CONCURSO DE ASCENSO Y PROMOCIÓN DE GRADOS POLICIALES 2026

Guía resumida para la evaluación de aptitud física

Información para el personal policial participante

Basada en el documento completo Evaluación de aptitud física. Criterios y protocolos de aplicación. Valores de referencia y tabla de calificación.

Propósito. Explicar de manera rápida qué se evalúa, cómo debe ejecutarse cada prueba y cómo se asignan los puntos.

Importante. Esta guía es informativa. El documento completo y la Convocatoria son los instrumentos aplicables para resolver cualquier duda o situación no prevista.

Cómo se integra la calificación

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

Calificación final = puntaje interno global ÷ 10

Se requieren al menos 60 puntos internos, equivalentes a 6 sobre 10. Ninguna prueba tiene por sí sola un mínimo eliminatorio; todos los puntos parciales se suman.

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

1 Movilidad articular Sentado DEK

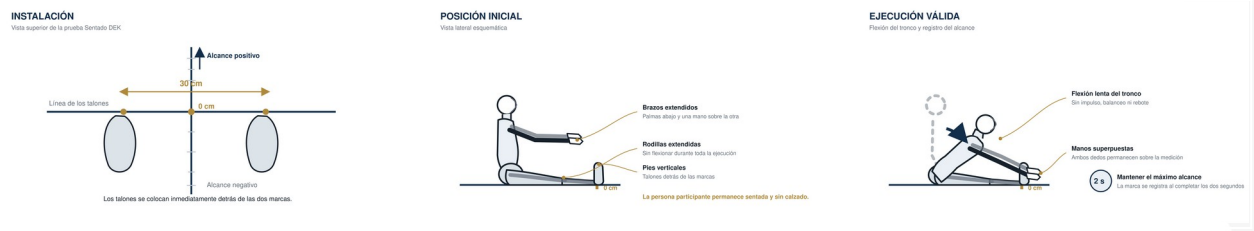
Valor máximo 15 puntos

Qué se mide. Flexibilidad funcional de la parte posterior de las piernas y la región lumbopélvica.

Cómo se realiza. Sin calzado, siéntese con las piernas extendidas, talones separados 30 cm y rodillas sin flexionar. Con una mano sobre la otra, avance lentamente sin rebote y sostenga el alcance durante dos segundos.

Intentos. Un intento de familiarización y dos intentos válidos; se registra el mejor. Un intento nulo puede sustituirse por un tercero.

Evite. Flexionar rodillas, mover talones o cadera, rebotar, adelantar una mano o no sostener la posición final.



Instalación Posición inicial Ejecución

Tabla de valoración 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

2 Fuerza explosiva Salto vertical

Valor máximo 15 puntos

Qué se mide. La diferencia entre el alcance de pie y la altura tocada durante el salto.

Cómo se realiza. De lado al medidor, marque primero su alcance con el brazo dominante extendido y los talones apoyados. Después, sin paso ni carrera, flexione rodillas y tronco, impulse los brazos, despegue con ambos pies y toque lo más alto posible.

Intentos. Un intento de familiarización y dos intentos válidos, con al menos 60 segundos de descanso; se conserva el mejor. Un intento nulo puede sustituirse por un tercero.

Evite. Mover los pies antes del despegue, dar pasos, despegar con un solo pie, apoyarse en el equipo o impedir que se identifique la marca.



Alcance de pie Salto vertical

Tabla de valoración centímetros de salto

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

3 Resistencia muscular Abdominales en 60 segundos

Valor máximo 15 puntos

Qué se mide. El número de repeticiones abdominales válidas completadas en 60 segundos.

Cómo se realiza. Acuéstese boca arriba, con rodillas flexionadas, pies apoyados o sujetos y brazos cruzados. Mantenga los dedos sobre los hombros. Eleve el tronco hasta tocar con los codos la zona media de los muslos y regrese hasta que la espalda toque el piso.

Cuenta como repetición. Dedos en los hombros, brazos cruzados, codos en la zona media de los muslos, espalda en el piso al regresar y pies con el apoyo establecido.

No se cuenta. Una repetición incompleta o realizada con impulso de los brazos o con las manos detrás de la cabeza.



Posición inicial Ejecución válida

Tabla de valoración repeticiones válidas en 60 segundos

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

4 Resistencia muscular Lagartijas en 60 segundos

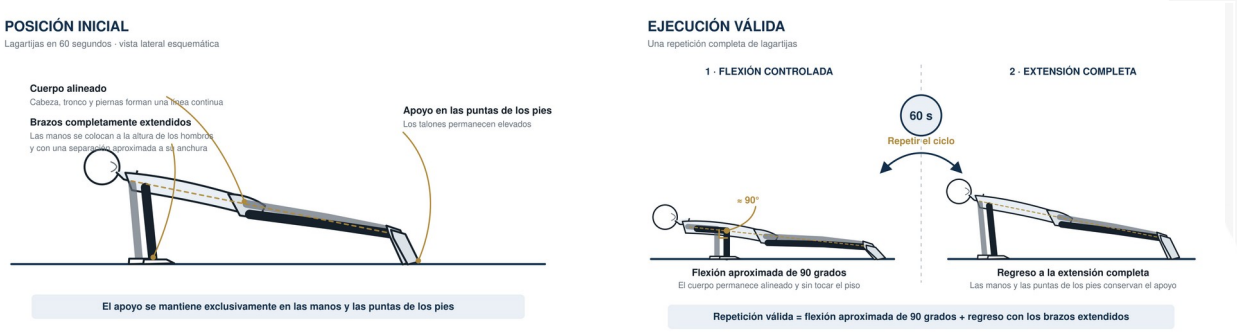
Valor máximo 15 puntos

Qué se mide. El número de lagartijas válidas completadas en 60 segundos.

Cómo se realiza. Apoye manos y puntas de los pies, con brazos extendidos y el cuerpo alineado. Flexione los brazos hasta formar aproximadamente 90 grados en los codos y regrese a la extensión completa.

Cuenta como repetición. El cuerpo se mantiene alineado, se alcanza la flexión requerida, se completa la extensión y el apoyo permanece sólo en manos y puntas de los pies.

No se cuenta. Apoyar rodillas, cadera o abdomen; perder la alineación; no bajar lo suficiente o no extender completamente los brazos.



Posición inicial Ejecución válida

Tabla de valoración repeticiones válidas en 60 segundos

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

5 Agilidad Recorrido en T

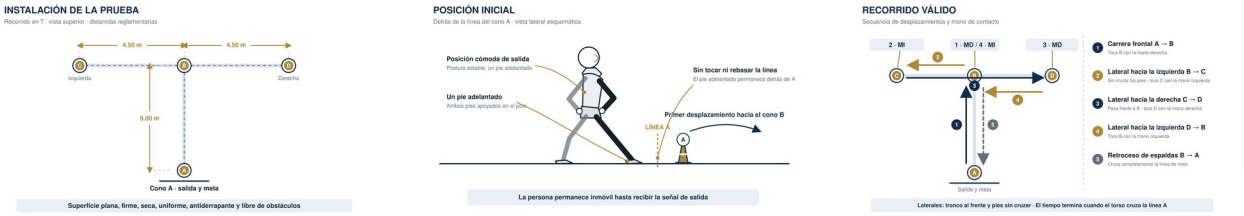
Valor máximo 10 puntos

Qué se mide. Aceleración, cambios de dirección, desplazamiento lateral y retroceso.

Recorrido. Desde A corra de frente a B y toque con la mano derecha; desplácese lateralmente a C y toque con la izquierda; pase lateralmente por B hasta D y toque con la derecha; vuelva lateralmente a B y toque con la izquierda; termine retrocediendo de espaldas hasta cruzar A.

Intentos. Después de la demostración habrá un intento de familiarización a intensidad submáxima. Se realizarán dos intentos válidos, con tres minutos de recuperación; se conserva el mejor tiempo. Un intento nulo puede sustituirse por un tercero.

Evite. Alterar la ruta, omitir un toque, usar la mano incorrecta, cruzar los pies, girar el cuerpo durante el desplazamiento lateral o salir antes de la señal.



Instalación Posición inicial Recorrido completo

Tabla de valoración segundos menor tiempo es mejor

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

6 Velocidad de 50 metros

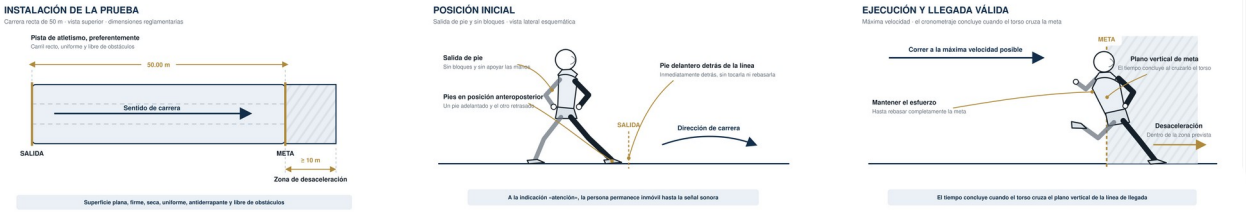
Valor máximo 15 puntos

Qué se mide. Aceleración y velocidad de desplazamiento en una distancia de 50 metros.

Cómo se realiza. La salida es de pie y sin bloques, con el pie delantero detrás de la línea. Permanezca inmóvil al escuchar “atención” y corra a máxima velocidad con la señal sonora. Cruce completamente la meta antes de desacelerar.

Intentos. Podrá realizar una salida de familiarización a intensidad submáxima y descansará al menos tres minutos. Después tendrá un intento válido. Sólo se repite por salida anticipada, falla comprobada del cronometraje o interferencia externa.

Evite. Rebasar la línea antes de la señal, abandonar el carril, interferir con otra persona, recibir ayuda o no completar la distancia.



Instalación Salida de pie Cronometraje en meta

Tabla de valoración segundos menor tiempo es mejor

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

7 Resistencia Test de Cooper de 12 minutos

Valor máximo 15 puntos

Qué se mide. La mayor distancia que pueda recorrer durante 12 minutos continuos.

Cómo se realiza. Salga de pie con la señal. Puede correr o caminar, siempre dentro del recorrido. Al cumplirse los 12 minutos, deténgase y permanezca en el punto alcanzado hasta que se registre su distancia.

Resultado. Se suman las vueltas completas y la distancia parcial, usando la última marca de 10 metros completamente rebasada.

Evite. Abandonar o acortar el circuito, recibir ayuda física, obstruir deliberadamente a otra persona, no completar la prueba o retirarse antes del registro.



Recorrido medido Salida y ejecución Registro de distancia

Tabla de valoración metros recorridos en 12 minutos

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

8 Secuencia recuperación y seguridad

Antes de comenzar

- Preséntese con la ropa y el calzado deportivos indicados y siga las instrucciones del personal evaluador.
- Cada grupo realizará un calentamiento general dirigido de hasta 10 minutos.
- Escuche la demostración de cada prueba y pregunte antes de iniciar si alguna indicación no es clara.

Orden de aplicación

- Las primeras cinco ejecuciones son movilidad, salto vertical, abdominales, lagartijas y recorrido en T. El orden puede variar según la ruta asignada al grupo.
- Entre estas estaciones habrá de tres a cinco minutos para recuperación y traslado.
- La velocidad de 50 metros será la penúltima prueba.
- Después de velocidad habrá 10 minutos de recuperación. El test de Cooper será siempre la última prueba.
- La batería debe concluir en un máximo de 60 minutos, sin contar el calentamiento ni las interrupciones justificadas por atención médica, fallas técnicas o condiciones inseguras.

Durante la evaluación

- Respete las líneas, distancias, señales, tiempos de descanso y número de intentos autorizados.
- Sólo se contabilizan ejecuciones completas y técnicamente válidas.
- Si presenta dolor, mareo, dificultad respiratoria u otro malestar, avise de inmediato al personal evaluador o médico.
- Las pruebas podrán suspenderse o reprogramarse cuando la superficie, el clima u otra condición represente un riesgo.

Recuerde

Los puntos de las siete ejecuciones se suman. El máximo es 100 puntos y la calificación final se obtiene al dividir el total entre 10. Para acreditar se requieren por lo menos 60 puntos internos.

Para cualquier interpretación, consulte el documento completo Evaluación de aptitud física. Criterios y protocolos de aplicación. Valores de referencia y tabla de calificación.