

## APÉNDICE I

Pruebas de aptitud física para vigilante de seguridad y su especialidad de vigilante de explosivos y escoltas privados.

(Descripción de las pruebas)

### 1.- Potencia tren superior.

#### 1.1.- Flexión de brazos en suspensión pura (hombres).

Lugar: Gimnasio o campo de deportes.

Material: Barra fija.

Explicación del ejercicio:

- a) Posición de partida: Suspensión pura con palmas al frente y total extensión de brazos.
- b) Flexión de brazos, evitando el balanceo del cuerpo y/o ayudarse con movimientos de piernas. Se considera una flexión cuando la barbilla asome por encima de la barra, partiendo siempre de la posición de suspensión pura.
- c) Se contará el número de flexiones completas.
- d) Se permiten dos intentos sólo a los aspirantes que hagan nulo el primero, considerándose como tal cualquier incidencia en su ejecución (resbalón, caída, etc...) a valorar por el miembro del Tribunal o colaborador.

#### 1.2.- Lanzamiento de balón medicinal (mujeres de todas las edades y hombres desde 40 años).

Lugar: Campo de deportes.

Material: Balón medicinal de 3 kilogramos.

Explicación del ejercicio:

- a) Posición de partida detrás de una línea marcada en el suelo, pies separados y simétricos, balón sostenido con ambas manos por encima y por detrás de la cabeza.
- b) Ejecución: Lanzar el balón medicinal sujeto con ambas manos y por encima de la cabeza tan lejos como se pueda.

Reglas:

- 1.<sup>a</sup> El lanzamiento se hace con los pies simétricamente colocados, impulsando el balón con las dos manos a la vez por encima de la cabeza.
- 2.<sup>a</sup> No se pueden levantar los pies del suelo. Se permite elevar los talones y plantas, siempre que las puntas de los pies estén en contacto con el suelo.
- 3.<sup>a</sup> Ninguna parte del cuerpo puede tocar o rebasar la línea marcada en el suelo.
- 4.<sup>a</sup> El lanzamiento se mide desde la línea marcada hasta el punto de caída del balón más próximo a la citada línea.
- 5.<sup>a</sup> El intento que no cumpla alguna de las reglas se considerará nulo.
- 6.<sup>a</sup> Se permiten dos intentos sólo a los aspirantes que hagan nulo el primero.

### 2.- Potencia tren inferior.

#### 2.1 Salto vertical (hombres y mujeres).

Lugar: Gimnasio, frontón o lugar similar de suelo horizontal con una pared vertical y lisa.

Explicación del ejercicio:

- a) Posición de partida: En pie, de costado junto a una pared vertical, con un brazo totalmente extendido hacia arriba y sin levantar los talones del suelo, el candidato marcará con los dedos, totalmente extendidos, a la altura que alcance en esta posición.
- b) Ejecución: El candidato se separará un mínimo de 20 centímetros de la pared o aparato, saltará tan alto como pueda y marcará nuevamente con los dedos el nivel alcanzado.
- c) Se acredita la distancia entre la marca hecha desde la posición de partida y la conseguida en el salto.

**Reglas:**

- 1.<sup>a</sup> Se pueden mover los brazos y flexionar el tronco y las rodillas, pero no se puede separar del suelo parte alguna de los pies antes de saltar.
- 2.<sup>a</sup> Hay que realizar el salto con los dos pies a la vez.
- 3.<sup>a</sup> Se permiten dos intentos sólo a los aspirantes que hagan nulo el primero.

**3.- Carrera (hombres y mujeres).**

Lugar: Pista de atletismo o lugar llano y de suelo compacto y liso.

Explicación de la prueba de 400 metros lisos:

- a) Posición de salida: En pie.
- b) Ejercicio: Correr la distancia de 400 metros en los tiempos exigidos.
- c) Tomar el tiempo invertido.
- d) Sólo se permite un intento.

**Tablas de función**

Edad	Sexo	Flexiones	Balón medicinal	Salto vertical	Carrera (400 metros)
De 18 a 25 años	Hombres	4		44 cm	1'12"
	Mujeres		4,75 m.	36 cm	1'33"
De 26 a 32 años	Hombres	3		42 cm	1'14"
	Mujeres		4,25 m.	34 cm	1'40"
De 33 a 39 años	Hombres	2		40 cm	1'20"
	Mujeres		4,00 m.	32 cm	1'49"
De 40 a 50 años	Hombres		7,00 m.	36 cm	1'30"
	Mujeres		3,75 m.	28 cm	1'56"
> 51 años	Hombres		6,50 m.	34 cm	1'45"
	Mujeres		3,50 m.	25 cm	2'06"