

**NOTA 5.** Lugares establecidos para las Evaluaciones Físicas:

- **Sede Quito:** Escuela Superior de Policía, Av. Manuel Córdova Galarza, km. 5 vía a la Mitad del Mundo (Sector Pusuquí).
- **Sede Guayaquil:** Grupo de Operaciones Especiales GOE - Av. Perimetral Km. 28 - Sector Nueva Prosperina junto a la ESPOL

### ¿CÓMO DEBEN DESARROLLAR LAS PRUEBAS FÍSICAS? ABDOMINALES



**Posición Inicial:** Cuerpo extendido, brazos extendidos atrás, piernas extendidas.



**Posición Final:** Tronco y piernas flexionadas, brazos adelante pasando los codos el nivel de las rodillas, asentando toda la planta de los pies en el piso.

**EI EJERCICIO NO SERA VALIDADO EN LOS SIGUIENTES CASOS:**

1. Cuando los codos no sobrepasen las rodillas.
2. Si no se flexionan bien las rodillas

### FLEXIONES EN LA BARRA



**Posición Inicial:** El postulante se cuelga de la barra con los brazos extendidos, las manos sujetan la barra con las palmas direccionadas hacia adelante y comienza a ejecutar el ejercicio una vez que reciba la orden del evaluador.



**Posición Final:** Flexionar los brazos hasta que la barbilla pase la barra.

**EI EJERCICIO NO SERA VALIDADO EN LOS SIGUIENTES CASOS:**

## MINISTERIO DEL INTERIOR POLICIA NACIONAL DEL ECUADOR

1. Cuando el ejecutante no extienda los brazos completamente.
2. Cuando la barbilla del ejecutante no sobrepase la parte superior de la barra.
3. Apoyarse con los pies en el piso a mitad de prueba
4. Al momento que toca los pies en los parantes de la barra.

### **PARTIDA BAJA** **VELOCIDAD**



Los postulantes deberán salir a la señal del monitor ( a sus marcas, listos, fuera).

Podrán utilizar la partida alta o la partida baja.



Deberán recorrer a máxima velocidad por su respectivo carril

Para los hombres la distancia es de 100mts.

### **PARTIDA ALTA**

### **TEST DE COOPER**



El postulante deberá recorrer la mayor distancia posible en la pista, en un tiempo de 12 minutos.

El evaluador dará una señal auditiva (pito) cuando falte un minuto para que el postulante de su mayor esfuerzo en la última fase de la prueba.

Una vez cumplidos los 12 minutos el evaluador dará una señal auditiva (pito) y los evaluados no podrán seguir desplazándose longitudinalmente pero si de forma transversal sobre la pista.

### **NATACIÓN**



Todos los postulantes deberán iniciar la prueba sobre el partidior. Cubrirán la distancia correspondiente.

#### **EL EJERCICIO NO SERA VALIDADO EN LOS SIGUIENTES CASOS:**

1. Cuando el postulante mientras está nadando se sujete del borde de la piscina o de la carrilera.
2. En caso de piscinas con el fondo no profundo, el postulante no podrá avanzar caminando o pisando el mismo.

Señores postulantes este es un proceso totalmente transparente y su participación es fundamental; absténgase de entregar o recibir cualquier información o **dejarse sorprender** por gente inescrupulosa que le solicite dinero para el ingreso a la Institución Policial; de ser el caso, por favor informe inmediatamente, al señor oficial coordinador de las evaluaciones o al Ministerio del Interior al número telefónico: 2955-666 ext.: 148

**¡ ÉXITOS EN SUS EVALUACIONES!**

**ATENTAMENTE.**  
**MINISTERIO DEL INTERIOR**