

V-576

MINISTERIO DEL INTERIOR

Expte. N° 240/12

Montevideo, 07 MAR 2012

VISTO: la necesidad de establecer diversas pruebas de carácter físico en el concurso de oposición y méritos para ingreso al Sub Escalafón Ejecutivo, a fin de mejorar en forma rápida la aptitud física de los nuevos ingresos, y hacer frente adecuadamente a situaciones de enfrentamiento físico, persecuciones y fricciones en general.-----

RESULTANDO: Que las pruebas de orden físico para el ingreso al Sub Escalafón Ejecutivo del Personal Subalterno, se encuentran reguladas por el Decreto N° 433/07 de fecha 13 de noviembre de 2007, con las modificaciones introducidas por el Decreto N° 411/2008 de fecha 27 de agosto de 2008.-----

CONSIDERANDO: Que en virtud de las necesidades mencionadas, corresponde facultar a las Jefaturas de Policías a tomar las pruebas de aptitud física para los aspirantes de acuerdo a los estatutos autorizados a la Guardia Republicana por Decreto N° 252/2011 de fecha 25 de julio de 2011, las cuales se encuentran establecidas en el Anexo del presente.-----

ATENTO: a lo expuesto;-----

EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

DECRETA:

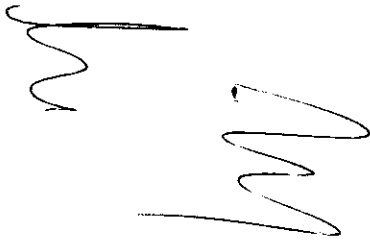
Artículo 1°.- AMPLÍASE el Decreto N° 433/07 de fecha 13 de noviembre de 2007, el cual fuera modificado por el Decreto N° 411/2008 de fecha 27 de agosto de 2008, facultando a las Jefaturas de Policía a tomar las pruebas de ingreso al Sub Escalafón Ejecutivo que se encuentran establecidas en el Anexo del presente, las que forman parte de los estatutos

2/01/2012

autorizados a la Guardia Republicana por Decreto N° 252/2011 de fecha
25 de julio de 2011.-----

Artículo 2°.- COMUNÍQUESE, publíquese, etc.-----

DR/AMA

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke, positioned to the left of the official signature.The official signature of José Mujica, written in a cursive style, with the name 'J. Mujica' clearly visible.

JOSÉ MUJICA
Presidente de la República

ANEXO

PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA SUGERIDAS PARA EL INGRESO

Nº	OBJETIVO	SEXO	DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA	INTENTOS
1	FUERZA FLEXORA DE MIEMBRO SUPERIOR CONTROL POSTURAL	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	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 y marca 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
		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 (LAGARTIJAS)		
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

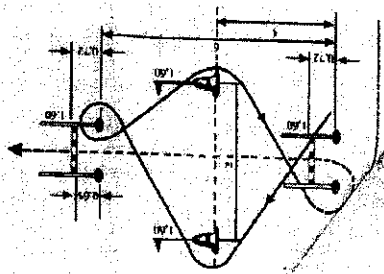
ABDOMINALES EN 1 MINUTO		
PUNTOS	FEMENINO Repetición	MASCULINO Repetición
0	1	10
1	2	15
2	5	20
3	10	25
4	15	30
5	20	35
6	25	40
7	30	45
8	35	50
9	40	55
10	45	60

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

AGILIDAD Y VELOCIDAD		
PUNTOS	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 MTS	MASCULINO 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 Nº 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 esquivia el siguiente cono 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.

