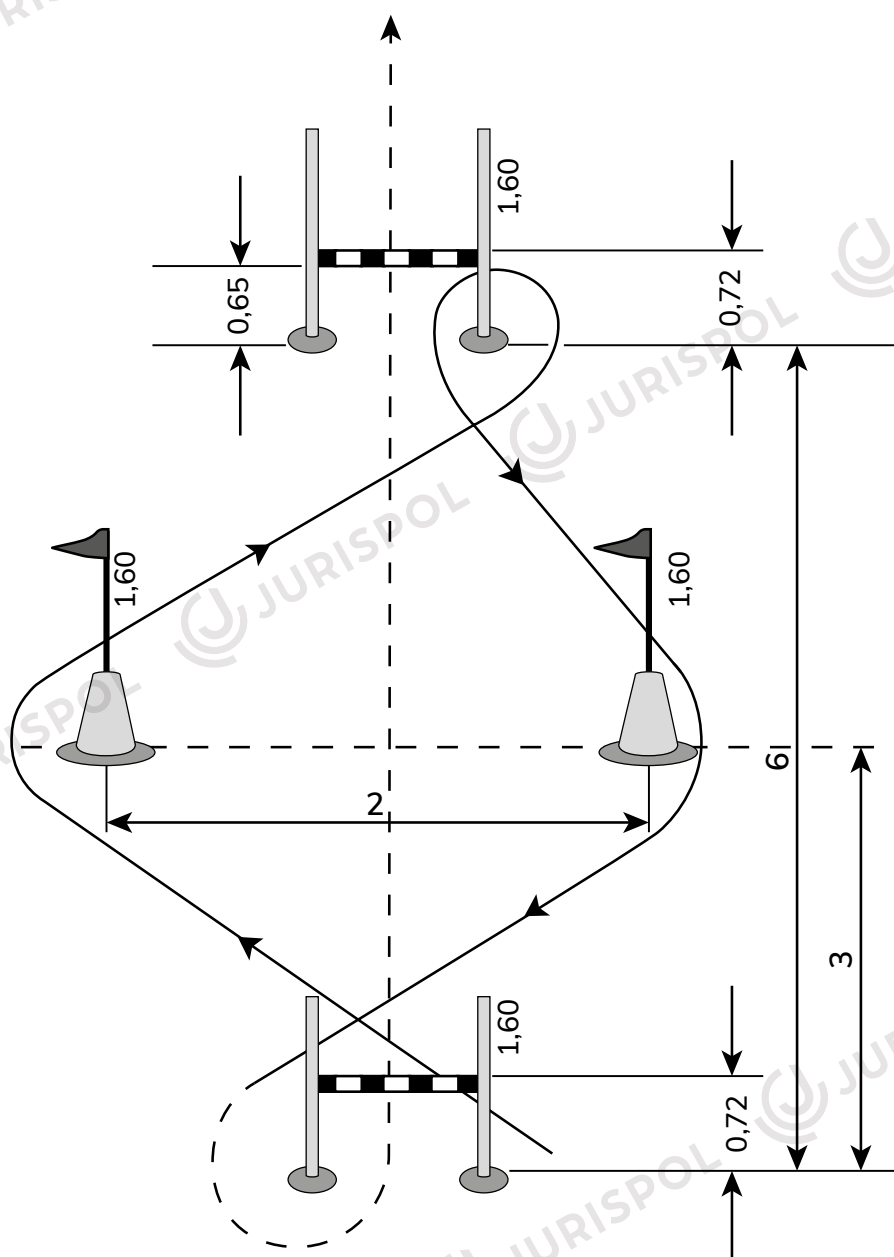




¿EN QUÉ CONSISTE LA PRUEBA DEL CIRCUITO DE AGILIDAD?

El circuito de agilidad es la primera de las pruebas físicas a realizar por los aspirantes a Policía Nacional. Consiste en realizar un recorrido como el representado en la imagen lo más rápido posible y sin derribar ninguno de los palos o vallas que delimitan el circuito.

Esta prueba sirve para medir la agilidad y coordinación psicomotriz del aspirante a Policía Nacional, exigiéndole realizar cambios drásticos de ritmo y dirección así como ejecutar maniobras físicas complejas como son el paso por bajo de la valla o la tijera de piernas.



Para obtener al menos una **NOTA DE CINCO PUNTOS**, los **aspirantes masculinos** deberán ejecutarlo en un tiempo de **entre 10,2 y 10,5 segundos**, debiendo realizarlo las **aspirantes femeninas** en un tiempo comprendido **entre 11,3 y 11,6 segundos**.

MARCAS CIRCUITO DE AGILIDAD

HOMBRES		MUJERES	
TIEMPO	PUNTOS	TIEMPO	PUNTOS
11,7" o +"	0	12,8" o +"	0
11,6" o 11,5"	1	12,7" o 12,6"	1
11,4" o 11,3"	2	12,5" o 12,4"	2
11,2" o 11,0"	3	12,3" o 12,1"	3
10,9" o 10,6"	4	12,0" o 11,7"	4
10,5" o 10,2"	5	11,6" o 11,3"	5
10,1" o 9,8"	6	11,2" o 10,9"	6
9,7" o 9,4"	7	10,8" o 10,4"	7
9,3" o 8,9"	8	10,3" o 9,9"	8
8,8" o 8,3"	9	9,8" o 9,4"	9
8,2" o -"	10	9,3" o -"	10

Para realizar esta prueba, bastará con colocarnos con el pie tras la línea de inicio, la cual puede ser a la izquierda o a la derecha, según nuestras preferencias y esperar a la voz de salida del examinador, describiendo el recorrido marcado de la forma más rápida posible sin derribar ninguno de los palos o vallas, debiendo saber que, en el caso de que esto suceda, dispondremos de una segunda oportunidad para realizarlo, no así si hemos culminado el circuito en un tiempo inferior al deseado, motivo por el que muchos aspirantes, al sentir que han realizado el circuito demasiado lento o fuera de tiempo, arrojan voluntariamente cualquiera de los palos o vallas para poder acceder a la segunda oportunidad. (Consultar vídeo de cómo hacer el circuito de agilidad.)





www.jurispol.com