



Se medirá el tiempo transcurrido desde el inicio hasta que la persona que realiza la prueba toca el suelo con uno o con ambos pies, tras superar su cuerpo totalmente la última valla, no debiendo superar los tiempos establecidos en la siguiente tabla:



Para superar la prueba se permitirá un **único intento**, concediéndose otro en caso de que el opositor:

- Modifique el recorrido señalado en el gráfico.
- Derribe o desplace cualquiera de los elementos.
- Supere el tiempo máximo establecido .

Sin perjuicio de lo anteriormente expuesto, para el desarrollo de la prueba se estará a los dispuesto en las resoluciones por las que se publiquen los respectivos procesos selectivos. Marcas mínimas al final de la página.

3) Prueba de potencia del tren superior (P3) (flexiones): Realización de extensiones de brazos, se inicia en posición de tierra inclinada, flexionar los brazos hasta tocar con la barbilla la almohadilla colocada en el suelo y repetir hasta conseguir el mínimo exigido. Podrá haber un descanso durante la realización del ejercicio que deberá ejecutarse en la posición de tierra inclinada, sin poderse realizar movimientos o separar las partes del cuerpo en contacto con el suelo. Se permitirán **dos intentos** espaciados para permitir la recuperación. Marcas mínimas en la prueba de potencia del tren superior (flexiones) al final de la página.

4) Prueba de soltura acuática (O1) (natación): Nadar en estilo libre 50 metros. La salida se hará en pie al borde de la piscina lanzándose al agua. No se permitirá el contacto con cualquiera de los elementos que delimiten la calle, salvo el imprescindible para realizar el viraje cuando éste sea necesario. **1 intento.**

Marcas mínimas en la prueba de soltura acuática a continuación.

Prueba	Sexo	Menor de 35 años	Igual o mayor de 35 años y menor de 40 años	Igual o mayor de 40 años
Resistencia (R2).	H	9 m., 25 s.	9 m., 48 s.	10 m., 33 s.
	M	11 m., 14 s.	11 m., 35 s.	12 m., 49 s.
Coordinación (C1).	H	14,00 s.	14,40 s.	15,10 s.
	M	16,00 s.	16,40 s.	17,90 s.
Potencia tren superior (P3).	H	16	16	14
	M	11	11	9
Soltura acuática (O1).	H	70,00 s.	71,00 s.	73,00 s.
	M	81,00 s.	83,00 s.	88,00 s.

Ver página oficial:

https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2026-9982

RECOMENDACIONES



@Fcsformacion



El día del examen tener mucha tranquilidad, mantener un grado óptimo de concentración, no olvidar el informe médico y títulos para el baremo, llevar agua y aquello que pienses que te ayudará. No olvidar que uno de los motivos «clásicos» para caer en esta prueba es la falta de calentamiento.

Como habréis leído previamente, los tiempos requeridos para superar las pruebas físicas no deben ser impedimento para lograr el ascenso a sargento, que con un entrenamiento normal e incidiendo en la preparación de aquellas en las que vayáis justos podéis superarlas, sin olvidar una alimentación sana.

Síguenos en: <https://www.instagram.com/fcsformacion/> y te ayudaremos a superar este desafío.

Estudia, practica, aprueba, entrena,

Disciplina, perseverancia, constancia y esfuerzo.

