



¿EN QUÉ CONSISTE LA PRUEBA DE 1000 METROS LISOS?

La tercera de las pruebas físicas a la que todo aspirante a la Policía Nacional se va a tener que enfrentar es la carrera de 1000 metros lisos, la cual trata de evaluar la capacidad aeróbica y anaeróbica del opositor no haciendo distinción entre hombres y mujeres a la hora de su ejecución, si bien, sí que lo hace a la hora de la evaluación, pues los tiempos requeridos para obtener una puntuación u otra serán distintos para los opositores masculinos que para las opositoras femeninas.

A continuación se expone un cuadro con el sistema de puntuación de esta prueba en base al tiempo de realización.



MARCAS CARRERA 1000m

HOMBRES		MUJERES	
TIEMPO	PUNTOS	TIEMPO	PUNTOS
3'49" o más	0	4'46" o más	0
3'48" a 3'43"	1	4'45" a 4'37"	1
3'42" a 3'37"	2	4'36" a 4'28"	2
3'36" a 3'31"	3	4'27" a 4'19"	3
3'30" a 3'25"	4	4'18" a 4'10"	4
3'24" a 3'19"	5	4'09" a 4'01"	5
3'18" a 3'13"	6	4'00" a 3'52"	6
3'12" a 3'07"	7	3'51" a 3'43"	7
3'06" a 3'01"	8	3'42" a 3'34"	8
3'00" a 2'55"	9	3'33" a 3'25"	9
2'54" o menos	10	3'25" o menos	10

Como se puede observar, los tiempos establecidos son bastante exigentes para las personas promedio que no se encuentren familiarizadas o especializadas en las actividades deportivas relacionadas con la velocidad, el fondo, el medio fondo y el «running» en general, es por ello por lo que vamos a tratar de explicar los aspectos más importantes para entrenar la carrera de la manera más eficiente posible, así como de las consideraciones a tener en cuenta a la hora de enfrentarse a ella.

Como se cita al inicio, la principal finalidad de esta prueba es evaluar **la velocidad y las resistencias aeróbica y anaeróbica** de los aspirantes a la Policía Nacional y básicamente consiste en dar dos vueltas y media a una pista de atletismo reglamentaria desde una salida estática, la cual dependiendo del grupo en el que se integre al opositor de forma aleatoria, será desde un punto de la pista u otro.

Estos puntos de inicio de la carrera son la «**SALIDA 1**», donde el opositor sólo podrá utilizar calles de la **1 a la 4** y la «**SALIDA 2**», donde el opositor sólo podrá utilizar calles de la **5 a la 8**. En ambos casos el recorrido va a ser de 400 metros y cabe decir que en el primero de los casos, el aspirante se encontrará con unas buenas referencias de distancias pero con un paso de curva bastante acusado, mientras que los opositores que ocupen las calles de la 5 a la 8 se encontrarán con un paso de curva más suave pero con unas referencias de distancias más complejas.

A lo largo de la prueba, por normal general y en el supuesto de un opositor medianamente entrenado, van a concurrir la resistencia aeróbica en torno al 85%-90% y la resistencia anaeróbica torno al 10%-15%, con lo que, tal y como puede observarse, **es una prueba principalmente aeróbica**, adquiriendo por tanto suma importancia realizar un entrenamiento enfocado a mejorar este tipo de resistencia.

Conviene saber que la pista de atletismo donde se va a realizar la prueba de 1000 metros está fabricada de un material poroso llamado **tartán**, cuya principal cualidad es permitir que se incremente la devolución de la fuerza del impacto y que por tanto, se mejore la velocidad del opositor y, dado que **no se permiten las zapatillas con clavos** para la realización de la prueba, el aspirante a Policía va a tener que escoger en base a sus circunstancias y preferencias una zapatilla adecuada para el evento, siendo las opciones más interesantes la **zapatilla voladora o la zapatilla mixta** (se recomienda la lectura del artículo «Elección de la zapatilla»).

Es importante matizar que la carrera de 1000 metros, al realizarse en pista de atletismo, va a alternar zonas rectas con zonas curvas, por lo que el opositor deberá tener en cuenta que si **desea restarle el máximo tiempo al cronómetro debe pasar en las zonas curvas lo más cerca posible de la «cuerda»**, que es el nombre que recibe la zona más interna de la calle 1 de la pista de atletismo, dejando los adelantamientos o cambios de calle para cuando se encuentre ya en la recta. Téngase en cuenta, que el opositor al que le toque realizar la prueba comenzando desde la «**SALIDA 2**» y empleando por tanto las calles 5, 6, 7 y 8, deberá pasar lo más cerca posible del interior de la calle 5 en las zonas de curva.





www.jurispol.com