

Montevideo, 25 JUL 2011

VISTO: el Decreto N° 433/007 de fecha 13 de noviembre de 2007, modificado por el Decreto N° 411/08 de fecha 27 de agosto de 2008, por el cual se regula al régimen y condiciones de ingreso para ocupar vacantes dentro del personal subalterno del Subescalafón Ejecutivo de la Policía Nacional.-----

RESULTANDO: I) Que la Dirección Guardia Republicana fue creada por el artículo 231 de la Ley N° 18.719 de fecha 27 de diciembre de 2010 como “Cuerpo Especial de Carácter Nacional” y reglamentada por el Decreto N° 060/11 de fecha 8 de febrero de 2011 que en su Capítulo I Artículo 2 asigna los cometidos.-----

II) Que la Dirección Guardia Republicana por las especificidades de los cometidos que tiene asignados exigen al personal gran esfuerzo físico, por lo cual existen razones para que haya requisitos físicos diferenciales para el ingreso.-----

III) Que a partir de enero de 2011 la Carrera Policial es más atractiva para los aspirantes a ingreso en virtud de los aumentos salariales otorgados a la Ley de Presupuesto, por lo cual se prevee una mayor cantidad de personas para calificar a las pruebas.-----

CONSIDERANDO: Que es necesario introducir algunas modificaciones parciales en dicho régimen a fin de adaptar las condiciones físicas de los postulantes a ingreso a la Dirección Guardia Republicana con las exigencias físicas requeridas para cumplir con los cometidos asignados.

ATENTO: a lo expuesto;-----

EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

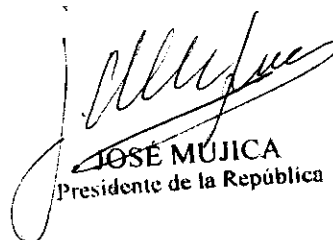
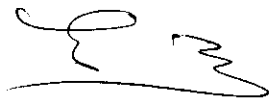
DECRETA:

Artículo 1°.- Agréguese el Numeral 3 del Parágrafo III del Decreto N° 433/07 de 13 de noviembre de 2007 y su modificación dada por el Decreto N° 411/08 de 27 de agosto de 2008, el cual quedara redactado de la siguiente manera: “3) Método de Evaluación para la prueba de Educación Física para los postulantes a ingreso a la Dirección Guardia Republicana: Prueba Física consistente en:

- a) Barra fija
- b) Flexiones de Brazo (lagartijas)
- c) Abdominales
- d) Salto Vertical
- e) Agilidad y Velocidad
- f) Resistencia

Según las especificaciones establecidas en el anexo que se adjunta a fojas 32 y 33, y que forma parte del presente Decreto, el puntaje máximo será de 10.000 puntos para cada prueba, la que se promediará con las restantes; asimismo los postulantes deberán alcanzar un puntaje promedio mínimo de 4.000 puntos, y quienes no logren alcanzar el mínimo exigido serán eliminados.

Artículo 2°.- Comuníquese, publíquese, etc.



JOSE MUJICA
Presidente de la República

GUARDIA REPUBLICANA

PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA PARA EL INGRESO

Nº	OBJETIVO	SEXO	DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA	INTENTOS
1	FUERZA FLEXORA DE MIEMBRO SUPERIOR	HOMBRE	Desde la posición de suspensión pura, con palmas al frente, total extensión de brazos, se realizaran flexiones de brazos asomando la barbilla o mentón por encima de la barra y extendiendo totalmente brazos entre una y otra. Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles. No se permiten el balanceo de cuerpo ni movimientos de piernas.	Un Intento
		MUJER	Mantenerse el mayor tiempo posible en la posición que se describe: tomada de la barra fija, con las palmas de las manos hacia atrás, piernas completamente extendidas y sin tocar el suelo, barbilla situada por encima de la barra y sin tener contacto con ella	Un Intento
2	FUERZA EXTENSORA DE MIEMBRO SUPERIOR (LAGARTIJAS) CONTROL POSTURAL	HOMBRE	Realizar el mayor número de repeticiones de "lagartijas" con técnica y recorrido establecidos durante 60 segundos. Manos separadas el ancho de los hombros, tronco recto, palmas de mano apoyadas en el suelo. Puntas de pie apoyadas en el suelo. Extender y flexionar los brazos en forma continua. Mantener tronco y muslo en línea recta	2 intentos a quien no cuide postura
		MUJER	Realizar el mayor número de repeticiones de "lagartijas" con técnica y recorrido establecidos durante 60 segundos. Manos separadas el ancho de los hombros, tronco recto, palmas de manos apoyadas en el suelo, rodillas apoyadas en el suelo. Extender y flexionar brazos en forma continua. Mantener tronco y muslo en línea recta.	2 intentos a quien no cuide postura
3	RESISTENCIA MUSCULAR ABDOMINAL	HOMBRE MUJER	Realizar el mayor número de repeticiones posibles, con la técnica establecida, en 60 segundos. Sentado con pies apoyados en el suelo. Rodilla a 90°. Manos tocando las orejas. Recorrido total 45° y recuperar posición inicial	Un intento
4	POTENCIA DE MIEMBRO INFERIOR	HOMBRE MUJER	Desde la posición inicial de pie, de lado junto a una pared vertical, pizarra o similar, y con el brazo más cercano a ella totalmente extendido hacia arriba, el postulante marca la altura máxima que alcanza en esa posición. Separado 20 cms. De la pared vertical, salta tanto como pueda marcar nuevamente con los dedos el nivel alcanzado. Al flexionar las piernas para tomar impulso, no se permite despegar los talones del suelo. Se acredita la distancia existente entre la marca hecha desde la posición inicial y la conseguida en el salto	Un Intento
5	AGILIDAD Y VELOCIDAD	HOMBRE MUJER	Con la salida de pie, detrás de la línea de partida, el postulante debe realizar el recorrido que figura en el gráfico representativo. Es nulo todo intento en el que el candidato derribe alguno de los banderines o vallas que delimitan el recorrido, o se equivoque en el mismo.	Dos intentos al que haga nulo el primero
6	RESISTENCIA	HOMBRE MUJER	Recorrer corriendo o caminando la mayor distancia posible durante doce (12) minutos.	Un intento

BARRA FIJA (FLEXIÓN)		
PUNTOS	FEMENINO Segundos	MASCULINO Repeticiones
0	0 a 21	0 a 3
1	22 a 26	4
2	27 a 31	5
3	32 a 36	6
4	37 a 43	7
5	44 a 51	8
6	52 a 60	9
7	61 a 70	10
8	71 a 82	12
9	83 a 94	14
10	95 o más	17

EXTENSION DE BRAZOS (LAGARTIJA)		
PUNTOS	FEMENINO Repetición	MASCULINO Repetición
0	4	10
1	6	15
2	8	19
3	10	22
4	12	25
5	14	29
6	16	32
7	18	35
8	20	38
9	22	41
10	25	45

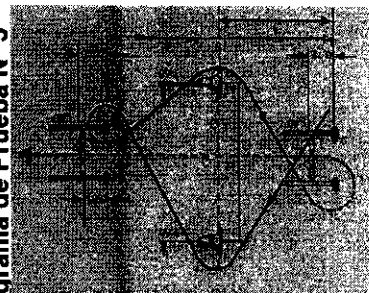
ABDOMINALES EN 1 MINUTO		
PUNTOS	FEMENINO Repetición	MASCULINO Repetición
0	1	10
1	2	15
2	5	20
3	10	25
4	15	30
5	20	35
6	25	40
7	30	45
8	35	50
9	40	55
10	45	60

SALTO VERTICAL		
PUNTOS	FEMENINO Centímetros	MASCULINO Centímetros
0	0 a 33	0 a 43
1	34 a 35	44 a 45
2	36 a 37	46 a 47
3	38 a 39	48 a 49
4	40 a 41	50 a 52
5	42 a 44	53 a 56
6	45 a 47	57 a 60
7	48 a 50	61 a 64
8	51 a 54	65 a 69
9	55 a 59	70 a 75
10	60 o más	76 o más

PUNTOS	AGILIDAD Y VELOCIDAD	
	FEMENINO Seg"Centes	MASCULINO Seg"Centes
0	12"8 o más	11"7 o más
1	12"6 a 12"7	11"5 a 11"6
2	12"4 a 12"5	11"3 a 11"4
3	12"1 a 12"3	11"0 a 11"2
4	11"7 a 12"0	10"6 a 10"9
5	11"3 a 11"6	10"2 a 10"5
6	10"9 a 11"2	9"8 a 10"1
7	10"4 a 10"8	9"4 a 9"7
8	9"9 a 10"3	8"9 a 9"3
9	9"4 a 9"8	8"3 a 8"8
10	9"3 o menos	8"2 o menos

RESISTENCIA		
PUNTOS	FEMENINO	MASCULINO
	MTS	MTS
0	1800	2100
1	1900	2200
2	2000	2300
3	2100	2400
4	2200	2500
5	2300	2600
6	2400	2700
7	2500	2800
8	2600	2900
9	2700	3000
10	2800	3100

Diagrama de Prueba N° 5



La salida es junto a una valla

La distancia entre valla y valla es de 6 metros.

Los conos centrales están separados 2 metros y a un metro de la línea media y a los 3 metros de cada valla.

Las vallas deben tener una altura de 0,72 metros.

El espacio entre es suelo y el borde inferior de la barra no sera inferior a los 0,65 metros.

De la línea de salida se corre al cono de la izquierda, se pasa por detrás y por debajo de la valla, se esquiv

el siguiente como se pasa por detrás de la otra valla, y se salta, carrera de velocidad hasta saltar la otra valla

Finaliza el tiempo cuando el ejecutante toma contacto con el suelo.

Para aprobar la prueba se debe obtener un PROMEDIO 4 (cuatro) entre las primeras cinco pruebas.

...y CALIFICACIÓN "4" en la carrera de resistencia de 12 (doce) minutos.