CONCURSO DE ASCENSO Y PROMOCIÓN DE GRADOS POLICIALES 2026

Evaluación de aptitud física

Criterios y protocolos de aplicación

Valores de referencia y tabla de calificación

1. Fundamento normativo

La Comisión del Servicio Profesional de Carrera Policial del Municipio de San Luis Potosí aprueba el presente documento con fundamento en los artículos 131, 132 y 135 del Reglamento del Servicio Profesional de Carrera Policial del Municipio de San Luis Potosí; en los numerales 7.1.6, 7.1.46, 7.1.47 y 7.1.50 del Manual de Políticas y Procedimientos para el Concurso de Ascenso y Promoción de Grados Policiales, código DP07, versión 02, aprobado el 1 de septiembre de 2026; así como en el inciso E, numerales 9, 10 y 11; en el apartado F, numerales 1 y 2; y en el apartado V, numerales 1, 2, 9 y 11, de la Convocatoria del Concurso de Ascenso y Promoción de Grados Policiales 2026.

En ejercicio de sus facultades de organización, conducción, supervisión, aprobación y resolución del concurso, la Comisión realizó una interpretación sistemática y funcional de las disposiciones de la Convocatoria y del Manual cuando su aplicación requirió precisar condiciones técnicas u operativas. Los criterios resultantes se adoptaron por razones de equidad, justicia, igualdad de condiciones, objetividad, certeza, seguridad y reproducibilidad de la evaluación.

Estas precisiones no modifican el número de pruebas, su ponderación, el mínimo aprobatorio, los requisitos de participación ni los derechos de las personas participantes. Su finalidad consiste exclusivamente en homologar las condiciones de ejecución, evitar interpretaciones divergentes y permitir que los resultados sean comparables conforme a la edad y el sexo de cada persona participante.

El documento fue elaborado por el Instituto de Profesionalización Policial y contiene los parámetros técnicos, criterios de aplicación, protocolos, valores de referencia y reglas de calificación de la evaluación de aptitud física. Su aprobación por la Comisión permite su publicación mediante la herramienta tecnológica y su aplicación uniforme durante el concurso.

2. Objeto y alcance

El presente documento tiene por objeto establecer los criterios, protocolos, valores de referencia y reglas de calificación aplicables a la evaluación de aptitud física del Concurso de Ascenso y Promoción de Grados Policiales 2026.

La evaluación comprende seis tipos de pruebas y siete ejecuciones calificables, debido a que la prueba de resistencia muscular se integra por dos subpruebas: abdominales y lagartijas. Para cada prueba se determinarán su finalidad, las condiciones de instalación y ejecución, el número de intentos, los periodos de recuperación, los criterios de validez y nulidad, la forma de medición, los valores de referencia diferenciados por edad y sexo y el puntaje parcial correspondiente.

Los protocolos y valores de referencia están dirigidos al personal policial participante y corresponden a las condiciones físicas ordinariamente requeridas para el desempeño de la función policial. No constituyen parámetros destinados a atletas o deportistas de alto rendimiento. Su aplicación deberá garantizar condiciones iguales, objetivas, seguras y reproducibles para todas las personas participantes.

Las disposiciones de este documento serán de observancia obligatoria para el personal evaluador, el personal técnico, operativo y médico que intervenga en la evaluación, así como para las personas participantes que deban presentarla. Sus reglas serán aplicables exclusivamente a la evaluación de aptitud física del Concurso de Ascenso y Promoción de Grados Policiales 2026, a partir de su publicación mediante la herramienta tecnológica.

Este documento complementa y precisa las condiciones técnicas y operativas establecidas en la Convocatoria y en el Manual. No sustituye las disposiciones relativas a los requisitos de participación, las exenciones, la valoración y atención médica, las lesiones, la publicación de resultados, las solicitudes de revisión interna ni los demás aspectos generales del concurso, los cuales continuarán rigiéndose por dichos instrumentos y por los acuerdos que emita la Comisión en el ámbito de sus atribuciones.

3. Integración y conversión de la calificación

La evaluación de aptitud física tendrá un valor interno máximo de 100 puntos, distribuidos entre los seis tipos de pruebas y las siete ejecuciones calificables de la siguiente manera:

Prueba o subprueba	Puntaje máximo
Movilidad articular Sentado DEK	15 puntos
Fuerza explosiva mediante salto vertical	15 puntos
Resistencia muscular abdominales	15 puntos
Resistencia muscular lagartijas	15 puntos
Agilidad Test T de 9 metros	10 puntos
Velocidad 50 metros	15 puntos
Resistencia Test de Cooper	15 puntos
Total	**100 puntos**

La prueba de resistencia muscular se integra por las subpruebas de abdominales y lagartijas. Cada una tendrá un valor máximo de 15 puntos, por lo que este componente podrá aportar hasta 30 puntos al resultado global.

Los puntos obtenidos en cada prueba o subprueba tendrán carácter parcial. No existirá un mínimo aprobatorio independiente para ninguna de ellas y los resultados parciales se sumarán para obtener el puntaje interno global de la evaluación.

Para convertir el puntaje interno global a la escala de 0 a 10 establecida en la Convocatoria, se aplicará la fórmula siguiente:

Calificación final = puntaje interno global ÷ 10

La calificación final se expresará con un máximo de dos cifras decimales. Para acreditar la evaluación de aptitud física deberán obtenerse, como mínimo, 60 puntos internos, equivalentes a una calificación final de 6 sobre 10.

La clasificación del resultado global se realizará conforme a los rangos siguientes:

Puntaje interno global	Calificación final	Clasificación
Menos de 60 puntos	Menor de 6	No aprobatorio
De 60 a menos de 80 puntos	De 6 a menos de 8	Normal
De 80 a 100 puntos	De 8 a 10	Muy bueno

Las clasificaciones Normal y Muy bueno corresponderán exclusivamente al resultado global de la evaluación. No se utilizarán para clasificar de manera independiente el desempeño obtenido en cada prueba o subprueba.

En cada tabla de valores de referencia deberá indicarse el puntaje parcial correspondiente y su valor máximo. Asimismo, se incluirá la precisión de que los puntos obtenidos se sumarán a los de las demás pruebas y que su conversión a la escala de 0 a 10 se realizará únicamente sobre el puntaje interno global, conforme a este numeral.

4. Prueba de movilidad articular Sentado DEK

Valor máximo: 15 puntos

Finalidad. La prueba tiene por objeto valorar la flexibilidad funcional de los músculos isquiotibiales y de la región lumbopélvica de la persona participante. Su resultado constituirá un componente parcial de la evaluación de aptitud física.

Criterio técnico complementario. Para efectos de la aplicación uniforme de esta prueba, la Comisión aprueba las condiciones técnicas previstas en este numeral, de conformidad con el criterio de interpretación establecido en el numeral 1 del presente documento.

Los talones deberán estar separados exactamente 30 centímetros. Esta distancia se encuentra dentro del intervalo utilizado en el protocolo V sit and reach y permite aplicar valores diferenciados por edad y sexo construidos con referencias técnicamente comparables.

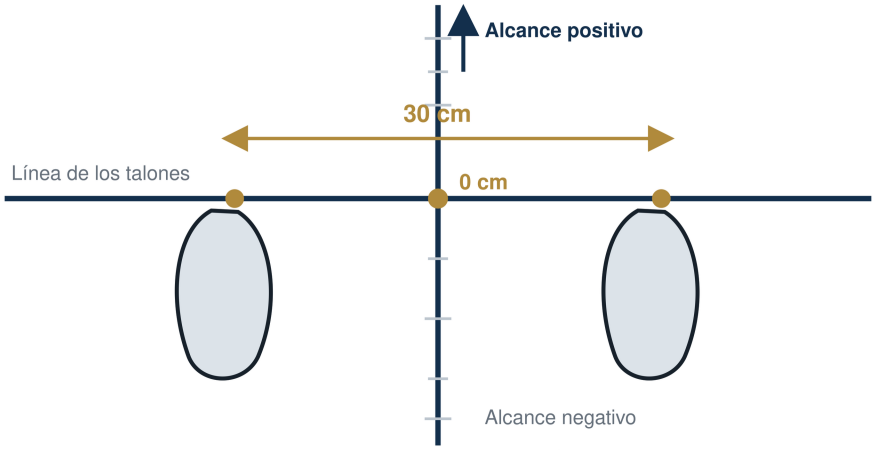
El criterio conserva la posición sentada, la extensión de las piernas, la flexión del tronco, la línea de los talones como punto cero y la medición del alcance previstos para la prueba. Su finalidad es estandarizar una condición operativa indispensable para que todas las personas participantes sean evaluadas bajo parámetros iguales.

Instalación. Se trazará en el piso una línea transversal de por lo menos 60 centímetros. Se marcarán sobre ella dos puntos separados exactamente 30 centímetros, destinados a la colocación de los talones. Desde el punto medio de la línea se colocará perpendicularmente una cinta métrica o escala graduada. La intersección entre ambas líneas constituirá el valor cero.

Las distancias alcanzadas después de la línea de los talones se registrarán como positivas y las anteriores como negativas. La superficie deberá ser plana, seca, uniforme y antiderrapante.

INSTALACIÓN

Vista superior de la prueba Sentado DEK

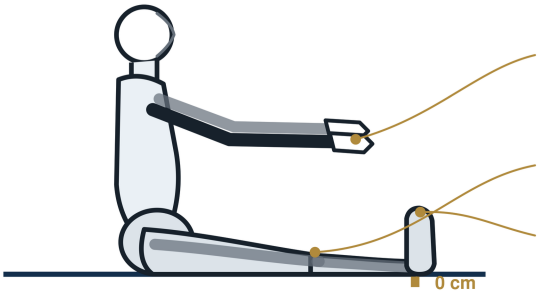


Los talones se colocan inmediatamente detrás de las dos marcas.

Posición inicial. La persona participante se sentará sin calzado, con la cinta métrica entre las piernas. Colocará los talones inmediatamente detrás de los dos puntos marcados, separados 30 centímetros. Las piernas permanecerán extendidas, las rodillas sin flexionar y los pies en posición vertical.

POSICIÓN INICIAL

Vista lateral esquemática



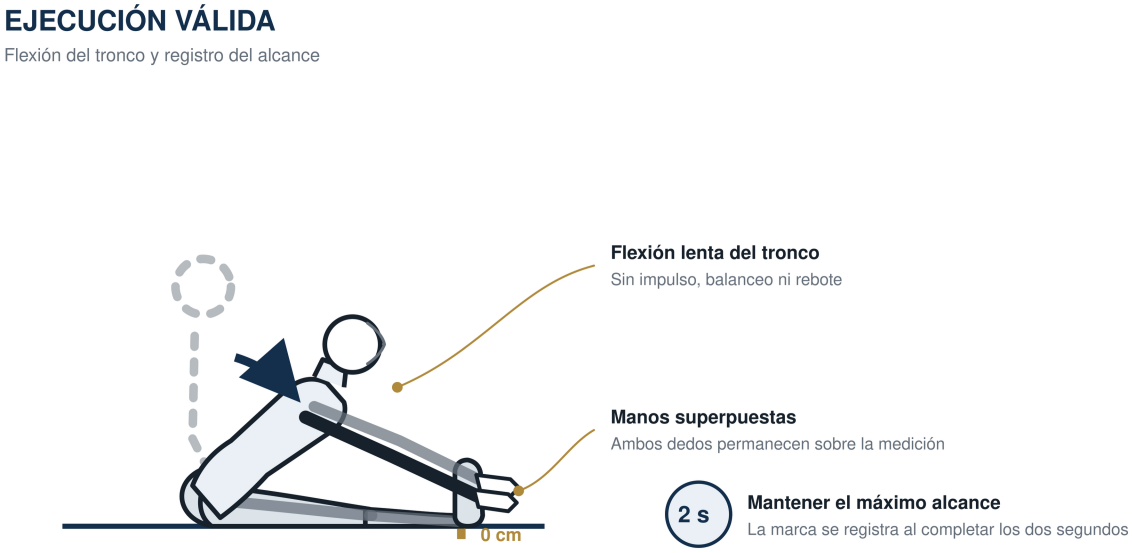
Brazos extendidos
Palmas abajo y una mano sobre la otra

Rodillas extendidas
Sin flexionar durante toda la ejecución

Pies verticales
Talones detrás de las marcas

La persona participante permanece sentada y sin calzado.

Ejecución. Con los brazos extendidos, las palmas hacia abajo y una mano colocada sobre la otra, la persona participante flexionará lentamente el tronco hacia adelante y deslizará ambas manos sobre la línea de medición. No podrá utilizar impulso, balanceo ni rebote. La posición de máximo alcance deberá mantenerse durante al menos dos segundos.



Intentos y registro. Se permitirá un intento de familiarización y se efectuarán dos intentos válidos, con un descanso mínimo de treinta segundos. Se registrará el mejor resultado alcanzado, expresado en centímetros y aproximado al centímetro inmediato inferior.

Cuando alguno de los dos intentos sea declarado nulo, podrá realizarse un tercer y último intento. Si no se obtiene un intento válido dentro del máximo autorizado, se asignarán cero puntos.

Causas de nulidad. El intento será declarado nulo cuando la persona participante:

a) Flexione alguna de las rodillas;

b) Modifique la separación o pierda la posición de los talones;

c) Gire o desplace lateralmente la cadera;

d) Utilice impulso, balanceo o rebote;

e) Adelante una mano respecto de la otra;

f) Separe los dedos de la línea de medición;

g) No mantenga la posición final durante dos segundos, o

h) Incumpla alguna indicación de seguridad o de ejecución comunicada antes de la prueba.

La persona evaluadora podrá vigilar la extensión de las rodillas y la colocación de los talones, pero no podrá empujar el tronco, sujetar a la persona participante ni auxiliarla para aumentar el alcance.

Calificación. Se asignarán 0, 6, 9 o 15 puntos conforme al mejor resultado válido y a la tabla correspondiente por edad y sexo.

Valores de referencia y puntaje parcial de la prueba de movilidad articular Sentado DEK

Valor máximo: 15 puntos Unidad de medida: centímetros

Hombres

Edad	0 puntos	6 puntos	9 puntos	15 puntos
Hasta 29 años	Menos de -10	De -10 a 12	De 13 a 17	18 o más
De 30 a 39 años	Menos de -13	De -13 a 11	De 12 a 16	17 o más
De 40 a 49 años	Menos de -16	De -16 a 9	De 10 a 15	16 o más
50 años o más	Menos de -19	De -19 a 8	De 9 a 13	14 o más

Mujeres

Edad	0 puntos	6 puntos	9 puntos	15 puntos
Hasta 29 años	Menos de -3	De -3 a 16	De 17 a 20	21 o más
De 30 a 39 años	Menos de -4	De -4 a 16	De 17 a 19	20 o más
De 40 a 49 años	Menos de -8	De -8 a 14	De 15 a 18	19 o más
50 años o más	Menos de -9	De -9 a 14	De 15 a 17	18 o más

Los puntos asignados son parciales, no constituyen un mínimo aprobatorio independiente y se sumarán a los obtenidos en las demás pruebas. La conversión a la escala de 0 a 10 se realizará sobre el puntaje interno global, conforme al numeral 3 del presente documento.

5. Prueba de fuerza explosiva mediante salto vertical

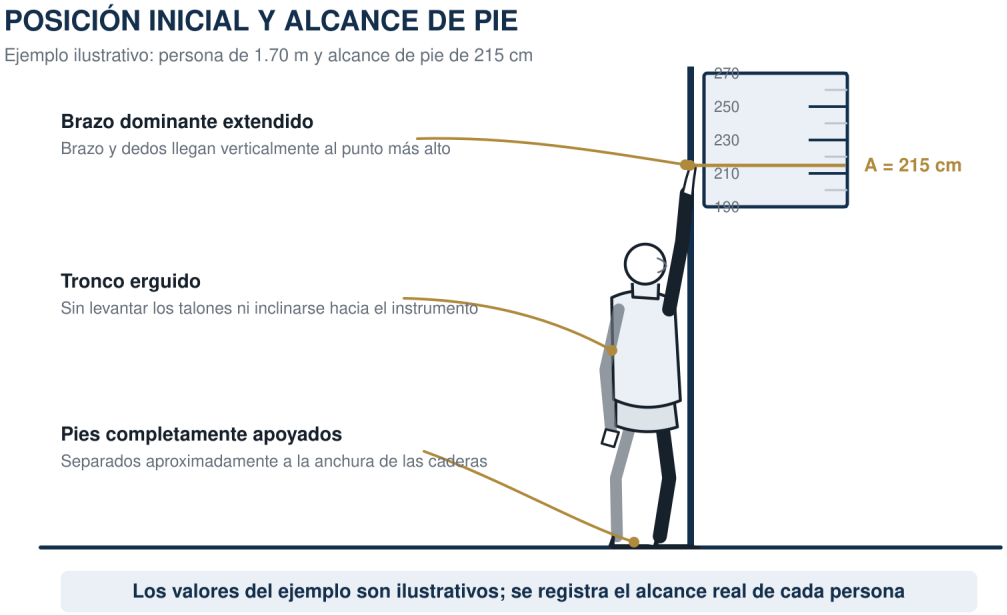
Valor máximo: 15 puntos

Finalidad. La prueba tiene por objeto medir la fuerza explosiva del tren inferior mediante la diferencia, expresada en centímetros, entre el alcance máximo de la persona participante en posición de pie y la altura alcanzada durante un salto vertical ejecutado desde posición estática.

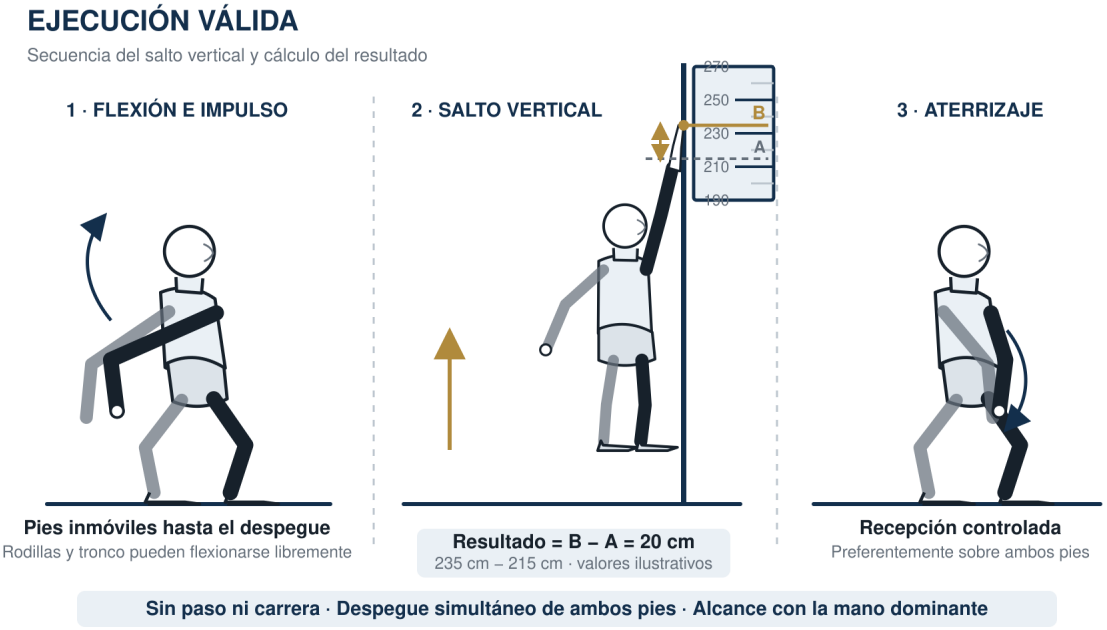
Criterio técnico complementario. Para garantizar condiciones uniformes, objetivas y reproducibles, la Comisión aprueba el protocolo y los valores de referencia establecidos en este numeral, de conformidad con el criterio de interpretación previsto en el numeral 1 del presente documento. La prueba deberá realizarse sin paso ni carrera de aproximación.

Instalación. La prueba se realizará sobre una superficie plana, firme, seca, uniforme y antiderrapante. Se utilizará preferentemente un dispositivo graduado para salto vertical. Cuando no se disponga de éste, podrá emplearse una escala métrica fijada verticalmente a una pared, acompañada de un medio de marcación que permita identificar con claridad el punto alcanzado. El instrumento deberá encontrarse graduado, como mínimo, en centímetros.

Posición inicial y alcance de pie. La persona participante se colocará de lado junto al instrumento de medición, con el hombro del brazo dominante próximo a éste y los pies completamente apoyados y separados aproximadamente a la anchura de las caderas. Sin levantar los talones ni inclinar lateralmente el tronco, extenderá verticalmente el brazo dominante y los dedos de la mano. Se registrará el punto más alto alcanzado en esta posición.



Ejecución. Sin modificar la ubicación inicial de los pies ni realizar paso o carrera de aproximación, la persona participante podrá flexionar libremente las rodillas y el tronco y utilizar el impulso de ambos brazos. Deberá despegar con ambos pies, saltar verticalmente y tocar con la mano dominante el punto más alto posible del instrumento de medición. El aterrizaje deberá efectuarse de manera controlada, preferentemente sobre ambos pies.



Familiarización, intentos y recuperación. Después de la demostración del procedimiento, se permitirá un intento de familiarización a intensidad submáxima. Posteriormente se realizarán dos intentos válidos, con un descanso mínimo de sesenta segundos entre ellos. Se conservará como resultado oficial el mejor salto.

Cuando alguno de los dos intentos sea declarado nulo, podrá efectuarse un tercer y último intento. Si no se obtiene un resultado válido dentro del máximo autorizado, se asignarán cero puntos.

Medición y registro. El resultado de cada intento será la diferencia entre la altura alcanzada durante el salto y el alcance máximo registrado en posición de pie. Se expresará en centímetros y se aproximará al centímetro inmediato inferior. Para la calificación se utilizará el mejor resultado válido.

Causas de nulidad. El intento será declarado nulo cuando la persona participante:

a) Dé uno o más pasos o realice carrera de aproximación;

b) Modifique la ubicación inicial de los pies antes del despegue;

c) Levante deliberadamente los talones o alguna parte de los pies antes de iniciar el movimiento de salto;

d) Despegue con un solo pie;

e) Se apoye en la pared o en el instrumento de medición;

f) Altere o desprenda el dispositivo de medición;

g) No permita identificar con claridad la marca alcanzada;

h) Sea auxiliada físicamente por otra persona, o

i) Incumpla alguna indicación de seguridad o de ejecución comunicada antes de la prueba.

Valores de referencia y puntaje parcial

Los resultados se expresarán en centímetros. Se asignarán 0, 6, 9 o 15 puntos conforme al mejor resultado válido y a la tabla correspondiente por edad y sexo.

Hombres

Edad	0 puntos	6 puntos	9 puntos	15 puntos
Hasta 29 años	Menos de 10	De 10 a 18	De 19 a 29	30 o más
De 30 a 39 años	Menos de 10	De 10 a 17	De 18 a 27	28 o más
De 40 a 49 años	Menos de 10	De 10 a 16	De 17 a 25	26 o más
50 años o más	Menos de 10	De 10 a 15	De 16 a 23	24 o más

Mujeres

Edad	0 puntos	6 puntos	9 puntos	15 puntos
Hasta 29 años	Menos de 7	De 7 a 17	De 18 a 25	26 o más
De 30 a 39 años	Menos de 7	De 7 a 16	De 17 a 23	24 o más
De 40 a 49 años	Menos de 7	De 7 a 15	De 16 a 21	22 o más
50 años o más	Menos de 7	De 7 a 14	De 15 a 19	20 o más

Los puntos asignados son parciales, no constituyen un mínimo aprobatorio independiente ni implican la eliminación automática de la persona participante. Se sumarán a los obtenidos en las demás pruebas y su conversión a la escala de 0 a 10 se realizará sobre el puntaje interno global, conforme al numeral 3 del presente documento.

6. Prueba de resistencia muscular

La prueba de resistencia muscular se integra por las subpruebas de abdominales y lagartijas. Cada subprueba tendrá una duración de 60 segundos y un valor máximo de 15 puntos; conjuntamente podrán aportar hasta 30 puntos al resultado global de la evaluación.

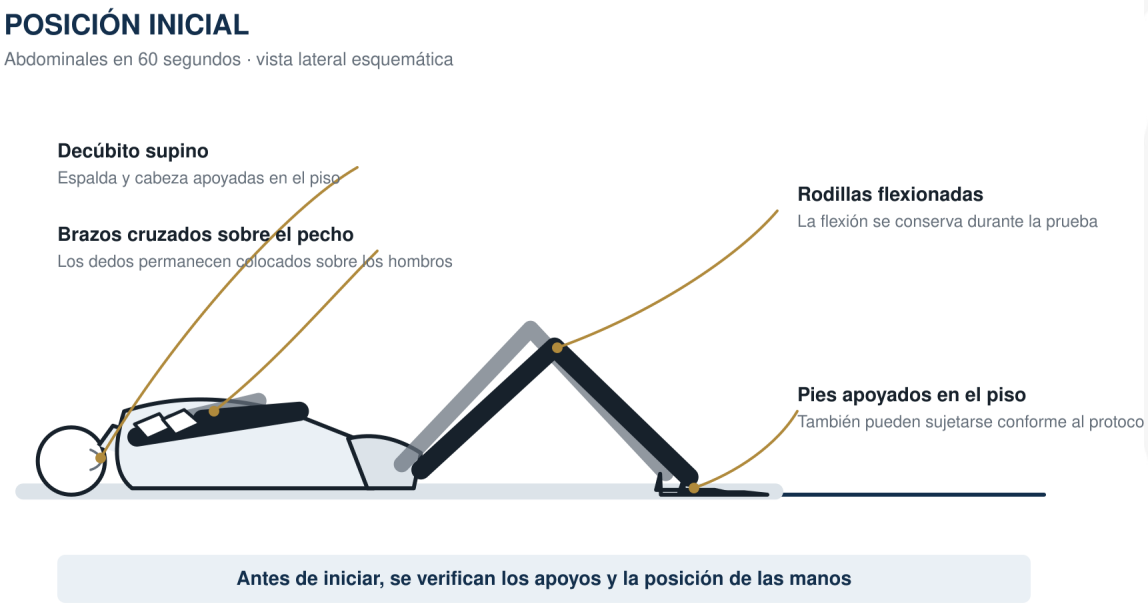
Las dos subpruebas constituyen ejecuciones calificables independientes. En cada una se asignarán 0, 6, 9 o 15 puntos conforme al número de repeticiones válidas y a los valores de referencia aplicables por edad y sexo.

Criterio técnico complementario. Para asegurar condiciones uniformes, objetivas y reproducibles, la Comisión aprueba la duración, los protocolos y los valores de referencia establecidos en este numeral, de conformidad con el criterio de interpretación previsto en el numeral 1 del presente documento.

6.1. Abdominales en 60 segundos

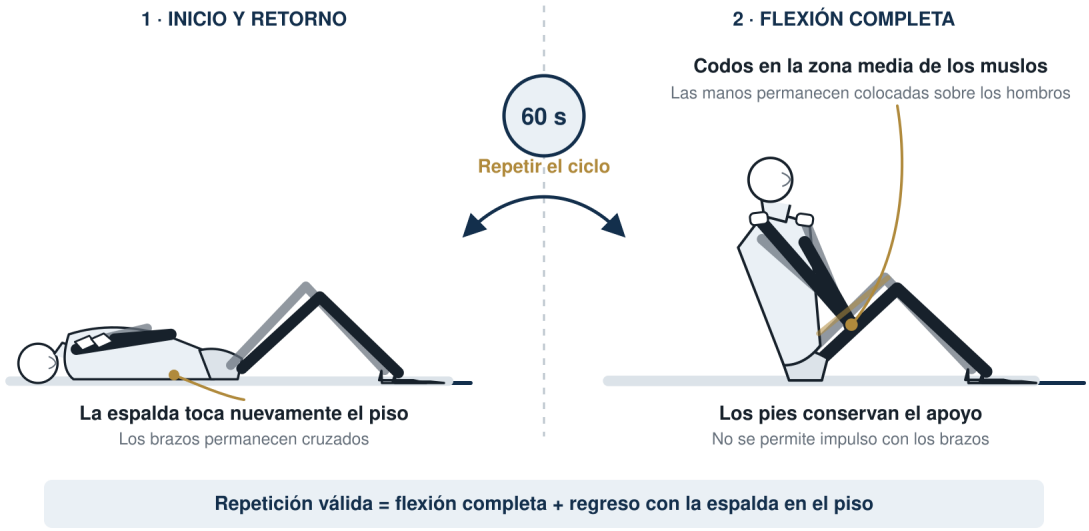
Finalidad. La subprueba tiene por objeto valorar la resistencia muscular de la región abdominal mediante el número de repeticiones válidas realizadas durante 60 segundos.

Posición inicial. La persona participante se colocará en decúbito supino, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el piso o sujetos por el personal evaluador o mediante el dispositivo dispuesto para la prueba. Mantendrá los brazos cruzados sobre el pecho y los dedos de las manos colocados sobre los hombros.



Ejecución. A la señal de inicio, elevará el tronco hasta que los codos alcancen la zona media de los muslos y regresará a la posición inicial hasta que la espalda toque nuevamente el piso. Repetirá el movimiento durante 60 segundos.

Los brazos deberán permanecer cruzados sobre el pecho durante toda la ejecución. La persona participante no podrá impulsarse con ellos ni colocar las manos detrás de la cabeza o sobre la nuca.



Repeticiones válidas. Solamente se contabilizarán las repeticiones completas en las que:

a) Los dedos permanezcan en contacto con los hombros;

b) Los brazos se mantengan cruzados sobre el pecho;

c) Los codos alcancen la zona media de los muslos;

d) La espalda toque el piso al regresar a la posición inicial, y

e) Los pies conserven el apoyo o la sujeción establecidos.

Las repeticiones incompletas o ejecutadas con una técnica distinta no se contabilizarán.

Valores de referencia y puntaje parcial de abdominales

Hombres

Edad	0 puntos	6 puntos	9 puntos	15 puntos
Hasta 29 años	Menos de 35	De 35 a 39	De 40 a 44	45 o más
De 30 a 39 años	Menos de 32	De 32 a 35	De 36 a 40	41 o más
De 40 a 49 años	Menos de 27	De 27 a 30	De 31 a 35	36 o más
50 años o más	Menos de 21	De 21 a 25	De 26 a 32	33 o más

Mujeres

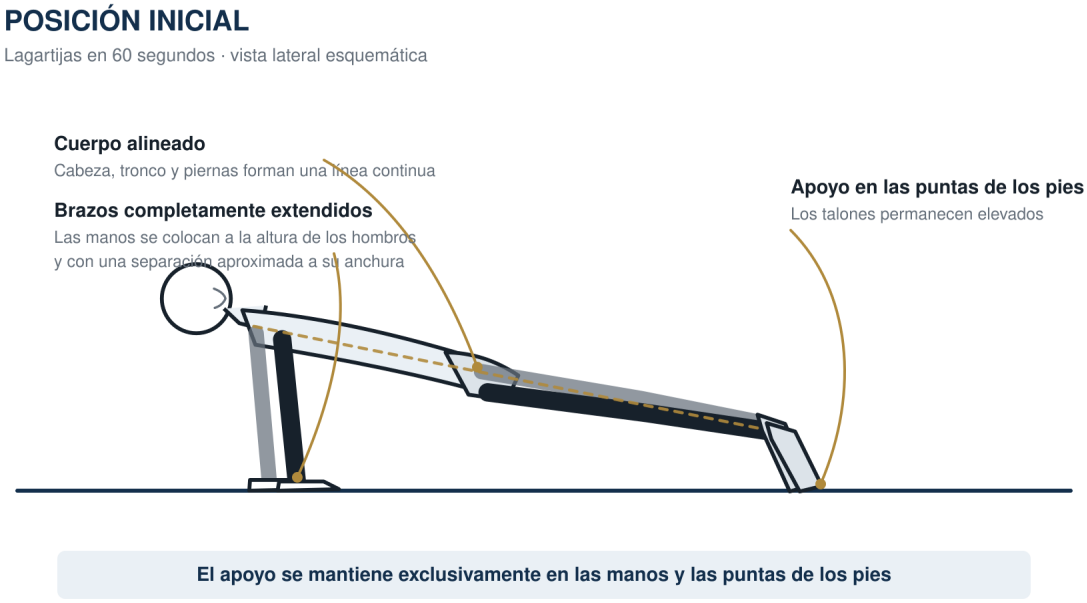
Edad	0 puntos	6 puntos	9 puntos	15 puntos
Hasta 29 años	Menos de 30	De 30 a 34	De 35 a 40	41 o más
De 30 a 39 años	Menos de 22	De 22 a 26	De 27 a 31	32 o más
De 40 a 49 años	Menos de 17	De 17 a 21	De 22 a 26	27 o más
50 años o más	Menos de 12	De 12 a 16	De 17 a 21	22 o más

Los puntos obtenidos en esta subprueba son parciales y no constituyen un mínimo aprobatorio independiente.

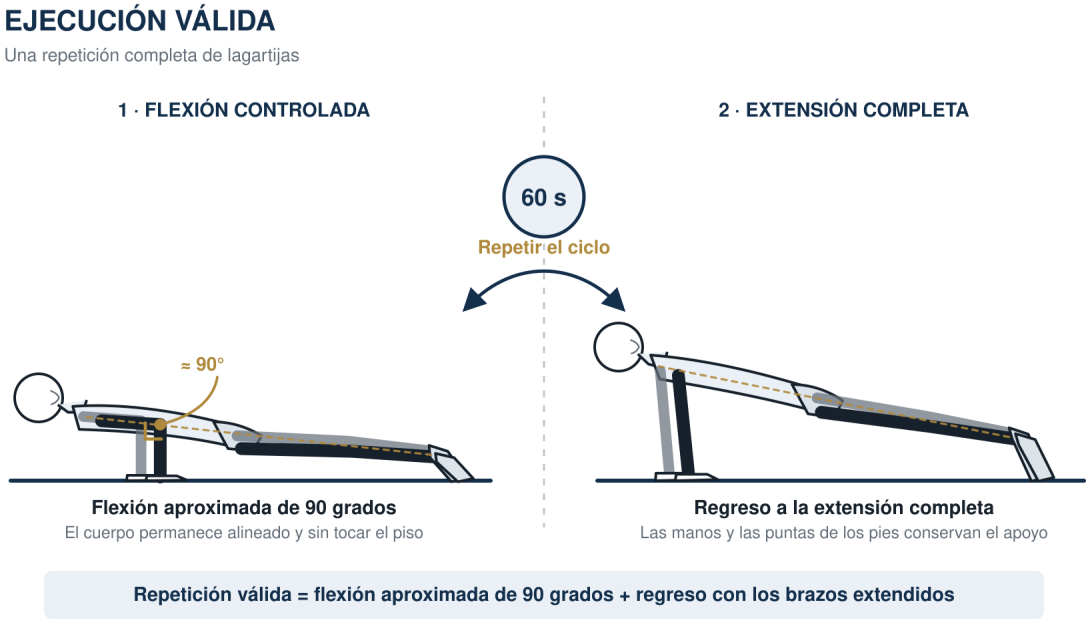
6.2. Lagartijas en 60 segundos

Finalidad. La subprueba tiene por objeto valorar la resistencia muscular del tren superior mediante el número de repeticiones válidas realizadas durante 60 segundos.

Posición inicial. La persona participante se colocará boca abajo, con las manos apoyadas a la altura y anchura aproximada de los hombros, los brazos extendidos y el cuerpo alineado desde la cabeza hasta los talones. El apoyo se realizará sobre las manos y las puntas de los pies.



Ejecución. A la señal de inicio, flexionará los brazos hasta alcanzar aproximadamente un ángulo de 90 grados en los codos y regresará a la posición inicial mediante la extensión completa de los brazos. Repetirá el movimiento durante 60 segundos.



Repeticiones válidas. Solamente se contabilizarán las repeticiones completas en las que:

a) El cuerpo se mantenga alineado desde la cabeza hasta los talones;

b) La flexión de los brazos alcance aproximadamente 90 grados;

c) Se regrese a la extensión completa de los brazos, y

d) Se conserve el apoyo exclusivamente en las manos y las puntas de los pies.

No se contabilizarán las repeticiones en las que se apoyen las rodillas, la cadera, el abdomen u otra parte del cuerpo; se pierda la alineación corporal; no se alcance la flexión requerida, o no se complete la extensión de los brazos.

Valores de referencia y puntaje parcial de lagartijas

Hombres

Edad	0 puntos	6 puntos	9 puntos	15 puntos
Hasta 29 años	Menos de 26	De 26 a 32	De 33 a 40	41 o más
De 30 a 39 años	Menos de 20	De 20 a 26	De 27 a 35	36 o más
De 40 a 49 años	Menos de 15	De 15 a 20	De 21 a 25	26 o más
50 años o más	Menos de 10	De 10 a 14	De 15 a 20	21 o más

Mujeres

Edad	0 puntos	6 puntos	9 puntos	15 puntos
Hasta 29 años	Menos de 13	De 13 a 17	De 18 a 23	24 o más
De 30 a 39 años	Menos de 9	De 9 a 13	De 14 a 17	18 o más
De 40 a 49 años	Menos de 7	De 7 a 10	De 11 a 13	14 o más
50 años o más	Menos de 7	De 7 a 8	De 9 a 10	11 o más

Los puntos obtenidos en esta subprueba son parciales y no constituyen un mínimo aprobatorio independiente.

6.3. Regla de calificación

Cuando el resultado obtenido en cualquiera de las subpruebas sea inferior al límite mínimo correspondiente, se asignarán cero puntos. Los puntos obtenidos en abdominales y lagartijas se sumarán entre sí y a los resultados de las demás pruebas.

La conversión a la escala de 0 a 10 se realizará exclusivamente sobre el puntaje interno global, conforme al numeral 3 del presente documento. La obtención de cero puntos en alguna de estas subpruebas no implicará por sí misma la eliminación automática de la persona participante.

7. Prueba de agilidad mediante recorrido en T

T-test, versión métrica de 9 metros

Valor máximo: 10 puntos

Finalidad. La prueba tiene por objeto valorar la capacidad de la persona participante para acelerar, cambiar de dirección, desplazarse lateralmente y retroceder de manera rápida y controlada.

Criterio técnico complementario. Para asegurar condiciones uniformes, objetivas y reproducibles, la Comisión aprueba el protocolo y los valores de referencia establecidos en este numeral, de conformidad con el criterio de interpretación previsto en el numeral 1 del presente documento.

Instalación. Se colocarán cuatro conos en forma de T:

a) El cono A será el punto de salida y meta;

b) El cono B se ubicará a 9.00 metros en línea recta desde el cono A;

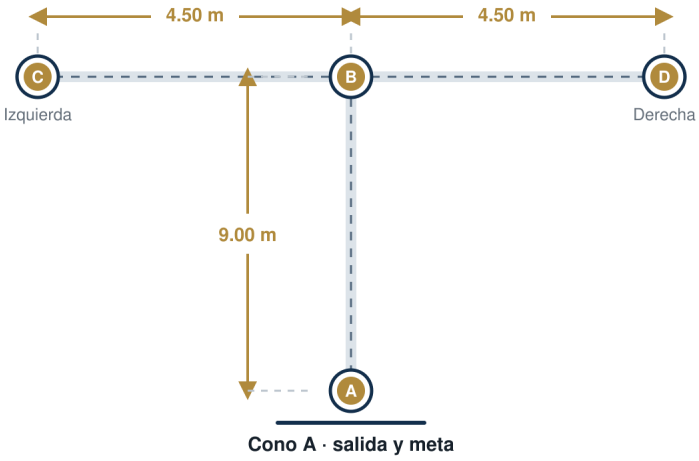
c) El cono C se colocará a 4.50 metros a la izquierda del cono B, y

d) El cono D se colocará a 4.50 metros a la derecha del cono B.

La superficie deberá ser plana, firme, seca, uniforme, antiderrapante y encontrarse libre de obstáculos. La prueba se realizará con ropa y calzado deportivos, sin equipo táctico.

INSTALACIÓN DE LA PRUEBA

Recorrido en T · vista superior · distancias reglamentarias



Superficie plana, firme, seca, uniforme, antiderrapante y libre de obstáculos

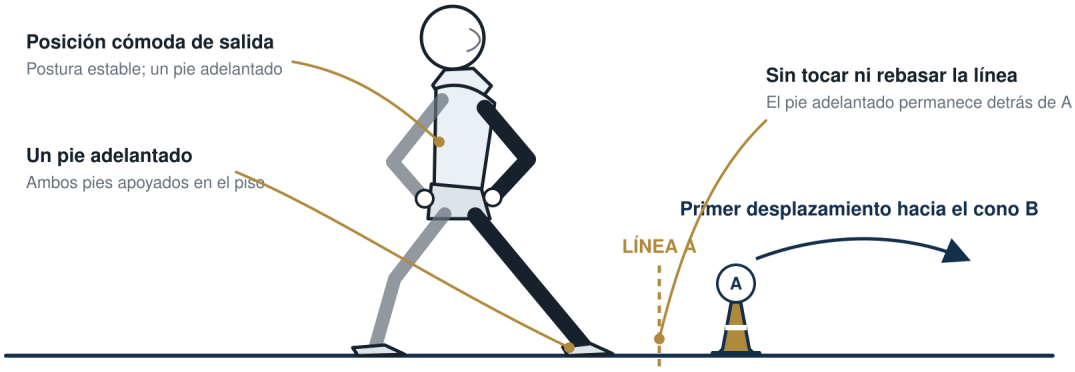
Preparación. La persona participante realizará el calentamiento general estandarizado de 10 minutos previsto para la evaluación. Posteriormente, el personal evaluador demostrará el recorrido y permitirá un intento de familiarización a intensidad submáxima.

Entre el intento de familiarización y el primer intento cronometrado deberá existir un descanso mínimo de dos minutos.

Posición inicial. La persona participante se colocará de pie detrás de la línea correspondiente al cono A, sin tocarla ni rebasarla. Adoptará una posición cómoda de salida, con un pie adelantado, y permanecerá inmóvil hasta recibir la señal.

POSICIÓN INICIAL

Detrás de la línea del cono A · vista lateral esquemática



La persona permanece inmóvil hasta recibir la señal de salida

Ejecución. A la señal de salida, la persona participante deberá realizar el siguiente recorrido:

a) Correrá de frente desde el cono A hasta el cono B y tocará la base de este último con la mano derecha;

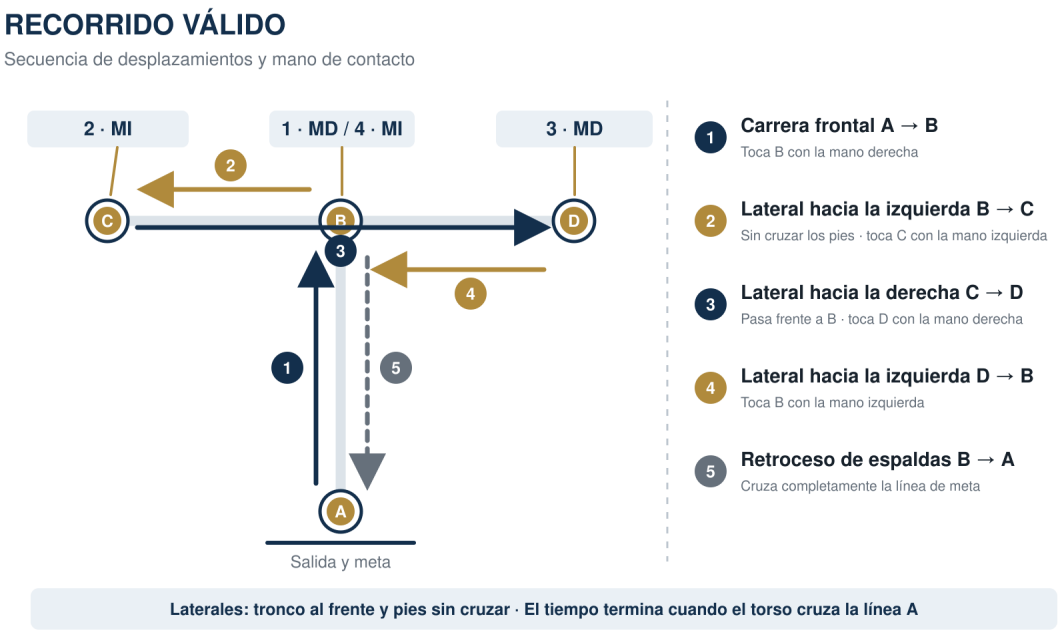
b) Se desplazará lateralmente hacia la izquierda, sin cruzar los pies, hasta el cono C y tocará su base con la mano izquierda;

c) Se desplazará lateralmente hacia la derecha, pasando frente al cono B, hasta llegar al cono D, cuya base tocará con la mano derecha;

d) Regresará mediante desplazamiento lateral hasta el cono B y tocará su base con la mano izquierda, y

e) Finalmente, retrocederá de espaldas desde el cono B hasta cruzar completamente la línea de meta correspondiente al cono A.

Durante los desplazamientos laterales deberá mantener el tronco orientado hacia el frente y no podrá cruzar los pies ni girar el cuerpo para correr.



Cronometraje. El tiempo comenzará con la señal de salida y concluirá cuando el torso de la persona participante cruce el plano vertical de la línea de meta en el cono A.

Se utilizará preferentemente un sistema de cronometraje electrónico. Cuando no se disponga de éste, intervendrán dos personas cronometradoras capacitadas y el resultado oficial será el promedio de ambos tiempos, redondeado a una décima de segundo.

Deberá emplearse el mismo sistema de cronometraje para todas las personas participantes.

Intentos y recuperación. Cada participante dispondrá de dos intentos válidos, con un periodo de recuperación de tres minutos entre ellos. Para efectos de calificación se conservará el mejor tiempo válido.

Cuando alguno de los dos intentos sea declarado nulo, podrá realizarse un tercer y último intento para sustituirlo. En ningún caso podrán efectuarse más de tres salidas.

Intento nulo. El intento será declarado nulo cuando la persona participante:

a) Altere el recorrido establecido;

b) No toque la base de alguno de los conos;

c) Utilice una mano distinta de la señalada para tocar un cono;

d) Cruce los pies durante alguno de los desplazamientos laterales;

e) Gire el cuerpo o corra de frente durante los desplazamientos laterales;

f) Derribe o desplace deliberadamente alguno de los conos;

g) Inicie el recorrido antes de la señal de salida;

h) No concluya el recorrido retrocediendo de espaldas;

i) No cruce completamente la línea de meta, o

j) Incumpla alguna indicación de seguridad o de ejecución comunicada antes de la prueba.

Si no se obtiene un intento válido dentro del máximo autorizado, se asignarán cero puntos.

Valores de referencia y puntaje parcial

Unidad de medida: segundos. Un menor tiempo representa un mejor desempeño.

Hombres

Edad	0 puntos	4 puntos	6 puntos	10 puntos
Hasta 29 años	Más de 15.50	Más de 14.00 y hasta 15.50	Más de 10.50 y hasta 14.00	10.50 o menos
De 30 a 39 años	Más de 16.00	Más de 14.50 y hasta 16.00	Más de 11.00 y hasta 14.50	11.00 o menos
De 40 a 49 años	Más de 16.50	Más de 15.00 y hasta 16.50	Más de 11.50 y hasta 15.00	11.50 o menos
50 años o más	Más de 17.00	Más de 15.50 y hasta 17.00	Más de 12.00 y hasta 15.50	12.00 o menos

Mujeres

Edad	0 puntos	4 puntos	6 puntos	10 puntos
Hasta 29 años	Más de 17.00	Más de 15.50 y hasta 17.00	Más de 11.50 y hasta 15.50	11.50 o menos
De 30 a 39 años	Más de 17.50	Más de 16.00 y hasta 17.50	Más de 12.00 y hasta 16.00	12.00 o menos
De 40 a 49 años	Más de 18.00	Más de 16.50 y hasta 18.00	Más de 12.50 y hasta 16.50	12.50 o menos
50 años o más	Más de 18.50	Más de 17.00 y hasta 18.50	Más de 13.00 y hasta 17.00	13.00 o menos

7.1. Regla de calificación

El mejor tiempo válido se calificará con 0, 4, 6 o 10 puntos, conforme a la tabla aplicable por edad y sexo.

Los puntos obtenidos son parciales, no constituyen un mínimo aprobatorio independiente ni implican la eliminación automática de la persona participante. Se sumarán a los resultados de las demás pruebas y su conversión a la escala de 0 a 10 se realizará exclusivamente sobre el puntaje interno global, conforme al numeral 3 del presente documento.

8. Prueba de velocidad de 50 metros

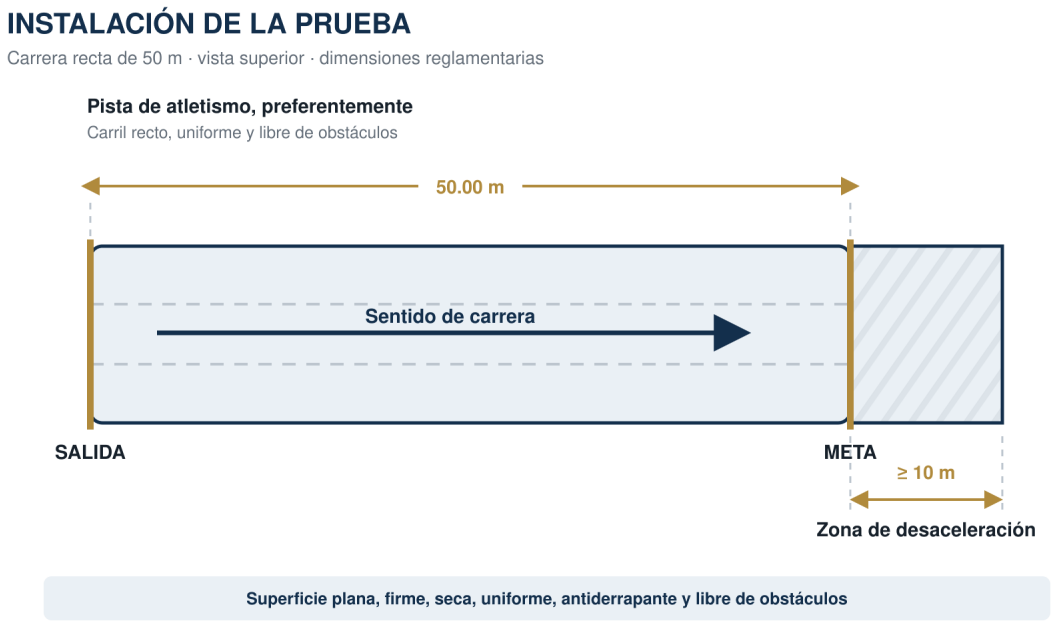
Valor máximo: 15 puntos

Finalidad. La prueba tiene por objeto medir la capacidad de aceleración y la velocidad de desplazamiento de la persona participante en una distancia de 50 metros.

Criterio técnico complementario. Para asegurar condiciones uniformes, objetivas y reproducibles, la Comisión aprueba el protocolo y los valores de referencia establecidos en este numeral, de conformidad con el criterio de interpretación previsto en el numeral 1 del presente documento.

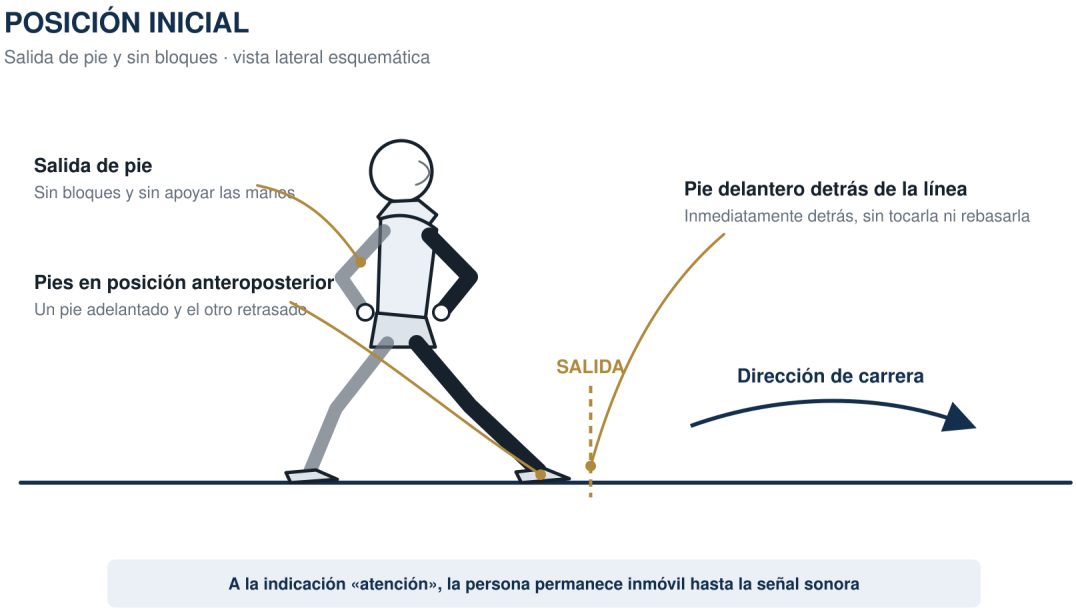
Instalación. La prueba se realizará preferentemente en una pista de atletismo. Podrá utilizarse otra superficie siempre que sea plana, firme, seca, uniforme, antiderrapante y se encuentre libre de obstáculos.

Se marcarán claramente las líneas de salida y meta, separadas exactamente por 50 metros, así como una zona de desaceleración de por lo menos 10 metros después de la meta.



Preparación. La persona participante realizará el calentamiento general establecido para la evaluación y podrá efectuar una salida de familiarización a intensidad submáxima. Antes del intento cronometrado tendrá un descanso mínimo de tres minutos.

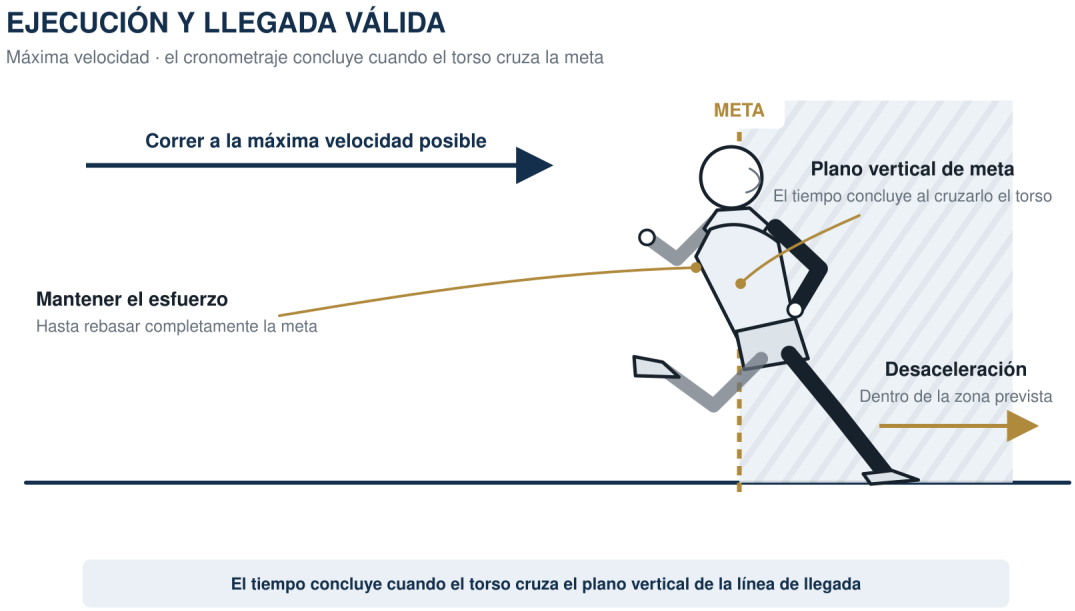
Posición inicial. La salida será de pie y sin bloques. La persona participante colocará los pies en posición anteroposterior, con el pie delantero inmediatamente detrás de la línea de salida, sin tocarla ni rebasarla. No podrá apoyar las manos en el suelo.



Ejecución. A la indicación “atención”, la persona participante permanecerá inmóvil. A la señal sonora de salida correrá a la máxima velocidad posible hasta rebasar completamente la meta.

Deberá mantener el esfuerzo hasta cruzar la línea de llegada y desacelerar dentro de la zona prevista para ese efecto.

Cronometraje. Se utilizará preferentemente un sistema electrónico sincronizado con la señal de salida y con fotoceldas colocadas en la meta. El tiempo concluirá cuando el torso de la persona participante cruce el plano vertical de la línea de llegada.



Cuando excepcionalmente se emplee cronometraje manual, intervendrán tres personas cronometradoras capacitadas. Si dos tiempos coinciden, éste será el resultado oficial; si los tres difieren, se registrará el tiempo intermedio.

Todo tiempo obtenido mediante cronometraje manual que no corresponda exactamente a una décima de segundo se elevará al siguiente décimo. Por ejemplo, un tiempo de 9.21 segundos se registrará como 9.3 segundos.

Deberá utilizarse el mismo sistema de cronometraje para todas las personas participantes.

Intentos. La persona participante dispondrá de un intento válido. La prueba podrá repetirse únicamente cuando exista una salida anticipada, una falla comprobada del equipo de cronometraje o una interferencia externa.

En caso de salida anticipada, se concederá una segunda y última salida después de un descanso mínimo de cinco minutos. La repetición motivada exclusivamente por una falla técnica no se contabilizará como intento.

Intento nulo. Se asignarán cero puntos cuando la persona participante:

a) Incurra en una segunda salida anticipada;

b) Rebase la línea de salida antes de la señal en dos ocasiones;

c) Abandone el carril asignado;

d) Interfiera con la ejecución de otra persona participante;

e) Reciba ayuda externa;

f) No complete los 50 metros, o

g) No obtenga un intento válido dentro de las oportunidades autorizadas.

Valores de referencia y puntaje parcial

Unidad de medida: segundos. Un menor tiempo representa un mejor desempeño.

Hombres

Edad	0 puntos	6 puntos	9 puntos	15 puntos
Hasta 29 años	Más de 10.0	Más de 8.4 y hasta 10.0	Más de 7.6 y hasta 8.4	7.6 o menos
De 30 a 39 años	Más de 10.8	Más de 9.2 y hasta 10.8	Más de 8.4 y hasta 9.2	8.4 o menos
De 40 a 49 años	Más de 11.6	Más de 10.0 y hasta 11.6	Más de 9.2 y hasta 10.0	9.2 o menos
50 años o más	Más de 11.8	Más de 10.2 y hasta 11.8	Más de 9.4 y hasta 10.2	9.4 o menos

Mujeres

Edad	0 puntos	6 puntos	9 puntos	15 puntos
Hasta 29 años	Más de 11.5	Más de 9.4 y hasta 11.5	Más de 8.6 y hasta 9.4	8.6 o menos
De 30 a 39 años	Más de 12.1	Más de 10.2 y hasta 12.1	Más de 9.4 y hasta 10.2	9.4 o menos
De 40 a 49 años	Más de 12.7	Más de 10.6 y hasta 12.7	Más de 9.8 y hasta 10.6	9.8 o menos
50 años o más	Más de 13.2	Más de 10.8 y hasta 13.2	Más de 10.0 y hasta 10.8	10.0 o menos

8.1. Regla de calificación

El tiempo obtenido se calificará con 0, 6, 9 o 15 puntos, conforme a la tabla aplicable por edad y sexo.

Los puntos obtenidos son parciales, no constituyen un mínimo aprobatorio independiente ni implican la eliminación automática de la persona participante. Se sumarán a los resultados de las demás pruebas y su conversión a la escala de 0 a 10 se realizará exclusivamente sobre el puntaje interno global, conforme al numeral 3 del presente documento.

9. Prueba de resistencia mediante el test de Cooper de 12 minutos

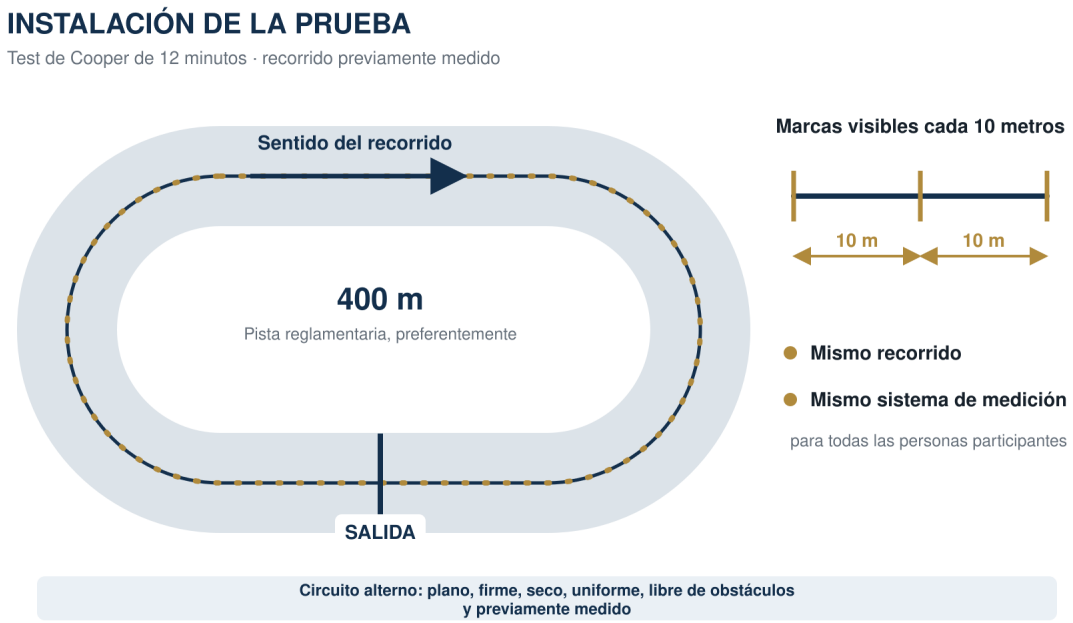
Valor máximo: 15 puntos

Finalidad. La prueba tiene por objeto medir la resistencia cardiorrespiratoria mediante la mayor distancia que la persona participante pueda recorrer durante 12 minutos continuos.

Criterio técnico complementario. Para asegurar condiciones uniformes, objetivas, seguras y reproducibles, la Comisión aprueba el protocolo y los valores de referencia establecidos en este numeral, de conformidad con el criterio de interpretación previsto en el numeral 1 del presente documento.

Instalación. Se utilizará preferentemente una pista reglamentaria de 400 metros. Cuando no se encuentre disponible, podrá emplearse un circuito plano, firme, seco, uniforme, libre de obstáculos y previamente medido.

El recorrido deberá contar con marcas visibles cada 10 metros. Todas las personas participantes serán evaluadas sobre el mismo recorrido y bajo el mismo sistema de medición.



Preparación. Se efectuará el calentamiento general previsto para la evaluación, se explicará el recorrido y se verificarán la identificación de las personas participantes y los medios de registro.

Cada persona participante portará un número visible y tendrá asignado un contador individual de vueltas o un sistema electrónico equivalente.

Organización de las series. El número de participantes no podrá exceder la capacidad operativa para mantener un registro individual, preciso y verificable. Cuando el conteo sea manual, se recomienda un máximo de 10 personas por serie.

La salida se realizará de pie, detrás de la línea correspondiente, mediante una señal acústica única y claramente audible para todas las personas integrantes de la serie.

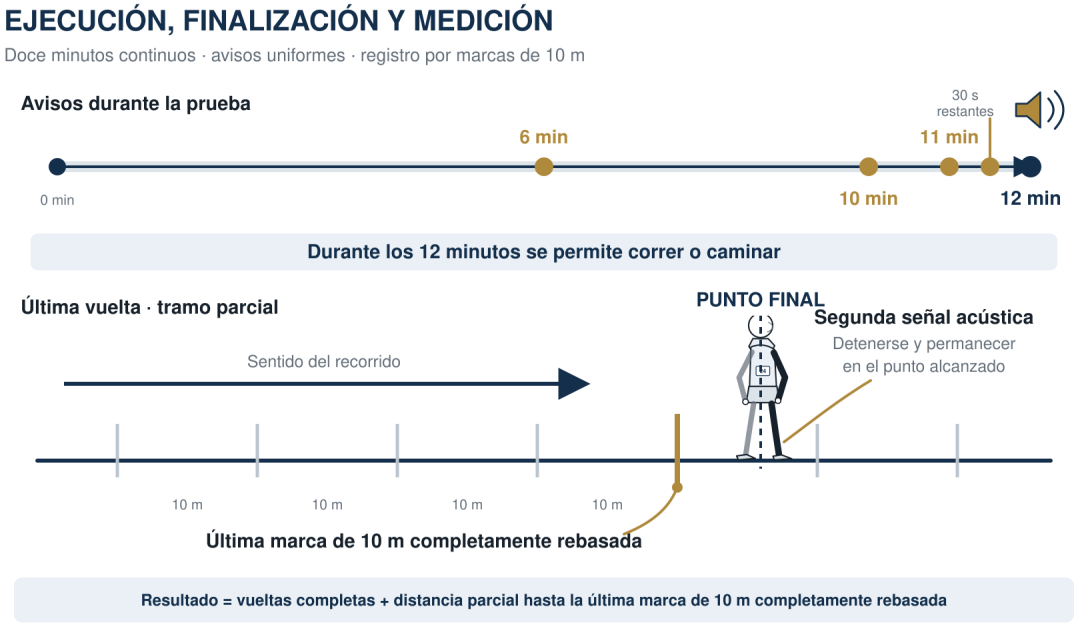


Ejecución. Durante los 12 minutos se permitirá correr o caminar. La persona participante deberá permanecer dentro del recorrido delimitado; podrá rebasar a otras personas sin obstruirlas y no podrá acortar la distancia, recibir ayuda física ni abandonar el circuito.

Se comunicarán de manera uniforme, cuando menos, los avisos correspondientes a los 6, 10 y 11 minutos, así como el aviso de los 30 segundos restantes.

Finalización y medición. Al cumplirse exactamente los 12 minutos se emitirá una segunda señal acústica. La persona participante deberá detenerse y permanecer en el punto alcanzado hasta que se registre la distancia recorrida.

El resultado será la suma de las vueltas completas y la distancia parcial recorrida en la última vuelta. Se expresará en metros y se determinará con base en la última marca de 10 metros completamente rebasada.



Intentos e incidencias. Se concederá un solo intento válido. La prueba únicamente podrá repetirse cuando exista una falla acreditada del cronometraje o del sistema de registro, una obstrucción ajena a la persona participante u otra incidencia atribuible a la organización.

Cuando la incidencia ocurra después de un esfuerzo significativo, la reposición se programará con un periodo de recuperación suficiente y bajo condiciones equivalentes.

Resultado nulo. Se asignarán cero puntos cuando la persona participante:

a) Abandone el circuito;

b) Acorte deliberadamente la distancia;

c) Reciba ayuda física;

d) Interfiera intencionalmente con otra persona participante;

e) No complete la prueba;

f) Se niegue a permanecer en el punto final para que se registre la distancia alcanzada, salvo que resulte aplicable el protocolo de atención médica, o

g) No obtenga un resultado válido dentro de las oportunidades autorizadas.

Seguridad. La coordinación podrá suspender o reprogramar la prueba cuando las condiciones de la superficie, la lluvia, la temperatura, la contaminación ambiental o cualquier otra circunstancia representen un riesgo para las personas participantes.

La valoración médica, la posibilidad de continuar y los efectos de una lesión o malestar se regirán por las disposiciones del Manual y de la Convocatoria aplicables a la evaluación de aptitud física.

Valores de referencia y puntaje parcial

Unidad de medida: metros recorridos durante 12 minutos. Una mayor distancia representa un mejor desempeño.

Hombres

Edad	0 puntos	6 puntos	9 puntos	15 puntos
Hasta 29 años	Menos de 1,800 m	De 1,800 a 2,199 m	De 2,200 a 2,399 m	2,400 m o más
De 30 a 39 años	Menos de 1,700 m	De 1,700 a 2,099 m	De 2,100 a 2,299 m	2,300 m o más
De 40 a 49 años	Menos de 1,600 m	De 1,600 a 1,999 m	De 2,000 a 2,199 m	2,200 m o más
50 años o más	Menos de 1,500 m	De 1,500 a 1,899 m	De 1,900 a 2,099 m	2,100 m o más

Mujeres

Edad	0 puntos	6 puntos	9 puntos	15 puntos
Hasta 29 años	Menos de 1,600 m	De 1,600 a 1,999 m	De 2,000 a 2,199 m	2,200 m o más
De 30 a 39 años	Menos de 1,500 m	De 1,500 a 1,899 m	De 1,900 a 2,099 m	2,100 m o más
De 40 a 49 años	Menos de 1,400 m	De 1,400 a 1,799 m	De 1,800 a 1,999 m	2,000 m o más
50 años o más	Menos de 1,300 m	De 1,300 a 1,699 m	De 1,700 a 1,899 m	1,900 m o más

9.1. Regla de calificación

La distancia obtenida se calificará con 0, 6, 9 o 15 puntos, conforme a la tabla aplicable por edad y sexo.

Los puntos obtenidos son parciales, no constituyen un mínimo aprobatorio independiente ni implican la eliminación automática de la persona participante. Se sumarán a los resultados de las demás pruebas y su conversión a la escala de 0 a 10 se realizará exclusivamente sobre el puntaje interno global, conforme al numeral 3 del presente documento.

10. Organización, secuencia y tiempos de aplicación

La evaluación de aptitud física comprende seis tipos de pruebas y siete ejecuciones calificables. Su aplicación se organizará por grupos, horarios escalonados y estaciones simultáneas, conforme a la agenda operativa aprobada por la Comisión.

La ruta asignada a cada grupo deberá definirse previamente, documentarse y aplicarse de manera uniforme a todas las personas que lo integren. No podrá modificarse de manera individual o discrecional.

10.1. Calentamiento general

Antes de iniciar la primera ejecución, cada grupo realizará el calentamiento general previsto en el numeral 7.1.45 del Manual y en el inciso E, numeral 8, de la Convocatoria.

El calentamiento tendrá una duración máxima de 10 minutos y se realizará bajo la dirección del personal instructor responsable.

10.2. Primeras cinco estaciones

Las siguientes pruebas y subpruebas podrán realizarse en el orden que determine la agenda operativa:

a) Movilidad articular Sentado DEK;

b) Fuerza explosiva mediante salto vertical;

c) Resistencia muscular mediante abdominales;

d) Resistencia muscular mediante lagartijas, y

e) Agilidad mediante recorrido en T.

El orden de estas cinco ejecuciones podrá variar entre los grupos, de acuerdo con la disponibilidad de instructores, personal evaluador, equipo e instalaciones. Sin embargo, todas las personas integrantes de un mismo grupo deberán seguir la ruta que les haya sido asignada.

La organización de las estaciones deberá permitir el funcionamiento de rutas simultáneas y evitar concentraciones, esperas excesivas o diferencias injustificadas en los periodos de recuperación.

10.3. Recuperación y traslado entre estaciones

Entre la conclusión de cada una de las primeras cinco ejecuciones y el inicio de la siguiente deberán transcurrir al menos tres y como máximo cinco minutos.

Este intervalo comprenderá tanto el periodo de recuperación como el tiempo necesario para trasladarse a la estación siguiente y también se observará entre la quinta ejecución y la prueba de velocidad de 50 metros.

Los descansos internos, intentos de familiarización y periodos de recuperación previstos en el protocolo de cada prueba se cumplirán dentro de la estación correspondiente y no sustituirán el intervalo de traslado entre estaciones.

10.4. Pruebas finales

La prueba de velocidad de 50 metros se realizará como penúltima ejecución de la evaluación.

Concluida la prueba de velocidad, se concederá un periodo de recuperación de 10 minutos antes de iniciar el test de Cooper de 12 minutos.

El test de Cooper será siempre la última prueba de la evaluación de aptitud física.

10.5. Duración máxima

La batería completa deberá concluir en un plazo máximo de 60 minutos, contado desde el inicio de la primera ejecución hasta la señal de terminación del test de Cooper.

El calentamiento general de hasta 10 minutos no se computará dentro de este plazo.

Tampoco se computarán las interrupciones derivadas de una atención médica, una falla técnica, una condición ambiental insegura u otra incidencia atribuible a la organización, siempre que la causa, la hora de inicio y la hora de reanudación queden asentadas en la hoja de campo o en el acta correspondiente.

10.6. Lesiones y abandono

La valoración médica, la posibilidad de continuar con la evaluación y el cómputo de las pruebas realizadas se regirán por el numeral 7.1.44 del Manual y por el inciso E, numeral 16, de la Convocatoria.

Este apartado no crea una causa adicional de exclusión, no modifica las reglas aplicables a las lesiones o al abandono y tampoco autoriza la repetición de una prueba fuera de los supuestos expresamente establecidos en el protocolo correspondiente.

10.7. Fundamento técnico y aprobación

La flexibilidad en el orden de las primeras cinco ejecuciones permite operar varias rutas simultáneas y atender de manera eficiente a los distintos grupos, de acuerdo con la disponibilidad de personal, equipo e instalaciones.

La ubicación de la prueba de velocidad y del test de Cooper al final de la batería reduce la interferencia de las ejecuciones de mayor demanda física sobre las pruebas técnicas y de coordinación.

Los intervalos de tres a cinco minutos entre estaciones, la recuperación de 10 minutos entre la prueba de velocidad y el test de Cooper y el límite global de 60 minutos constituyen criterios operativos institucionales establecidos para esta evaluación. No se presentan como tiempos prescritos literalmente por las fuentes técnicas consultadas.

Estos criterios se sustentan en los principios de estandarización, seguridad y control de la fatiga empleados para la administración de baterías de aptitud física, así como en las referencias técnicas que se relacionarán al final del documento.

Con fundamento en el criterio de interpretación previsto en el numeral 1 del presente documento; en los numerales 7.1.35, 7.1.37 y 7.1.44 a 7.1.48 del Manual; en el inciso E, numerales 3, 4, 8 y 16; y en el apartado V, numerales 1, 2 y 9, de la Convocatoria, la Comisión aprobará la agenda operativa, las rutas asignadas y los tiempos de aplicación antes de la evaluación.

11. Aprobación, vigencia y publicación

11.1. Aprobación

La Comisión del Servicio Profesional de Carrera Policial del Municipio de San Luis Potosí aprueba en todos sus términos el presente documento denominado “Evaluación de aptitud física. Criterios y protocolos de aplicación. Valores de referencia y tabla de calificación”, mediante el Acuerdo número [●], adoptado en la sesión [ordinaria/extraordinaria] número [●], celebrada el [día] de [mes] de 2026.

El presente documento constituye el instrumento técnico complementario para la aplicación y calificación de la evaluación de aptitud física del Concurso de Ascenso y Promoción de Grados Policiales 2026. Sus disposiciones deberán interpretarse conjuntamente con el Reglamento del Servicio Profesional de Carrera Policial del Municipio de San Luis Potosí, el Manual de Políticas y Procedimientos para el Concurso de Ascenso y Promoción de Grados Policiales, y la Convocatoria correspondiente.

11.2. Ámbito temporal de aplicación

Los criterios, protocolos, valores de referencia y reglas de calificación contenidos en este documento serán aplicables exclusivamente a la evaluación de aptitud física del Concurso de Ascenso y Promoción de Grados Policiales 2026.

El documento surtirá efectos a partir de su publicación en la herramienta tecnológica del concurso y conservará su vigencia durante la aplicación y calificación de la evaluación, la publicación de sus resultados y la resolución de las inconformidades relacionadas con esta etapa.

11.3. Publicación y obligatoriedad

El Instituto de Profesionalización Policial deberá publicar la versión íntegra del presente documento en la herramienta tecnológica del concurso antes de la aplicación de la evaluación de aptitud física y asegurar que pueda ser consultada por todas las personas participantes.

Sus disposiciones serán obligatorias para el Instituto, el personal instructor, médico y evaluador, las personas encargadas del registro y cómputo de los resultados y quienes participen en el concurso.

La publicación de extractos, tablas aisladas, materiales informativos o versiones simplificadas tendrá únicamente fines de difusión y no sustituirá al presente documento ni podrá modificar su contenido.

11.4. Situaciones no previstas

Las situaciones técnicas u operativas no previstas en este documento serán documentadas y sometidas a la resolución de la Comisión, de conformidad con el Reglamento, el Manual, la Convocatoria y los principios establecidos en el numeral 1.

Las determinaciones complementarias deberán preservar la igualdad de condiciones, objetividad, certeza, seguridad y reproducibilidad de la evaluación. Una vez iniciada su aplicación, no podrán modificarse retroactivamente los protocolos, valores de referencia, puntajes o reglas de calificación en perjuicio de las personas participantes.

Anexo 1. Fundamento técnico de los valores

Los valores de referencia y las escalas de puntaje establecidos para las seis pruebas constituyen una adaptación técnica institucional dirigida al personal policial ordinario que participa en el Concurso de Ascenso y Promoción de Grados Policiales 2026. No son baremos destinados a atletas, personal de unidades especializadas ni aspirantes sujetos a un estándar único de nuevo ingreso.

Para su elaboración se revisaron protocolos policiales, estudios científicos y guías de evaluación física aplicables a población adulta y personal de seguridad pública. De estas referencias se tomaron las técnicas de ejecución, las unidades de medida, los criterios de validez y la diferenciación por edad y sexo. Las fuentes consultadas respaldan la pertinencia y comparabilidad de las pruebas, pero no fijan directamente todos los límites de las tablas ni la escala interna de puntaje aprobada para el concurso.

Como verificación complementaria de su aplicabilidad, determinados rangos fueron contrastados mediante un ejercicio técnico de carácter exploratorio con resultados obtenidos en evaluaciones de aptitud física por personas cadetes del Instituto de Profesionalización Policial, como insumo adicional para realizar ajustes prudenciales, sin sustituir las referencias técnicas consultadas ni constituir un baremo estadístico o poblacional.

Los rangos se construyeron de manera continua y sin traslapes, de acuerdo con el sentido de cada prueba: una mayor distancia, alcance o número de repeticiones representa un mejor desempeño, mientras que en las pruebas cronometradas un menor tiempo representa un mejor resultado. Los valores se ajustaron progresivamente por edad y sexo y, al homologar grupos etarios distintos, se aplicó un criterio conservador para evitar que las personas situadas en el extremo superior de un intervalo fueran evaluadas con parámetros correspondientes a participantes más jóvenes.

Las escalas de 0, 6, 9 y 15 puntos y, para la prueba de agilidad, de 0, 4, 6 y 10 puntos distinguen los resultados inferiores al nivel funcional mínimo y los niveles progresivos de desempeño. Cada resultado aporta únicamente un puntaje parcial: no constituye un mínimo aprobatorio independiente ni produce por sí mismo la eliminación de la persona participante. La acreditación depende del puntaje interno global y de su conversión a la escala de 0 a 10, conforme al numeral 3.

La Comisión aprueba estos valores para su aplicación en el concurso 2026. El Instituto analizará los tiempos obtenidos en la prueba de velocidad de 50 metros y conservará y analizará los resultados anónimos del test de Cooper para determinar si procede recalibrar sus valores en procesos posteriores. Las referencias técnicas consultadas se relacionan en el Anexo 2.

Anexo 2. Fuentes de referencia y consulta

Las fuentes que se relacionan en este anexo fueron utilizadas como referencias técnicas para definir y homologar los protocolos de ejecución, las unidades de medida, las reglas de registro, los criterios de validez y los valores diferenciados por edad y sexo establecidos en el presente documento.

Su inclusión en este anexo no implica la adopción literal de los baremos, escalas o requisitos de aprobación utilizados por las instituciones consultadas. Los protocolos y valores aprobados para el Concurso de Ascenso y Promoción de Grados Policiales 2026 constituyen una adaptación institucional destinada a personal policial ordinario, elaborada conforme a las características y finalidades del concurso y aprobada por la Comisión.

2.1. Fuentes generales sobre evaluación física policial

- The Cooper Institute. Physical Fitness Assessments and Norms for Adults and Law Enforcement. Dallas, Texas: The Cooper Institute, 2013. Registro bibliográfico OCLC 951985791. https://search.worldcat.org/title/951985791
- Massuça, Luís M.; Santos, Vasco, y Monteiro, Luís. “Establishing Reference Data for Fitness Assessment of Law Enforcement Officers Using a Qualitative Systematic Review”. Healthcare, 2023, 11(9), 1255. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10178348/
- Massuça, Luís M.; Santos, Vanessa, y Monteiro, Luís F. “Identifying the Physical Fitness and Health Evaluations for Police Officers: Brief Systematic Review with an Emphasis on the Portuguese Research”. Biology, 2022, 11(7), 1061. https://doi.org/10.3390/biology11071061
- Zhang, Zhaohua; He, Jian; Zhang, Xiaohui; Zhao, Liru, y Deng, Yujian. “Analysis of Physical Fitness Tests for Police Officers in Various Countries: A Scoping Review”. Frontiers in Physiology, 2025, 16, 1703389. https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1703389
- Policía Militar del Espírito Santo. Manual de Aplicación del Test de Aptitud Física, aprobado mediante la Portaria núm. 1070-R, de 27 de abril de 2023. Vitória: PMES, 2023. https://pm.es.gov.br/Media/PMES/Concursos/CFSd2026/MANUAL%20DE%20APLICA%C3%87%C3%83O%20DO%20TESTE%20DE%20APTID%C3%83O%20F%C3%8DSICA.pdf

2.2. Prueba de movilidad articular Sentado DEK

- Gobierno de India, Ministerio de Juventud y Deportes y Ministerio de Salud y Bienestar Familiar. Fitness Protocols and Guidelines for Age 18–65 Years, apartados 2.1, 6.1 y 6.2. https://www.wapcos.co.in/media/docs/Publication/Fitness1865English.pdf
- Illinois Law Enforcement Training and Standards Board. Physical Fitness Standards, Appendix A, Sit and Reach Test. https://www.ptb.illinois.gov/media/1778/20-1725cd-e.pdf

- New York State Education Department. Athletic Placement Process for Interschool Athletic Programs, protocolo V-sit reach. https://www.nysed.gov/sites/default/files/programs/student-support-services/athletic-placement-process.pdf
- Secretaría de Seguridad del Estado de México. Lineamientos y parámetros de evaluación física, prueba de movilidad articular Kraus-Weber. https://sseguridad.edomex.gob.mx/sites/sseguridad.edomex.gob.mx/files/files/acerca-de/convocatoria/7lineamientos-fisica.pdf
- Mayorga-Vega, Daniel; Merino-Marban, Rafael, y Viciana, Jesús. "Criterion-Related Validity of Sit-and-Reach Tests for Estimating Hamstring and Lumbar Extensibility: A Meta-Analysis". Journal of Sports Science and Medicine, 2014, 13(1), pp. 1–14. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3918544/

2.3. Prueba de fuerza explosiva mediante salto vertical

- New South Wales Police Force. Vertical Jump: Performing the Test and Success Criteria. https://www.police.nsw.gov.au/recruitment/application_process/fitness/vertical_jump
- Idaho Peace Officer Standards and Training Academy. Patrol/Detention Officer Physical Readiness Test, Vertical Jump Test. https://post.idaho.gov/wp-content/uploads/Documents/forms/Physical-Readiness-Test-Patrol-Det-PO.pdf
- St. Petersburg Police Department. Fitness Standards, Vertical Jump by Age and Sex. https://police.stpete.org/employmentOfficer/fitnessStandards.html

2.4. Prueba de resistencia muscular mediante abdominales y lagartijas

- Commonwealth of Pennsylvania, Municipal Police Officers' Education and Training Commission. Physical Fitness. Estándares y protocolos de abdominales y lagartijas en un minuto, diferenciados por edad y sexo. https://www.pa.gov/agencies/mpoetc/prospective-officers/basic-police-officer-training/physical-fitness
- New York State Unified Court System. NYS Court Officer Physical Ability Test Overview, Sit-Up Test. https://www.nycourts.gov/nys-court-officer-candidates/nys-court-officer-physical-ability-test-overview
- Los Angeles County Sheriff's Department. Physical Test, Sit-Ups. https://lasd.org/careers/physicaltest/

2.5. Prueba de agilidad mediante recorrido en T

- Semenick, David. "Tests and Measurements: The T-Test". National Strength & Conditioning Association Journal, 1990, 12(1), pp. 36–37.
- Pauole, Kainoa; Madole, Kent; Garhammer, John; Lacourse, Michael, y Rozenek, Ron. "Reliability and Validity of the T-Test as a Measure of Agility, Leg Power, and Leg Speed in College-Aged Men and Women". Journal of Strength and Conditioning Research, 2000, 14(4), pp. 443–450. https://doi.org/10.1519/00124278-200011000-00012

- National Strength and Conditioning Association. Assessing Agility Using the T Test, 5-10-5 Shuttle, and Illinois Test. https://www.nsca.com/education/articles/kinetic-select/assessing-agility-using-the-t-test-5-10-5-shuttle-and-illinois-test/
- Crawley, Amy A.; Sherman, Ross A.; Crawley, William R., y Cosio-Lima, Ludmila M. "Physical Fitness of Police Academy Cadets: Baseline Characteristics and Changes During a 16-Week Academy". Journal of Strength and Conditioning Research, 2016, 30(5), pp. 1416–1424. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001229
- Beck, Austin Q.; Clasey, Jody L.; Yates, John W.; Koebke, Nicholas C.; Palmer, Thomas G., y Abel, Mark G. "Relationship of Physical Fitness Measures vs. Occupational Physical Ability in Campus Law Enforcement Officers". Journal of Strength and Conditioning Research, 2015, 29(8), pp. 2340–2350. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000863

2.6. Prueba de velocidad de 50 metros

- Policía Militar del Estado de São Paulo. "EAF – Cadete PM (CFO)". Examen de Aptitud Física que incluye la carrera de 50 metros. Actualizado el 23 de julio de 2026. https://concursos.policiamilitar.sp.gov.br/servicos-ao-candidato/eaf-cadete-pm-cfo/
- Souza, Diego Ribeiro de; Martins, Júlio Cesar; Tinti, Júlio Cesar; Regonato, Philipe Barreto; Curi, Rui; Pithon-Curi, Tania Cristina, y Hirabara, Sandro Massao. "Perfil de aptidão física em formandos do curso de sargentos da Polícia Militar do Estado de São Paulo: um estudo transversal". Revista de Educação Física / Journal of Physical Education, 2022, 91(2), pp. 170–181. https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/download/2836/2995
- World Athletics. Technical Rules, Book C – C2.1, regla técnica 19, Timing and Photo Finish. Reglas sobre cronometraje manual, determinación del tiempo oficial y registro al décimo inmediato superior. https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/book-of-rules

2.7. Prueba de resistencia mediante el test de Cooper de 12 minutos

- Cooper, Kenneth H. "A Means of Assessing Maximal Oxygen Intake: Correlation Between Field and Treadmill Testing". JAMA, 1968, 203(3), pp. 201–204. https://doi.org/10.1001/jama.1968.03140030033008

2.8. Organización, secuencia y tiempos de aplicación

- Haff, G. Gregory, y Triplett, N. Travis, eds. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4.ª ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2016. Apartados relativos a la secuencia de las pruebas y al control de la fatiga.
- American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11.ª ed. Filadelfia: Wolters Kluwer, 2021. Apartados relativos a la preparación, seguridad y administración estandarizada de pruebas de ejercicio.