Orden de 9 abril 1996 por la que se aprueban las bases y circunstancias aplicables a los procesos selectivos para ingreso en los centros docentes militares de formación para acceso a la Escala Básica de Cabos y Guardias de la Guardia Civil.

APENDICE «C»

PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

Las pruebas se realizarán en el orden que, en cada momento, determine el Tribunal de Selección.

1.- **PRUEBA DE VELOCIDAD.** Carrera de 50 metros en pista con salida en pie. Deberá cubrirse dicha distancia en tiempo no superior a 8,30 segundos para hombres y a 9,40 segundos para mujeres. Se permitirán dos intentos.

2.- **PRUEBA DE RESISTENCIA MUSCULAR.** Carrera de 1.000 metros en pista con salida en pie. Dicha distancia se cubrirá en tiempo no superior a 4 minutos 10 segundos para hombres y a 4 minutos 50 segundos para mujeres. Un único intento.

3.- **PRUEBA EXTENSORA DEL TREN SUPERIOR.** Se realizará situándose el ejecutante en tierra inclinada hacia delante. Colocará las manos en la posición más cómoda manteniendo los brazos perpendiculares al suelo y a la anchura de los hombros. Se contabilizará como efectuada una flexión-extensión cuando se toque con la barbilla en el suelo y se vuelva a la posición de partida manteniendo en todo momento los hombros, espalda y piernas en prolongación. No será válida la flexión-extensión de los brazos que no sea simultánea o en la que se apoye en el suelo parte del cuerpo distinta de la barbilla, punta de los pies y manos. El número de flexiones que se realicen no será inferior a dieciocho para hombres y a catorce para mujeres.

Durante el ejercicio se permite un descanso, en cualquier momento, siempre que éste se realice en posición de tierra inclinada hacia delante. La zona de contacto de la barbilla podrá almohadillarse con un grosor no superior a seis centímetros.

Se permitirán dos intentos espaciados para permitir la recuperación del ejecutante.

4.- **PRUEBA DE NATACIÓN.** Recorrido de 50 metros en piscina. Situado el ejecutante en pie, al borde de la piscina, se lanzará al agua y efectuará el recorrido con estilo libre y sin apoyo en un tiempo no superior a 70 segundos para hombres y a 75 segundos para mujeres. Un único intento.

PRUEBA	MARCA HOMBRES	MARCA MUJERES
Velocidad 50 m.	8,30 sg.	9,40 sg.
Resistencia 1000 m.	4 min. 10 sg.	4 min. 50 sg.
Potencia tren superior	18 flexiones	14 flexiones
Natación 50 m.	70 sg.	75 sg.