

# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

Les proves físiques consisteixen en un circuit de resistència, habilitat i força, un test de resistència, una prova de muntanya i una prova de velocitat.

El Comitè Tècnic de Selecció designarà els controladors necessaris per a cada exercici que en seran els màxims responsables, determinant la validesa de l'exercici.

Els candidats que obtinguin una puntuació inferior al barem establert en cadascuna de les proves quedaran eliminats del procés de selecció.

## **1r. CIRCUIT DE RESISTÈNCIA, HABILITAT I FORÇA.**

Aquesta prova tindrà lloc a l'estadi comunal d'Andorra la Vella.

Aquesta està formada per 10 exercicis que conformen el circuit i són obligatoris.

La no superació d'un exercici o l'abandó, comportarà l'eliminació del candidat.

Es podran repetir els exercicis quan així estigui previst i fins a un màxim de quatre vegades. En cas de no aconseguir-ho a la quarta oportunitat, el candidat quedarà eliminat. El temps serà comptabilitzat des de l'inici de la prova sense aturar el cronòmetre fins a la seva finalització.

**Tota nota inferior a 5/10 és eliminatòria.**



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 2n. TEST DE RESISTÈNCIA.

Aquesta prova tindrà lloc a l'estadi comunal d'Andorra la Vella i consisteix en realitzar el màxim de voltes possibles a la pista d'atletisme de 400 metres en un temps que no superi els 12 minuts.

Aquesta prova només es podrà fer una sola vegada.

La no realització d'aquest exercici comportarà l'eliminació del candidat.

**Tota nota inferior a 5/10 és eliminatòria.**



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 3r. PROVA DE MUNTANYA.

La prova de muntanya consisteix en un recorregut per un tram de muntanya, d'una distància de 1670 metres amb un desnivell de 220 metres.

La sortida es realitzarà des de l'alberg de la Comella, pel camí del talla focs i arribada al punt del camí del Bosc Negre.

Aquesta prova només es podrà fer una sola vegada.

La no realització d'aquest exercici comportarà l'eliminació del candidat.

**Tota nota inferior a 5/10 és eliminatòria.**



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 4t. PROVA DE VELOCITAT.

La prova consisteix en sortir d'un vehicle policial i recórrer 60 metres. El candidat es trobarà assegut al seient del conductor i amb les dues mans tocant el volant, iniciant-se l'exercici en el moment que el controlador doni el senyal de sortida. El candidat que surti del vehicle abans de rebre el senyal quedarà eliminat del procés de selecció.

La no realització d'aquest exercici comportarà l'eliminació del candidat.

**Tota nota inferior a 5/10 és eliminatòria.**



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## PLÀNOL DELS EXERCICIS



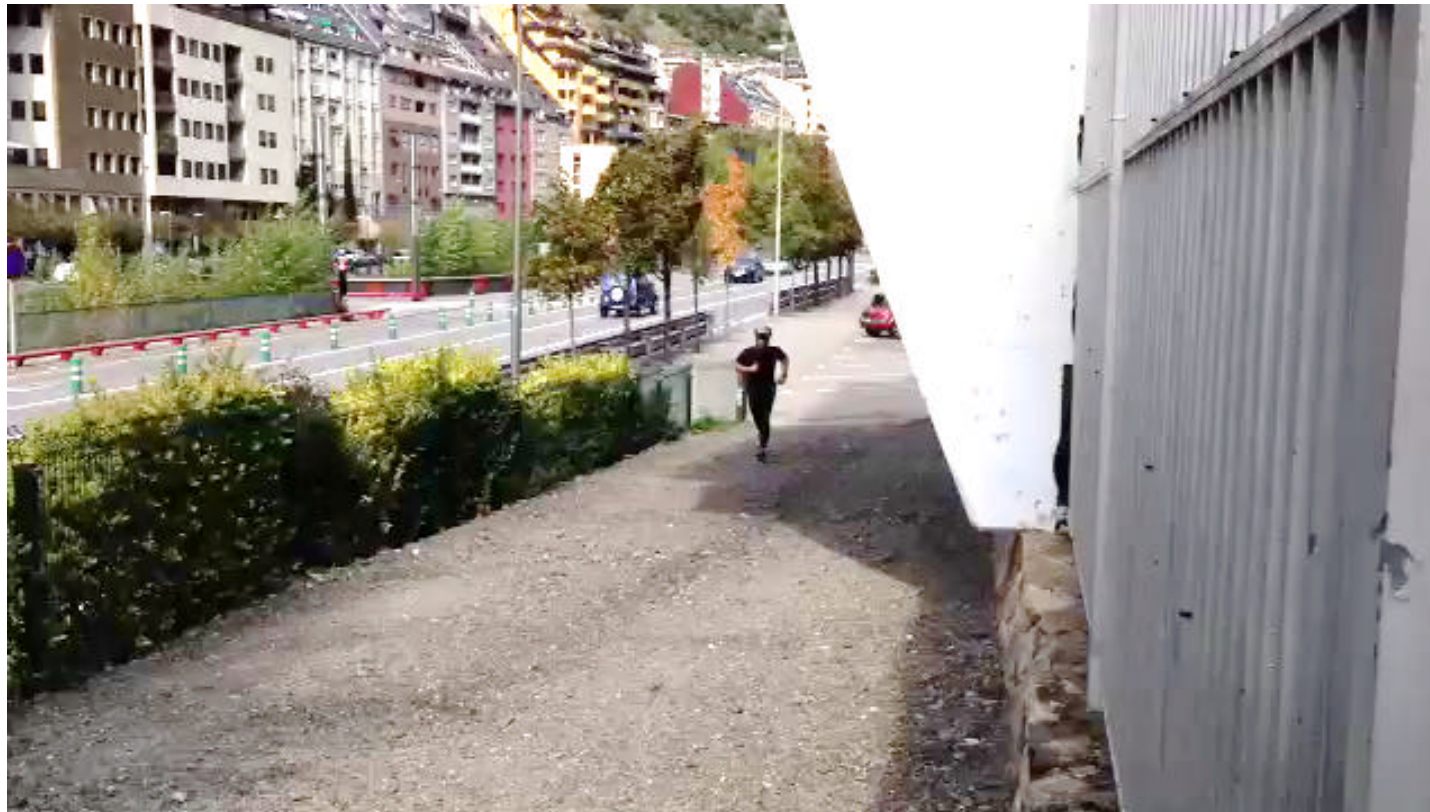
POLICIA D'ANDORRA





# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 0. Sortida



POLICIA D'ANDORRA



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 1r. EXERCICII. PUJAR UNA TANCA



Consisteix en passar per sobre d'una tanca de 3,24 m i accedir a l'interior de l'estadi comunal.

Aquest exercici es podrà tornar a repetir.

POLICIA D'ANDORRA



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 2n. EXERCICI. TRAVESSAR UNA BASTIDA



Consisteix en travessar una bastida pel seu interior, ajudant-se únicament amb els braços i sense posar cap peu a terra.

Per accedir i sortir de la bastida, es farà des de l'estructura de la mateixa, per les zones indicades pels controladors, sense posar cap dels peus a terra dins l'espai que ocupa l'estructura de la bastida.

El candidat no podrà ajudar-se col·locant els peus o les cames a les barres transversals de la bastida.

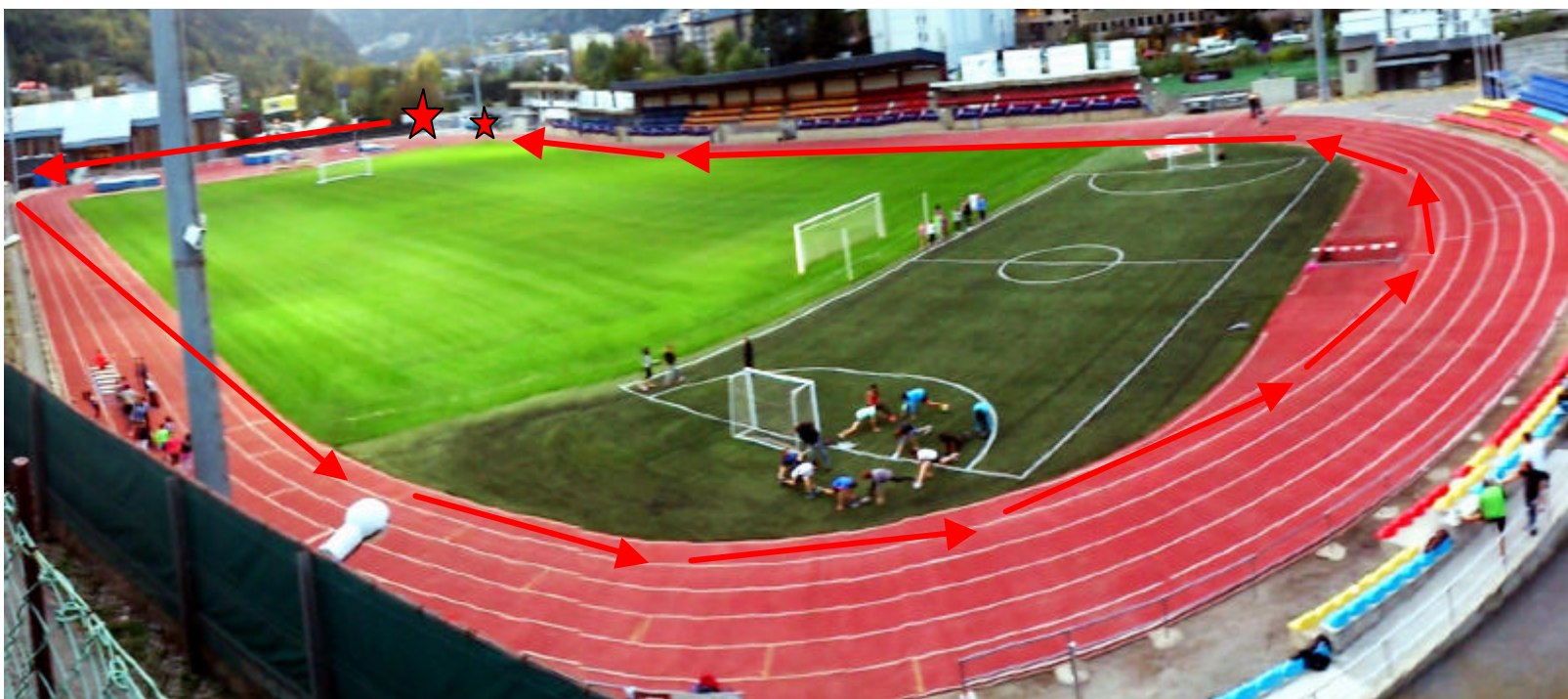
En el cas que el candidat caigui a terra, o no respecti les normes de superació de l'exercici, aquest es podrà tornar a repetir des del principi d'aquest exercici.





# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

VOLTA A L'ESTADI PER ON ES MOSTRA LA FOTOGRAFIA



POLICIA D'ANDORRA



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 3r. EXERCICII. SALTAR 6 TANQUES



Saltar 6 tanques de 60 cm d'alçada.

El candidat només podrà saltar les tanques amb peus junts per sobre de la tanca i no estarà permès saltar-les lateralment en tisora.

Per cada tanca que el candidat tombi, se'l penalitzarà amb 10 segons/tanca en el resultat final.

El fet de tombar tres tanques, comportarà l'eliminació del candidat del procés de selecció.



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 4t. EXERCICI. PASSAR PER UNA ZONA DE PNEUMÀTICS



Consisteix en passar per una zona de 8 pneumàtics i posar un peu dins de cadascun.

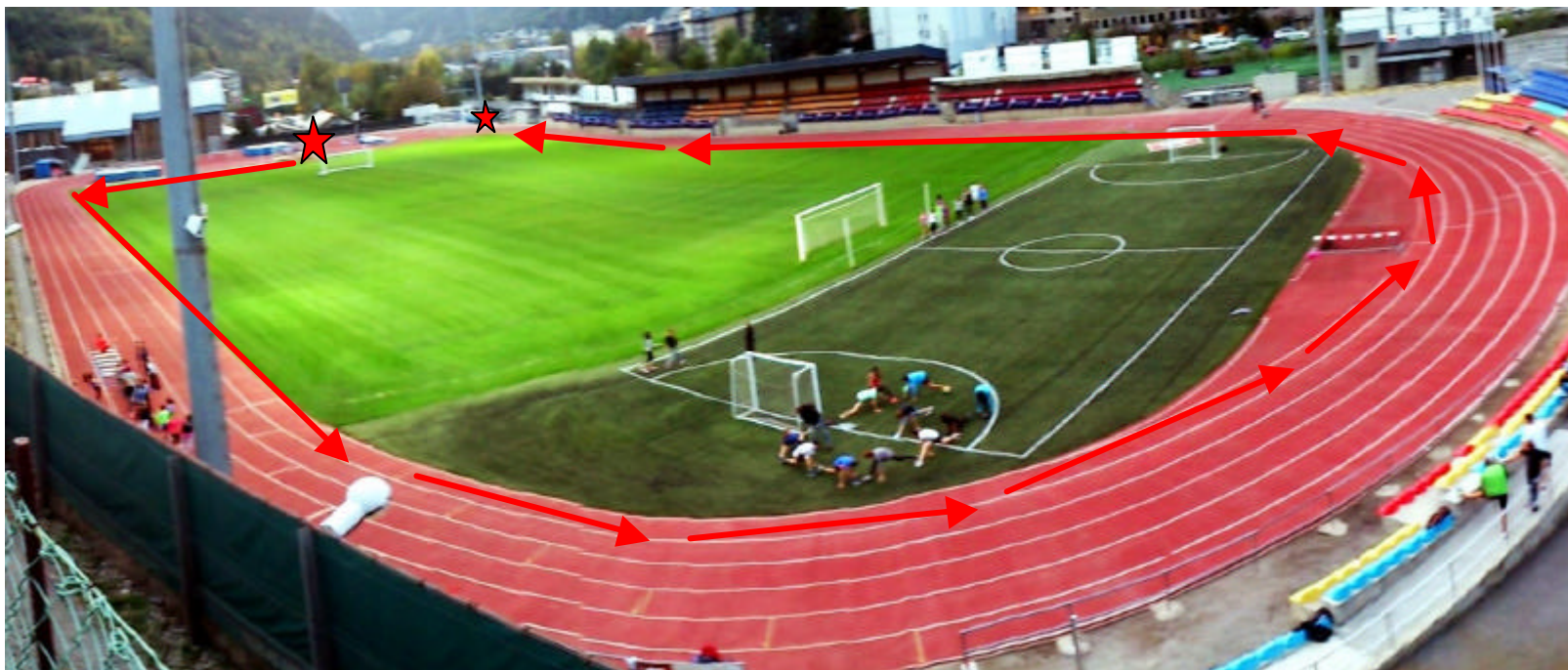
En el cas que el candidat caigui a terra, o no respecti les normes de superació de l'exercici, aquest es podrà tornar a repetir des de l'inici d'aquest exercici





# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

VOLTA A L'ESTADI PER ON ES MOSTRA LA FOTOGRAFIA



POLICIA D'ANDORRA



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 5è. EXERCICI. FER FLEXIONS



Consisteix en fer flexions amb els braços a 90° des de la posició cos recte, paral·lel a terra i de bocaterrosa, amb els palmells de les mans tocant a terra separades a l'alçada de les espatlles.

Per superar l'exercici és obligatori fer 15 repeticions i només es comptaran les flexions realitzades respectant les normes.

El/s controlador/s comptaran en veu alta les flexions vàlides.

Les dones podran realitzar les flexions amb els genolls tocant a terra.





# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 6è. EXERCICI. PASSAR FENT EQUILIBRI



Consisteix en passar fent equilibri sobre una barra, sense posar cap peu a terra.

La prova no serà vàlida si el candidat perd l'equilibri i posa un peu a terra.

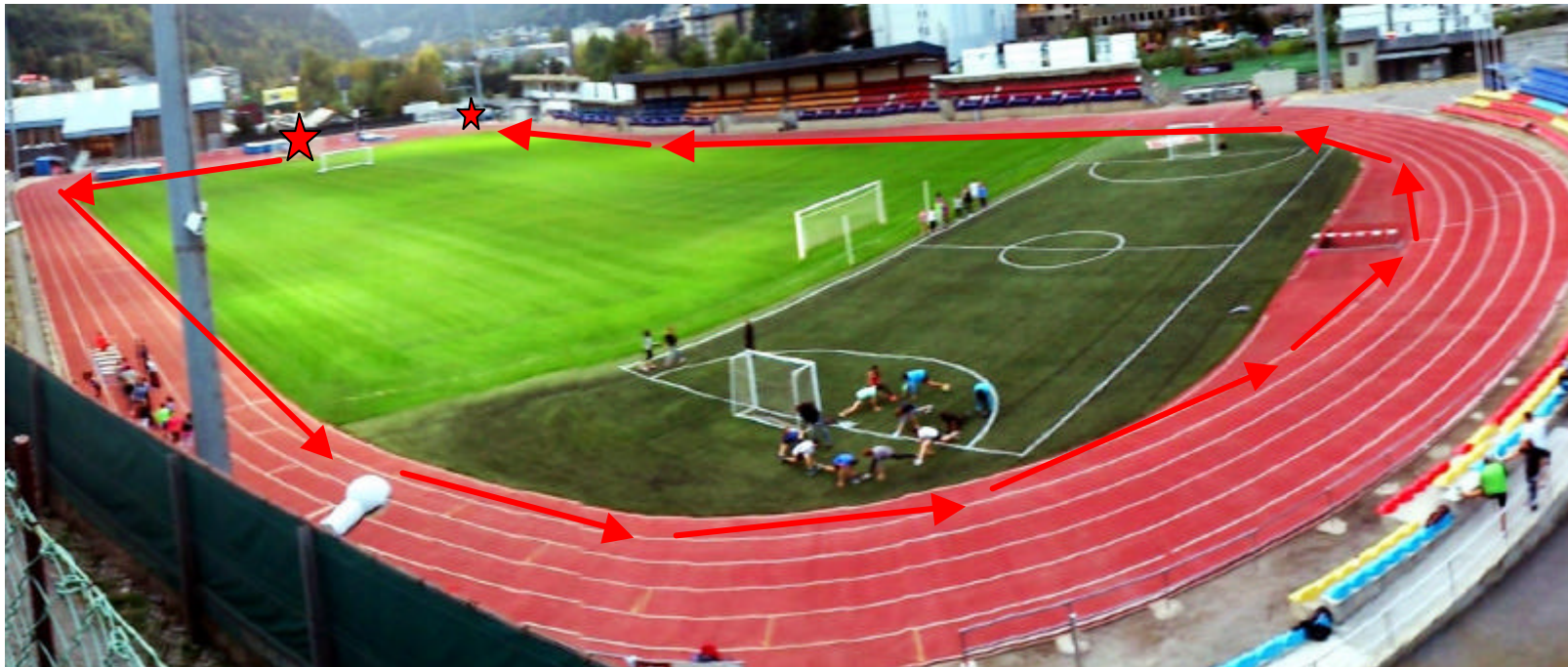
Per que la prova sigui vàlida, el candidat, abans de sortir de l'obstacle, haurà de trepitjar amb un peu l'últim fragment de color blanc.

En el cas que el candidat caigui a terra, o no respecti les normes de superació de l'exercici, aquest es podrà tornar a repetir des de l'inici d'aquest exercici.



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

VOLTA A L'ESTADI PER ON ES MOSTRA LA FOTOGRAFIA



POLICIA D'ANDORRA



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 7è. EXERCICI. PASSAR PER SOTA DE 4 TANQUES



Consisteix en passar per sota de 4 tanques.

Per cada tanca que el candidat desplaça o tombi, serà penalitzat amb 10 segons/tanca en el resultat final.

POLICIA D'ANDORRA





# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 8è. EXERCICI. ALÇAR CAMES DE MANERA ALTERNA



Consisteix en alçar cada cama 10 vegades, posant la planta del peu a tocar la part superior del *step*, de manera alterna. L'*step* té una alçada de 44 cm.

El/s controlador/s comptaran en veu alta les repeticions vàlides.



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

**VOLTA A L'ESTADI PER ON ES MOSTRA LA FOTOGRAFIA**

(aquesta volta inclou els exercicis núm. 9 i 10)



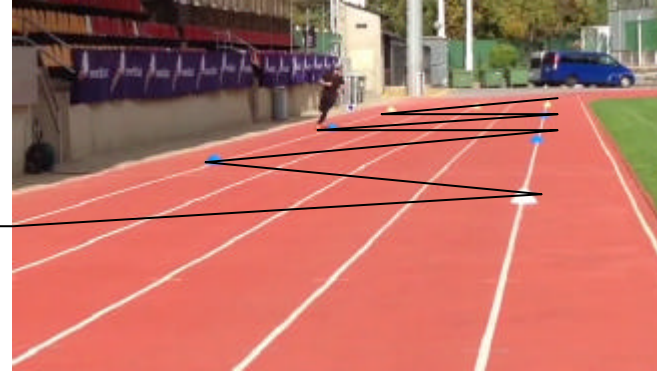
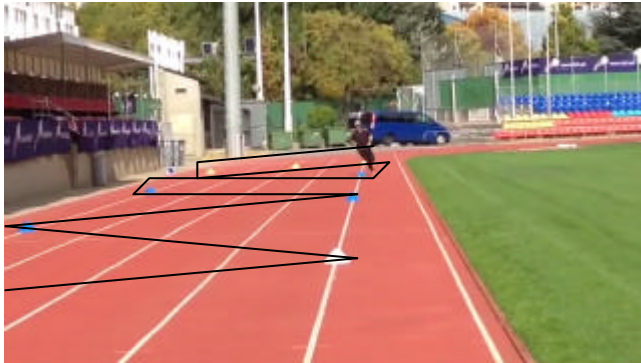
POLICIA D'ANDORRA



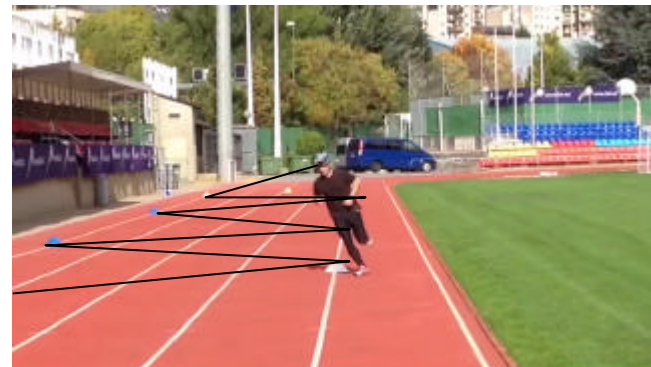
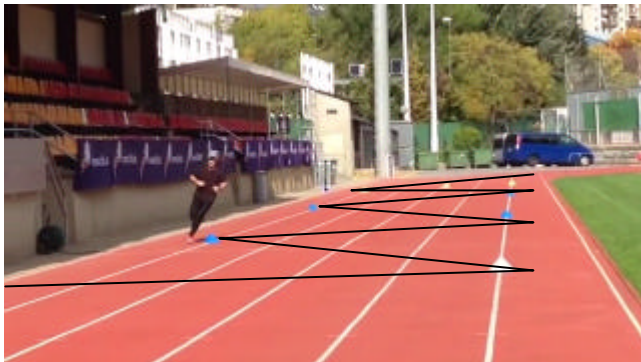


# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 9è. EXERCICI. PASSAR ENTRE CONS FENT ZIGA-ZAGUES



Consisteix en passar entre els cons situats al terra fent ziga-zagues per la part exterior.



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 10è. PUJAR LES ESCALES



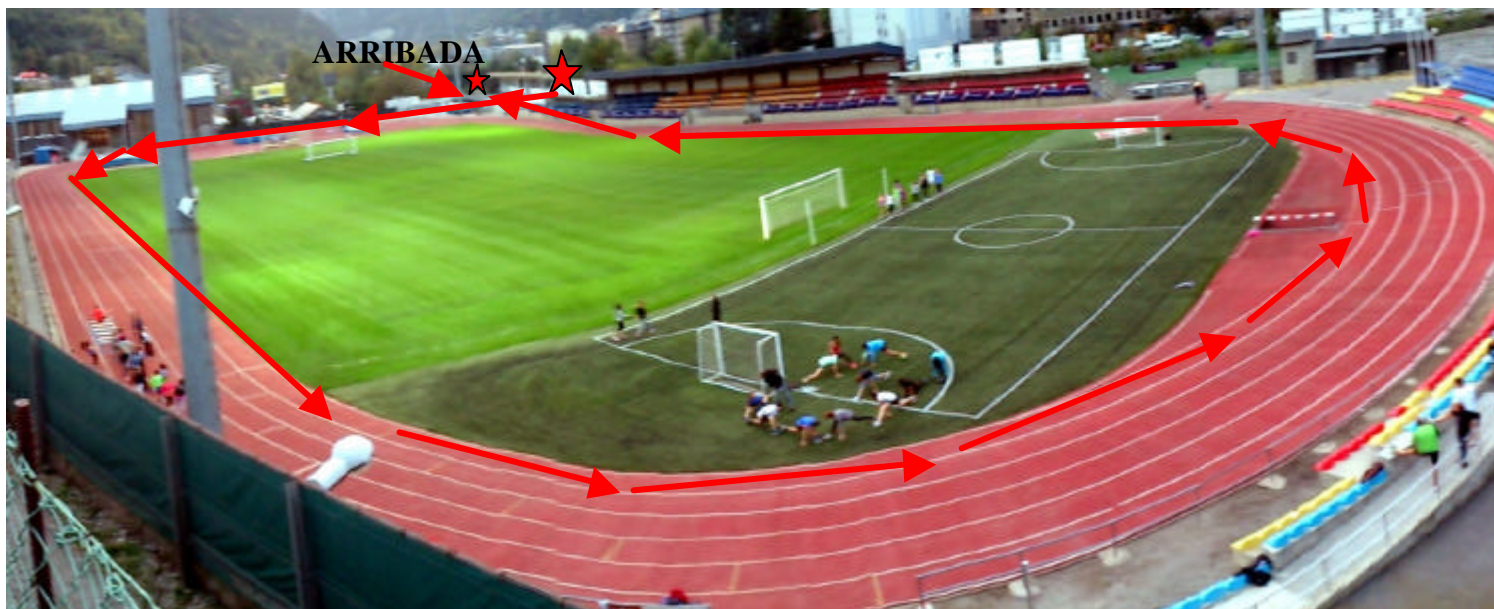
Consisteix en pujar les escales, tocar el senyal fixat i tornar a baixar.

Durant la realització d'aquest exercici, es permetrà agafar-se a les baranes.



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

VOLTA A L'ESTADI PER ON ES MOSTRA LA FOTOGRAFIA



POLICIA D'ANDORRA





# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## PLÀNOL DE L'ESTADI PER LA REALITZACIÓ DEL TEST DE RESISTÈNCIA



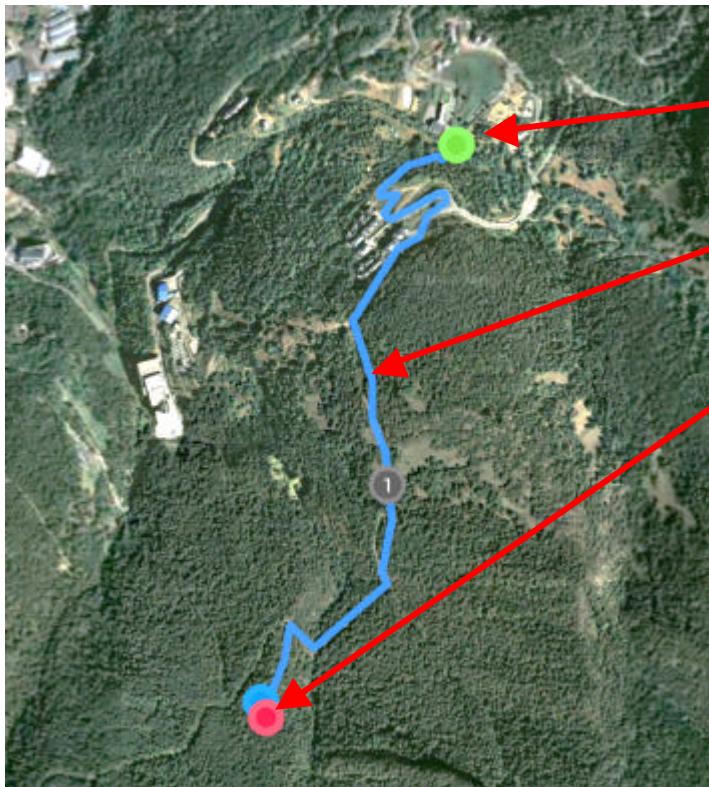
Realització del màxim de voltes possibles a la pista de 400 m en un temps que no superi els 12 minuts

POLICIA D'ANDORRA



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## PLÀNOL DEL RECORREGUT DE LA PROVA DE MUNTANYA



Sortida, alberg de la Comella

Camí del tallafocs

Arribada al punt del camí del bosc negre

670 metres

220 metres de desnivell

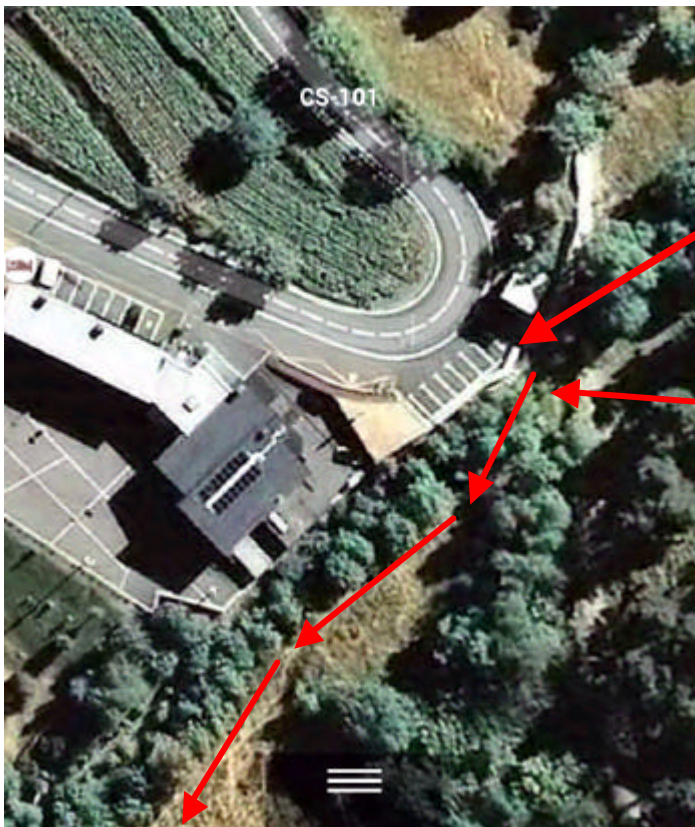
POLICIA D'ANDORRA





# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 1. SORTIDA, ALBERG DE LA COMELLA



Punt de sortida

Inici del primer tram direcció a la  
Urbanització Comella Parc fase 3

POLICIA D'ANDORRA



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 2. CAMÍ DEL TALLAFOCS



POLICIA D'ANDORRA





# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 3. INTERSECCIÓ CAMÍ DE TALLAFOCS AMB BOSC NEGRE



POLICIA D'ANDORRA





# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## 4. ARRIBADA AL PUNT DEL CAMÍ DEL BOSC NEGRE AMB CAMÍ DEL CIRCUIT DE LES FONTS



# Proves físiques d'accés al Cos de Policia

## PROVA DE VELOCITAT



Punt de sortida des de l'interior del vehicle

L'exercici consisteix en realitzar 60 m sortint des de l'interior d'un vehicle, concretament des del lloc del conductor.

