 55"	54
9,50	58"	28	6" 2	69 cm.	11' 01"	33			2' 50"	56
9,75	57" 50	29		70 cm.	10' 58"	34			2' 45"	58
10	57"	30	6" 1	71 cm.	10' 55"	35	2' 40"	60		