

**INSTRUCCIONES DEL TRIBUNAL DE SELECCIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS DE LA CONVOCATORIA POR EL SISTEMA DE OPOSICIÓN LIBRE, DE 68 PLAZAS VACANTES EN LA CATEGORÍA DE AGENTE DEL CUERPO DE POLICÍA LOCAL EN AYUNTAMIENTOS DE EXTREMADURA. (Orden de 16 de julio de 2025, DOE núm. 137, de 17 de julio).**

**PRIMERA.** - Las personas aspirantes deberán ir provistas y entregar antes del inicio de las pruebas físicas, un **certificado médico** extendido en modelo oficial y firmado por una persona colegiada en ejercicio, que acredite su aptitud física y sanitaria para la realización de las mismas, tal y como se ha hecho constar en la Base Segunda, relativa a los "Requisitos de las personas aspirantes" de la Orden de 16 de julio de 2025.

**La no presentación de dicho certificado supondrá la imposibilidad de realización de la prueba, quedando desde ese momento, excluida del proceso selectivo.**

**SEGUNDA.-** A todos los aspirantes durante el llamamiento se les entregará un dorsal por parte del tribunal, siendo la numeración consecuente con el sorteo que determinó el orden de actuación de la prueba. Todos los aspirantes llevarán dicho dorsal puesto en el pecho con su número correspondiente para poder identificar durante todo el proceso, así como para una posible visualización de incidencia poder localizar su ejercicio con rapidez.

**TERCERA.** - Las marcas a superar y puntuaciones a obtener serán las que se relacionan en el Anexo II de la Orden de 16 de julio de 2025 por la que se convoca proceso de selección por el sistema de oposición libre a través del tribunal único, para la provisión de 68 plazas de Agente de la Policía Local en ayuntamientos de la Comunidad Autónoma de Extremadura, distinguiendo en cada prueba entre hombres y mujeres y, dentro de cada sexo, por rango de edad.

Las pruebas contenidas en dicho Anexo II se realizarán por el orden en que están relacionadas.

**El llamamiento será único** y deberán ir provistos del DNI, salvo causa de fuerza mayor debidamente justificada y apreciada por el Tribunal motivadamente.

La no presentación a cualquiera de las pruebas de la fase de la oposición, en el momento de ser llamadas, determinará automáticamente el decaimiento de sus derechos a participar en el mismo y en los sucesivos, quedando excluida, en consecuencia, del procedimiento selectivo, tal y como se establece en la base sexta de la Orden de 16 de julio de 2025

El orden del llamamiento de las personas aspirantes para la realización de las pruebas físicas se realizará conforme al resultado obtenido tras el sorteo público celebrado el día de desarrollo del segundo ejercicio (15 de noviembre de 2025), empezando por los aspirantes cuyo **primer apellido empiece por la letra "E"**.

**CUARTA.** - Las pruebas físicas consistirán en la superación de las pruebas que se detallan en el Anexo II de la Orden de 16 de julio de 2025 por la que se convoca proceso de selección por el sistema de oposición libre a través del tribunal único, para la provisión de 68 plazas de Agente de la Policía Local en Ayuntamientos de Extremadura

Tratándose del sistema de acceso tanto por turno libre como por promoción, en sus variantes interna y externa, sin perjuicio de la tipología de pruebas que resulten aplicables por razón de sexo, las marcas a superar y las puntuaciones obtenidas distinguirán en cada prueba entre hombres y mujeres y dentro de cada grupo por tramos de edad.



A estos efectos y para la determinación de las marcas aplicables en cada prueba, **se tendrá en cuenta la edad que tenga la persona aspirante el día de desarrollo de las mismas.**

La calificación de cada una de las pruebas que integran la prueba física será de cero a diez puntos, **teniendo en cuenta que la obtención de cero puntos en cualquiera de las mismas supone la eliminación de la persona aspirante.** La calificación total de esta fase de la oposición resultará de la media aritmética de las notas obtenidas en cada una de las pruebas físicas que la integran, debiendo alcanzarse al menos cinco puntos para aprobar. En caso de no alcanzar dicha puntuación mínima, la persona aspirante será declarada como "No Apta".

**QUINTA.** – Cuando lo estime pertinente y de forma aleatoria, **EL TRIBUNAL CALIFICADOR PODRÁ REALIZAR PRUEBAS ANALÍTICAS DE SALIVA, SANGRE, ORINA O CUALQUIER OTRA** que, conforme al estado de la ciencia o de la técnica, se estimen convenientes y estén oficialmente homologadas y autorizadas para detectar el consumo de sustancias o grupos farmacológicos prohibidos, de estimulantes o cualquier tipo de dopaje que, según las normas del Consejo Superior de Deportes, puedan aumentar la capacidad física o modificar los resultados de la prueba.

Quienes dieran positivo en el consumo de dichas sustancias o se negaren a la realización de las citadas pruebas analíticas quedarán excluidos y excluidas del proceso selectivo.

**SEXTA.** - Para la realización de las pruebas, las personas aspirantes deberán presentarse provistos/as de atuendo y calzado deportivo, sin poder hacer uso en ningún caso de zapatillas dotadas de clavos.

#### **SEPTIMA. - PRUEBAS**

##### **1ª PRUEBA. (Hombres y mujeres).**

Objetivo: Medir la agilidad de movimientos de la persona ejecutante.

Posición inicial: Detrás de la línea de partida, en posición de salida de pie.

El lugar de salida es opcional a derecha o izquierda de la valla.

Los listones horizontales de las vallas deberán colocarse superpuestos sobre soportes de los listones verticales sin sujeción.

Las medidas que figuran en el gráfico se computarán de la siguiente forma:

- En los listones verticales la anchura se medirá desde la cara interna de cada listón.
- En los listones horizontales la altura se medirá desde el suelo hasta la cara inferior del mismo.

Ejecución: Cuando el tribunal lo autorice, la persona aspirante iniciará la prueba, lo que determinará el inicio de la medición. Se deberá realizar el recorrido hasta completarlo en la forma que se indica en el gráfico, siguiendo las reglas descritas.

Reglas:

1. El recorrido debe realizarse de la forma indicada en el gráfico.
2. Se valorará el tiempo invertido en segundos y décimas de segundo, contando desde el inicio de la medición, tras la voz de "ya", hasta el paso de la última valla, que determinará la finalización de la medición, ya sea ésta manual o mediante sistema automatizado.



La medición de tiempos se llevará a cabo mediante célula fotoeléctrica tanto en la salida como en la llegada.

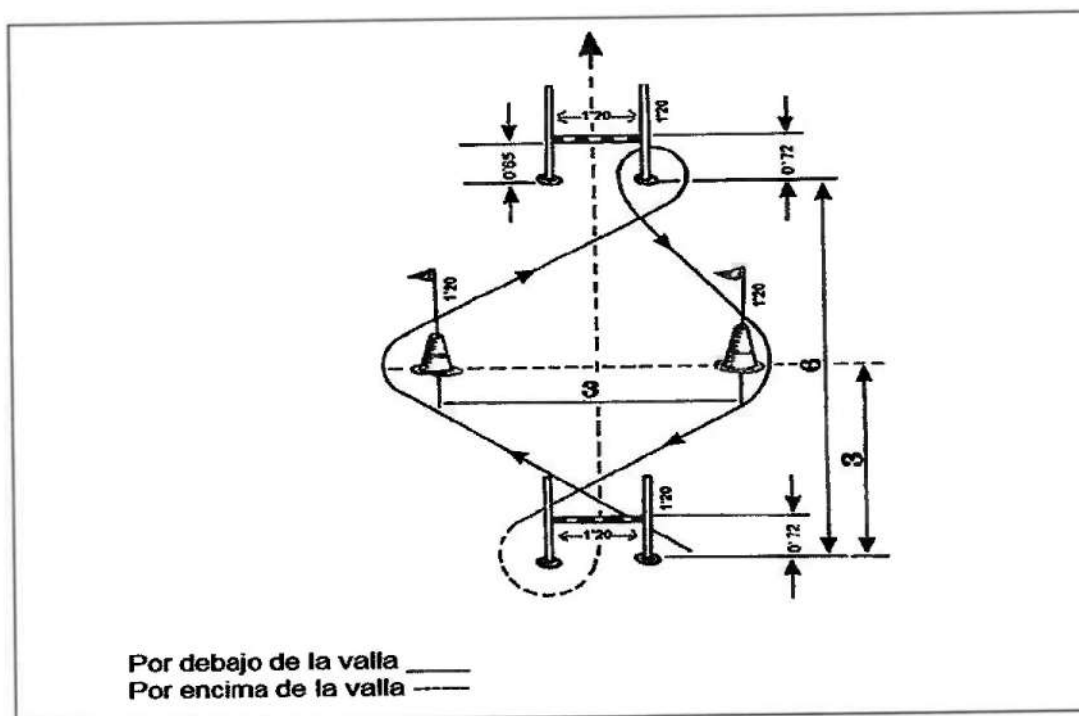
En la salida la persona aspirante podrá iniciar la prueba una vez se le haya dado permiso mediante la orden "listos ya", activándose la célula fotoeléctrica cuando el aspirante se ponga en movimiento.

El desarrollo de esta prueba se realizará en una superficie no deslizante.

3. Únicamente podrá realizar un segundo intento la persona aspirante que haya incurrido en nulo en el primero.

Intento nulo: Será nulo todo intento en el que la persona aspirante:

1. Modifique el recorrido señalado en el gráfico.
2. Derribe, desplace o se apoye en alguno de los elementos del circuito o agarre voluntariamente cualquiera de los elementos



### HOMBRES TURNO LIBRE

Puntuación	De 18 años hasta 30 años		De 31 años hasta 40 años		41 o más años	
0 puntos	11,7 o más		11,9 o más		12,1 o más	
1 punto	11,6	11,5	11,8	11,7	12,0	11,9
2 puntos	11,4	11,3	11,6	11,5	11,8	11,7
3 puntos	11,2	11,0	11,4	11,2	11,6	11,4
4 puntos	10,9	10,6	11,1	10,8	11,3	11,0
5 puntos	10,5	10,2	10,7	10,4	10,9	10,6
6 puntos	10,1	9,8	10,3	10,0	10,5	10,2



7 puntos	9,7	9,4	9,9	9,6	10,1	9,8
8 puntos	9,3	8,9	9,5	9,1	9,7	9,3
9 puntos	8,8	8,3	9,0	8,5	9,2	8,7
10 puntos	8,2 o menos		8,4 o menos		8,6 o menos	

### MUJERES TURNO LIBRE

Puntuación	De 18 años hasta 30 años		De 31 años hasta 40 años		41 o más años	
0 puntos	12,8 o más		13,0 o más		13,2 o más	
1 punto	12,7	12,6	12,9	12,8	13,1	13,0
2 puntos	12,5	12,4	12,7	12,6	12,9	12,8
3 puntos	12,3	12,1	12,5	12,3	12,7	12,5
4 puntos	12,0	11,7	12,2	11,9	12,4	12,1
5 puntos	11,6	11,3	11,8	11,5	12,0	11,7
6 puntos	11,2	10,9	11,4	11,1	11,6	11,3
7 puntos	10,8	10,4	11,0	10,6	11,2	10,8
8 puntos	10,3	9,9	10,5	10,1	10,7	10,3
9 puntos	9,8	9,4	10,0	9,6	10,2	9,8
10 puntos	9,3 o menos		9,5 o menos		9,7 o menos	

### 2ª PRUEBA. (Hombres).

Dado que la segunda prueba es distinta para hombre y para mujeres, se empezará por el orden derivado del sorteo, hombres en primer lugar y mujeres a continuación o viceversa, para así agilizar los ejercicios, dado que las alturas de las barras y las ejecuciones son distintas.

Objetivo: Medir la fuerza resistencia de los principales músculos dorsales, flexores de los brazos y la cintura escapulo-humeral.

Posición inicial: Suspendido de la barra con palmas al frente (agarre prono) y total extensión de brazos, cuerpo extendido y totalmente estático, perpendicular al plano del suelo.

La anchura del agarre será siempre ligeramente superior a la anchura de los hombros de la persona aspirante.

Ejecución: Se ordenará el comienzo de la prueba, y la persona aspirante deberá realizar el mayor número de dominadas posibles hasta completar el máximo, siguiendo las reglas descritas.

Se permite cruzar las piernas siempre que se respeten el resto de las reglas.

Reglas:

1. Cada dominada debe partir de la posición inicial descrita, con los brazos completamente extendidos.
2. El cuerpo debe permanecer totalmente extendido durante la ejecución del ejercicio.
3. No se permiten oscilaciones, balanceos ni movimientos de impulso con el cuerpo en ningún momento.
4. La cabeza permanecerá en posición anatómica.
5. La barbilla debe superar claramente la barra, quedando ésta a la altura del tercio inferior del cuello.



Posición inicial: Suspendida de la barra agarrándose con ambas manos, con palmas hacia atrás (agarre supino), brazos flexionados, barbilla por encima de la barra, cuerpo extendido perpendicular al plano del suelo y totalmente estático.

Ejecución: Una vez en la posición inicial, se ordenará el comienzo de la prueba, y la opositora deberá mantenerse el mayor tiempo posible en la posición descrita, contabilizado en segundos.

Se da por finalizado el ejercicio en el momento que la barbilla se sitúe a la altura de la barra, por debajo o tenga contacto con ella.

Reglas:

1. El cuerpo debe permanecer totalmente extendido durante la ejecución del ejercicio. No se permite la flexión de cadera.
2. No se permiten oscilaciones ni balanceos del cuerpo en ningún momento
3. La cabeza permanecerá siempre en posición anatómica, no estando permitido extender la cabeza hacia atrás.
4. La barbilla debe superar claramente la barra de manera visible.
5. La opositora no podrá soltarse de la barra con ninguna de las manos durante la prueba. Tampoco podrá mover ninguna de las manos de la posición inicial de agarre.
6. No se permite realizar la prueba descalza ni el uso de guantes, objetos o cualquier sustancia que facilite el agarre.
7. Se dispone de un intento para superar la prueba.

Otros aspectos de interés. —

- Se pondrá banqueta para que pueda colgarse sin esfuerzo.

Intento nulo: Será nula toda ejecución que incumpla cualquiera de las reglas expuestas.

Puntuación

### MUJERES TURNO LIBRE

Puntuación	De 18 años hasta 30 años		De 31 años hasta 40 años		41 o más años	
0 puntos	35 o menos		30 o menos		25 o menos	
1 punto	36	40	31	35	26	30
2 puntos	41	45	36	40	31	35
3 puntos	46	51	41	46	36	41
4 puntos	52	56	47	51	42	46
5 puntos	57	62	52	57	47	52
6 puntos	63	69	58	64	53	59
7 puntos	70	77	65	72	60	67
8 puntos	78	85	73	80	68	75
9 puntos	86	94	81	89	76	84
10 puntos	95 o más		90 o más		85 o más	



6. Se deberá realizar una mínima pausa entre cada repetición para evitar el efecto del ciclo de estiramiento-acortamiento.

7. La persona aspirante no podrá soltarse de la barra con ninguna de las manos durante la prueba, ni permanecer más de 5 segundos suspendido entre cada repetición.

8. No se permite realizar la prueba descalzo ni el uso de guantes, objetos o sustancias que faciliten el agarre.

9. Se dispone de un intento para superar la prueba.

Otros aspectos de interés. -

- Se pondrá banqueta para que pueda colgarse sin esfuerzo.
- Tras la ejecución de una dominada debe volver a la posición de partida brazos extendidos y realizar una parada.
- Si el ejercicio se empieza con piernas cruzadas han de mantenerse cruzadas durante toda la prueba.
- Si durante el ejercicio, el opositor en su tiempo necesita reposicionar las manos por que se está resbalando puede realizar el reposicionamiento, pero no se permiten mover los brazos de posición.

Intento nulo: Será nula toda dominada que incumpla cualquiera de las reglas expuesta

Puntuación. -

### HOMBRES TURNO LIBRE

Puntuación	De 18 años hasta 30 años	De 31 años hasta 40 años	41 o más años
0 puntos	0 a 4	0 a 3	0 a 2
1 punto	5	4	3
2 puntos	6	5	4
3 puntos	7	6	5
4 puntos	8 y 9	7 y 8	6 y 7
5 puntos	10 y 11	9 y 10	8 y 9
6 puntos	12 y 13	11 y 12	10 y 11
7 puntos	14	13	12
8 puntos	15	14	13
9 puntos	16	15	14
10 puntos	17 o más	16 o más	15 o más

### 2ª PRUEBA (Mujeres).

Dado que la segunda prueba es distinta para hombre y para mujeres, se empezará por orden derivado del sorteo, hombres en primer lugar y mujeres a continuación o viceversa, para así agilizar los ejercicios, dado que las alturas de las barras y las ejecuciones son distintas.

Objetivo: Medir la fuerza de los principales músculos flexores de los brazos y la cintura escapulo humeral.





### 3ª PRUEBA (Hombres y mujeres).

Objetivo: Medir la resistencia orgánica de las personas aspirantes.

Posición inicial: De pie, detrás de la línea de salida.

Ejecución: Cuando el tribunal lo autorice, las personas aspirantes iniciarán la prueba, lo que determinará el inicio de la medición.

Las personas aspirantes iniciarán el recorrido hasta completar la distancia de 1.000 m.

Reglas:

1. La prueba se realizará en grupo. Sobre superficie lisa, plana y dura.
2. El tiempo invertido se medirá en minutos y segundos.
3. Si la persona aspirante abandona la zona de carrera, será excluido. Igualmente, si realiza cualquier conducta antideportiva durante la prueba quedará eliminado.
4. Se realizará un solo intento.

Se realizará en tandas de entre 15-20 corredores según orden alfabético (dorsal) y según los aspirantes que hayan superado las pruebas anteriores.

Intento nulo: Será considerado nulo el intento que vulnere lo dispuesto en las reglas expuestas.

Puntuación.

#### HOMBRES TURNO LIBRE

Puntuación	De 18 años hasta 30 años		De 31 años hasta 40 años		41 o más años	
0 puntos	3,49 o más		3,59 o más		4,09 o más	
1 punto	3,48	3,43	3,58	3,53	4,08	4,03
2 puntos	3,42	3,37	3,52	3,47	4,02	3,57
3 puntos	3,36	3,31	3,46	3,41	3,56	3,51
4 puntos	3,30	3,25	3,40	3,35	3,50	3,45
5 puntos	3,24	3,19	3,34	3,29	3,44	3,39
6 puntos	3,18	3,13	3,28	3,23	3,38	3,33
7 puntos	3,12	3,07	3,22	3,17	3,32	3,27
8 puntos	3,06	3,01	3,16	3,11	3,26	3,21
9 puntos	3,00	2,55	3,10	3,05	3,20	3,15
10 puntos	2,54 o menos		3,04 o menos		3,14 o menos	



### MUJERES TURNO LIBRE

Puntuación	De 18 años hasta 30 años		De 31 años hasta 40 años		41 o más años	
0 puntos	4,46 o más		4,56 o mas		5,06 o más	
1 punto	4,45	4,37	4,55	4,47	5,05	4,57
2 puntos	4,36	4,28	4,46	4,38	4,56	4,48
3 puntos	4,27	4,19	4,37	4,29	4,47	4,39
4 puntos	4,18	4,10	4,28	4,20	4,38	4,30
5 puntos	4,09	4,01	4,19	4,11	4,29	4,21
6 puntos	4,00	3,52	4,10	4,02	4,20	4,12
7 puntos	3,51	3,43	4,01	3,53	4,11	4,03
8 puntos	3,42	3,34	3,52	3,44	4,02	3,54
9 puntos	3,33	3,25	3,43	3,35	3,53	3,45
10 puntos	3,24 o menos		3,34 o menos		3,44 o menos	

**OCTAVA-** - Por razones de seguridad, en los ejercicios físicos que se realicen tanto en polideportivo cubierto como en pista al aire libre no se permitirá el acceso de público.

Para llevar a cabo las mediciones en cada una de las pruebas podrán utilizarse sistemas automatizados dotados de las suficientes garantías de precisión y que cuenten con todas las homologaciones correspondientes según el tipo de equipo de medición utilizado

No se permitirá grabación por medio audiovisual alguno de las pruebas física, salvo por los miembros del Tribunal y los Asesores Especialistas que componen el proceso selectivo, al poder afectar a la seguridad, al derecho a la intimidad personal y la propia imagen de las personas intervinientes.

El Tribunal de Selección podrá acordar la suspensión, total y/o parcial, de la realización de las pruebas físicas en atención a las condiciones meteorológicas, cuando estime que el riesgo para la salud de las personas participantes así lo aconseja.

No se permite el uso del material ajeno al facilitado o autorizado por el Tribunal calificador en el proceso selectivo, durante las realizaciones de todas las pruebas físicas.

**NOVENA.-** Contra el acuerdo del tribunal por el que se aprueba y hace público el resultado de esta prueba, las personas aspirantes dispondrán de un plazo de 10 días hábiles a partir del siguiente al de la publicación para formular alegaciones que estimen oportunas ante el Tribunal que procederá a su resolución y notificación a las personas interesadas antes de la celebración, en su caso, de la siguiente prueba

EL TRIBUNAL CALIFICADOR

