



Domicilio Social

C/ Antonio López, 148- Edificio. 28026 Madrid

Oficina: 915006106; Fax 914751475

<http://www.empresascos.com/>

<mailto:cosformacion@empresascos.com>



APÉNDICE I

Pruebas de aptitud física para vigilantes de seguridad

(Descripción de las pruebas)

1. Velocidad. 50 metros.

Lugar: Pista de atletismo o cualquier zona de suelo totalmente compacto.

Explicación de la prueba de 50 metros lisos:

- a) Posición de salida: Libre.
- b) Ejercicio: Correr al 100 por 100 los 50 metros.
- c) Tomar el tiempo invertido.
- d) Se permiten dos intentos, sólo a los aspirantes que hagan nulo el primero.

2. Potencia tren superior (hombres).

2.1 Flexión de brazos en suspensión pura.

Lugar: Gimnasio o campo de deportes.

Material: Barra libre.

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.

2.2 Lanzamiento de balón medicinal.

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:

Primera.–El lanzamiento se hace con los pies simétricamente colocados, impulsando el balón con las dos manos a la vez por encima de la cabeza.

Segunda.–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.

Tercera.–Ninguna parte del cuerpo puede tocar o rebasar la línea marcada en el suelo.

Cuarta.–El lanzamiento se mide desde la línea marcada hasta el punto de caída del balón más próximo a la citada línea.

Quinta.–El intento que no cumpla alguna de las reglas se considerará nulo.

Sexta.–Se permiten dos intentos sólo a los aspirantes que hagan nulo el primero.



Domicilio Social

C/ Antonio López, 148- Edificio. 28026 Madrid

Oficina: 915006106; Fax 914751475

<http://www.empresascos.com/>

<mailto:cosformacion@empresascos.com>



3. Potencia tren inferior.

Salto vertical:

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 marca con los dedos a la altura que alcanza en esta posición.
- b) Ejecución: El candidato se separa 20 centímetros de la pared o aparato, salta tan alto como pueda y marca 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:

Primera.–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.

Segunda.–Hay que realizar el salto con los dos pies a la vez.

Tercera.–Se permiten dos intentos, sólo a los aspirantes que hagan nulo el primero.

4. Resistencia general.

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

Explicación de la prueba de 1.000 metros lisos:

- a) Posición de salida: En pie.
- b) Ejercicio: Correr lo más rápido posible la distancia de 1.000 metros.
- c) Tomar el tiempo invertido.
- d) Sólo se permite un intento

**Domicilio Social**

C/ Antonio López, 148- Edificio. 28026 Madrid

Oficina: 915006106; Fax 914751475

<http://www.empresascos.com/><mailto:cosformacion@empresascos.com>

Tablas de función

Sexo y edad	Velocidad – 50 metros	Flexiones – Número de veces	Salto vertical	Resistencia – 1.000 metros
	Tiempo – Segundos	Balón medicinal (Mujeres) (Hombres a partir de 40 años) – Metros	Altura – Centímetros	Tiempo
De 18 a 25 años:				
Hombres	8,5	3 veces.	40	4'30"
Mujeres	9	4,5 metros.	35	5'00"
De 26 a 32 años:				
Hombres	9	2 veces.	38	4'45"
Mujeres	9,5	4 metros.	33	5'15"
De 33 a 39 años:				
Hombres	9,5	1 vez.	36	5'00"
Mujeres	10	3,75 metros.	31	5'30"
De 40 a 50 años:				
Hombres	10,5	4,25 metros.	32	5'30"
Mujeres	11	3,25 metros.	27	6'00"
De 51 en adelante:				
Hombres	11	4,00 metros.	30	5'45"
Mujeres	11,5	3,00 metros.	25	6'15"