

ACADEMIA EIB



BAEZA

Nuevas pruebas físicas para las oposiciones a
Guardia Civil 2020



GUARDIA CIVIL

Con la publicación de la [Orden PCI/362/2019](#), de 20 de marzo, se modifican las pruebas físicas que deben pasarse para, entre otras cosas, ingresar en la escala de Cabos y Guardias de la Guardia Civil.

Estos cambios son aplicables **a partir de las oposiciones de 2020**, es decir, que para este año 2019 las pruebas físicas siguen siendo las que se pedían hasta ahora (ver en la página de [Información sobre la oposición a Guardia Civil](#)).

Las nuevas pruebas físicas que serán aplicables a partir de 2020 serán también eliminatorias, es decir, que **se calificarán como aptas o no aptas**, y son las siguientes:

a) **Resistencia 2000 m**: consistirá en la ejecución de una carrera de 2000 m lisos realizada preferentemente en pista de atletismo o, en su caso, sobre superficie plana y consistente, con señales que permitan al alumno el cálculo de la distancia pendiente de completar.

b) **Velocidad 60 m**: consistirá en la ejecución de una carrera de 60 metros lisos, realizada en pista de atletismo o, en su caso, en un pasillo de 60 metros de longitud, marcado sobre una superficie plana y consistente.

c) **Potencia tren superior (extensiones de brazos)**: consistirá en la realización de extensiones de brazos desde la posición de tierra inclinada. Desde esta posición se realizarán todas las flexiones-extensiones de brazos sin detención, teniendo en cuenta que se contabilizará como efectuada una flexión-extensión cuando se toque con la barbilla en el suelo y se vuelva a la posición de partida, manteniendo en todo momento la cabeza, hombros, espalda y piernas en prolongación y no tomándose como válida toda flexión-extensión de brazo que no sea simultánea o en la que se apoye en el suelo parte distinta de la barbilla, punta de los pies y manos. La zona de contacto de la barbilla con el suelo podrá almohadillarse con un grosor máximo de 6 centímetros. La puntuación de la prueba será el número de repeticiones válidas realizadas.

Podrá establecerse un descanso durante la realización del ejercicio que deberá ejecutarse en la posición de tierra inclinada, sin poderse realizar movimientos o separar las partes del cuerpo en contacto con el suelo.

d) **Soltura acuática a 50 metros**: consistirá en completar 50 metros de natación estilo libre, en una piscina de longitud suficiente que permita la realización de la prueba. No se permitirá el contacto con cualquiera de los elementos que delimiten la calle, salvo el imprescindible para realizar el viraje cuando éste sea necesario.

Vamos a analizar **en qué varían estos requisitos físicos respecto a los exigidos en las oposiciones anteriores:**

- Se amplía de 1000 m a 2000 m la prueba de resistencia muscular;
- La prueba de velocidad también se amplía de 50 m a 60 m;
- La prueba extensora de brazos y la de natación continúan igual, al menos en su forma (no conocemos las marcas a alcanzar).

Pero esto tampoco nos dice mucho si no sabemos las **marcas que se deben cumplir para obtener una calificación de apto**. Estas marcas no vienen indicadas en esta nueva orden, sino que se dejan a la publicación de la convocatoria.

Podemos tomar como referencia las marcas que se exige superar una vez el alumno ha ingresado en el centro docente de formación de la escala de Cabos y Guardias (ya que cuando superéis las oposiciones, ingresaréis en la **Academia de Guardias de la Guardia Civil de Baeza**, donde hay que pasar también unas pruebas físicas para finalizar el curso con éxito).

Las marcas que se piden una vez dentro de la Academia son las indicadas en la tabla inferior. En ella se rebaja la extensión de brazos de 18 (hombres) y 14 (mujeres) que se pedía hasta ahora, a 16 (hombres) y 11 (mujeres) (o en caso de tener 40 o más años, a 14 y 9, respectivamente). Los tiempos para las pruebas de velocidad y resistencia son también superiores (como debe ser ya que las pruebas son de más metros recorridos). Pero no se incluye la prueba de natación, así que no podemos tener una referencia aquí.

Habrá que esperar a que se publique la convocatoria, para conocer cuáles son las marcas exigidas.

Las pruebas físicas y marcas a superar en el periodo en el centro docente de formación

Prueba	Sexo	Menor de 35	Igual o mayor de 35 y menor de 40	Igual o mayor de 40
		años	40	40
Potencia	H	16	16	14
tren superior	M	11	11	9
Velocidad	H	10,0''	10,3''	10,8''
	M	11,0''	11,3''	12,3''
Resistencia	H	9'25''	9'48''	10'33''
	M	11'14''	11'35''	12'49''