



★ ★ ★ ★  
**COMANDANCIA**

R E S O L U C I O N    N<sup>o</sup> 43

POR LA QUE SE APRUEBA EL PROYECTO DE REGLAMENTO DE EVALUACION DE APTITUD FISICA PARA OFICIALES Y SUB OFICIALES.

Asunción, 31 de agosto de 1994

VISTA: La Nota N<sup>o</sup> 171/94, del Director de la Escuela de Educación Física de la Policía Nacional, en la que solicita la aprobación de un Proyecto de Reglamento de Evaluación de Aptitud Física, para postulantes a Alumnos de los distintos Institutos Policiales de Enseñanza y para los que se encuentran en situación de ascenso; el dictamen favorable de la Comisión Permanente de Estudios de Leyes y Reglamentos (COPELER); y,

CONSIDERANDO: Que dicha evaluación permitirá que los mencionados Oficiales y Sub-Oficiales presenten una buena presencia física y estética personal, hechos que beneficiará la imagen de nuestra Institución, en uso de sus atribuciones legales,

EL COMANDANTE DE LA POLICIA NACIONAL

R E S U E L V E:

- 1<sup>o</sup>. Aprobar como Reglamento de Evaluación de Aptitud Física para postulantes a Alumnos de los distintos Institutos Policiales de Enseñanza y para los que se encuentran en situación de ascenso, el Anteproyecto presentado por COPELER.
- 2<sup>o</sup>. El Dpto. de Publicaciones Policiales se encargará de la impresión de los ejemplares necesarios, para su distribución.
- 3<sup>o</sup>. Comunicar a quienes corresponda y archivar.



*M. A. S. N.*  
MARIO AGUSTIN SARRIZA NUNES  
Crio. General Comandante  
Comandante Policía Nacional

REGLAMENTO DE EVALUACION DE EFICIENCIAS FISICAS, PARA EL ASCENSO DE LOS SEÑORES OFICIALES Y SUBOFICIALES DE LA POLICIA NACIONAL, Y LA ADMISION PARA LOS CURSOS DE ESPECIALIZACION Y PERFECCIONAMIENTO POLICIAL.

DISPOSICIONES GENERALES

- Art. 1º El presente reglamento contiene las disposiciones que regula la evaluación de las eficiencias físicas, para el Personal en situación de ascenso, y postulantes para los cursos de Especialización y Perfeccionamiento Policial.
- Art. 2º El examen físico comprende tres Pruebas:
- 1.- Ejercicio de brazo, que se realizará de dos formas, de acuerdo a la edad del examinado:
    - a. Flexión de brazos en la barra fija, hasta los 35 años de edad.
    - b. Flexión de brazos en el suelo, desde los 36 años de edad.
  - 2.- Ejercicio abdominal.
  - 3.- Test de Resistencia (Test de Cooper)
- Art. 3º El personal afectado para la evaluación física será convocado con 60 días de anticipación como mínimo.
- Art. 4º El Personal que por motivo de enfermedad u otro impedimento, no estuviese capacitado de someterse a la evaluación física, deberá justificarlo con certificado médico, expedido por la Junta de Reconocimiento Médico Policial.
- Art. 5º El Personal que para la fecha de la evaluación, se hallare afectado de enfermedad o dolencia circunstancial que lo impide efectuar los ejercicios establecidos, previa comprobación del médico y la comisión verificadora, se le concederá un tiempo de 22 a 30 días para regularizar la evaluación, fecha que será establecida por la citada comisión.

...///

Art. 6º El Personal que se encuentra Becado en el extranjero, en la fecha establecida para la evaluación física, será exonerado.

Art. 7º Al término de las pruebas, el personal evaluado firmará la planilla correspondiente, expresando de esa manera su conformidad.

Art. 8º El tiempo establecido para la ejecución de los ejercicios son los siguientes:

- a) Ejercicio de brazo
  - En el suelo (1) un minuto.
  - En la barra fija: Sin límite de tiempo
- b) Ejercicio Abdominal
  - (1) minuto
- c) Test de Resistencia (Test de Cooper)
  - (12) doce minutos

Art. 9º El puntaje queda establecido de la siguiente manera:

- Test de Resistencia: 50 Puntos
- Ejercicio de brazo: 25 Puntos
- Ejercicio Abdominal: 25 Puntos.

Art. 10 Para la calificación final se tendrá en cuenta las siguientes puntuaciones:

- De 0 a 60 : malo (reprobado)
- De 61 a 85: Bueno
- De 86 a 100: Muy Bueno

Art. 11 Para aprobar la evaluación de la eficiencia física, se deberá reunir las siguientes condiciones:

- Obtener como mínimo la calificación **Bueno** en las pruebas físicas y en la Tabla de índice de excedencias.
- Obtener la calificación **Muy Bueno** en las pruebas físicas y **regular** en la Tabla de índice de excedencias.
- El personal con más de 50 años de edad, se ajustará al control de la Tabla de índice de excedencias y deberá obtener como mínimo la calificación de **Regular**, para aprobar la evaluación.

- Art. 12** A los efectos de la evaluación de la eficiencia física se reconoce tres biotipos principales que son:
- a) Tipo Endomorfo: Son individuos que tienen el contorno del cuerpo menos definido y engordan fácilmente, sus miembros superiores son más cortos con relación al Tronco.
  - b) Tipo Mesomorfo: Son individuos bien proporcionados y musculosos, sus miembros superiores e inferiores son iguales al Tronco.
  - c) Tipo Ectomorfo: Son individuos delgados, normalmente altos y tienen los miembros superiores e inferiores más largo que el Tronco.

**Art. 13** Para determinar el peso ideal se debe obtener el porcentaje de masa grasa corporal y la relación: sexo, edad, peso y estatura de acuerdo al biotipo.

**Art. 14** Las pruebas de evaluación de eficiencia física se efectuarán de conformidad a las escalas y tablas técnicas establecidas en los Anexos que se adjuntan.-

#### EJECUCION DE LAS PRUEBAS ( DAMA)

- Flexión de brazo en el suelo; tiempo un minuto (Fig.Nº 4)
- Posición inicial: A la vez de prepararse; la examinada adoptará la posición de cúbito ventral, con las piernas extendidas y unidas, las manos separadas a la anchura del hombro y los brazos flexionados.
- Tiempo 1: Al sonar el silbato, se realiza la extensión de los brazos y elevación del tronco, manteniendo la vista hacia adelante, mientras las extremidades inferiores se mantienen sobre la superficie ( cintura, rodilla y punta de los pies ).
- Tiempo 2: Volver a la posición inicial.  
Los demás ejercicios se realizará en la misma forma establecida para los varones

...// 5

**EJECUCION DE LAS PRUEBAS: - TECNICA (Fig. Nº 2) VARONES**

**1.- Flexión de brazo en la barra fija (Sin límite de tiempo)**

- Posición inicial: A la voz de en posición; el ejecutante empuña la barra con la palma de las manos hacia adelante los brazos extendidos, el cuerpo en posición vertical y los pies suspendidos del suelo.
- Tiempo 1: Al sonido del silbato, flexionar simultáneamente los brazos hasta que el mentón sobrepase la parte superior de la barra.
- Tiempo 2: Volver a la posición inicial extendiendo los brazos, durante la ejecución del ejercicio el cuerpo deberá estar suspendido en posición vertical, no se debe pedaleo, ni lanzar las piernas hacia arriba, buscando de esa forma ayuda para la subida del cuerpo. El conteo se hará cada vez que el cuerpo vuelva a la posición inicial.

**2.- Flexión de brazo en el suelo; tiempo 1 (un) minuto (Fig. Nº 3)**

- Posición inicial: A la voz de en posición; el examinado adoptará la posición decúbito ventral, apoyando las palmas de las manos y punta de los pies en el suelo, con el cuerpo recto y los brazos extendidos.
- Tiempo 1: Al sonido del silbato, flexionar los brazos simultáneamente hasta que los codos pasen el plano de la espalda, sin tocar el suelo con el pecho, rodilla ni abdomen.
- Tiempo 2: Volver a la posición inicial extendiendo los brazos; durante la realización del ejercicio, el cuerpo debe mantenerse bien recto, no debiendo tener contacto con la superficie, a excepción de las manos y la punta de los pies.

**3.- Ejercicio abdominal; tiempo 1 (un) minuto (Fig. Nº 5)**

- Posición inicial: A la voz de en posición, el ejecutante adoptará la posición en decúbito dorsal, con las piernas unidas y extendidas, brazos extendidos hacia atrás en prolongación del cuerpo.
- Tiempo 1: Al sonido del silbato se flexiona las piernas y se levanta el tronco llevando los brazos extendidos en posición horizontal por fuera de las rodillas y la palma de las manos hacia adentro.
- Tiempo 2: Volver a la posición inicial.

**4.- Test de Resistencia; tiempo 12 (doce) minutos**

Consiste en recorrer la mayor distancia posible durante 12 minutos, sea trotando o caminando.-