Proceso selectivo: escala básica, categoría POLICÍA LOCAL. Oposición libre.
Publicación bases e convocatoria: DOG número 143 do 31.7.2026
Publicación nomeamento tribunal: DOG número 172 do 10.9.2026

ANEXO III
PROBAS DE APTITUDE FÍSICA.

Nestas probas as persoas aspirantes deberán demostrar as súas capacidades de forza, resistencia, axilidade, flexibilidade e velocidade para as funcións que teñen que desempeñar.

1. As probas físicas terán a cualificación de apto/a ou non apto/a. Para obter a cualificación de apto/a os/as aspirantes deberán acadar as marcas mínimas ou non superar as máximas que se establecen para cada proba.

2. Os exercicios realizaranse pola orde en que están relacionados e cada un é eliminatorio para realizar o seguinte.

3. As persoas aspirantes convocadas a este exercicio, deberanse presentar á realización das probas, no lugar e hora que se indicarán e acudir provistas obrigatoriamente de:

    - Documento Nacional de ou outro documento fidedigno que, a xuízo do tribunal, acredite a súa identidade

    - Informe médico expedido con data posterior ao 9 de outubro de 2026 que se faga constar expresamente que a persoa aspirante reúne as condicións físicas e sanitarias para a realización dos exercicios físicos descritos no anexo V da orde da convocatoria

      A non presentación do dito documento suporá a exclusión da persoa aspirante do proceso.

    - Roupa e co calzado que consideren adecuados para a realización de todas as probas descritas

      Para a realización da proba de natación as persoas aspirantes empregaran un traxe de baño, que achegarán elas mesmas. Esta prohibido a utilización de traxes de neopreno ou similares e axudas para a flotabilidade e/ou incremento de velocidade de calquera tipo.

    - Catro imperdibles para suxeitar o dorsal que será entregado no momento do chamamento

4. Non esta permitido o uso de ningún dispositivo electrónico na realización dos exercicios (tales como cascos de reprodución de audio, teléfonos móbiles.. etc.)

5. As probas realizaranse de forma individual, agás as de velocidade, resistencia xeral e natación, que se poderán facer de forma colectiva se así o considera o tribunal cualificador.

   Nas probas de resistencia xeral e natación disponse dunha soa posibilidade de execución; no resto permitirase unha segunda realización cando na primeira non se obteña a cualificación de apto/a.

6. As persoas aspirantes que non se presenten as probas na hora indicada, ou non acudan coa documentación obrigatoria indicada , non poderán realizar as probas de aptitude física e decaerán en todos os dereitos deste proceso selectivo.

7. Unha vez efectuado o chamamento e accedido ao recinto o persoal aspirante seguirá en todo momento as indicacións deste Tribunal e do persoal colaborador, o

CVE: O4qSE2hZW6
Verificación: https://sede.xustiza.gal/cve

ANEXO III
PROBAS DE APTITUDE FÍSICA.

incumprimento destas indicacións pode dar lugar a exclusión do proceso da persoa aspirante que incumpriu.

8. Non se permitirá o acceso ao público nin a gravación por medio audiovisual, electrónico ou dixital ningún a estas probas, sen autorización deste Tribunal.

DESCRICIÓN DAS PROBAS

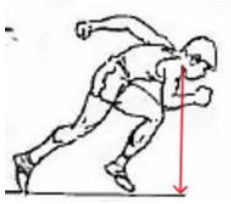
(ANEXO V, orde de 21 de xullo de 2026)

1ª. Proba de velocidade: carreira de 50 metros lisos.

- Realizarase nunha pista de atletismo
- A persoa aspirante colocarase na pista no lugar sinalado polo/a supervisor/a da proba.
- A realización da proba permite realizar a saída en dúas posicións:

Saída de pé:

- Colocarase na rúa indicada polo supervisor/a da proba mantendo esta durante toda a carreira. Invadir outra rúa á asignada será motivo de eliminación.
- Sen pisar a liña de saída indicada polo/a supervisor/a da proba.
- Sen apoio das mans na pista.
- Proxección dos ombreiros sobre a liña de saída.
- Sen utilizar tacos de saída.



- Posición agachada:

- Colocarase na rúa indicada polo/a supervisor/a da proba mantendo esta durante toda a carreira. Invadir outra rúa a asignada será motivo de eliminación.
- Sen pisar a liña de saída indicada polo/a supervisor/a da proba.

CVE: O4qSE2hZW6
Verificación: https://sede.xustiza.gal/cve

ANEXO III
PROBAS DE APTITUDE FÍSICA.

- Proxección dos ombreiros sobre a liña de saída.
- Con unha ou as dúas mans apoiadas no chan e non tocando a liña de saída indicada polo/a supervisor/a.
- Sen utilizar tacos de saída.



- As marcas máximas (en segundos) exixidas para a superación da proba son:

Homes: 7.40"

Mulleres: 8.20"

- Permítense dous intentos de realización desta proba.

2ª. Proba de potencia de tren superior:

- Os homes realizarán flexións de brazos e as mulleres suspensión en barra.

2ª.a)Homes. Flexión de brazos (Dominada Estrita)

Realizarase en ximnasio ou campo de deportes.

- Nunha barra en posición horizontal e sen aristas.
- Se fose preciso, facilitarase algún elemento que axude a colocarse na barra na posición inicial para poder realizar a proba (cadeira, banco, escaleira ou similares)
- A súa realización será:

1º posición de inicio: Dende a posición de suspensión pura, agarrando a barra coas palmas das mans núas, á fronte, e cos brazos totalmente estendidos.

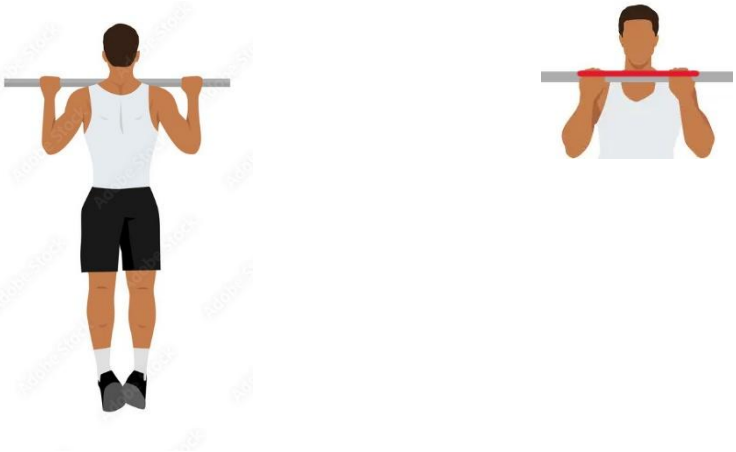
Cando o/a supervisor/a da proba o indique, poderá iniciar a execución do exercicio

CVE: O4qSE2hZW6
Verificación: https://sede.xustiza.gal/cve

ANEXO III
PROBAS DE APTITUDE FÍSICA.



2ª posición: A flexión completa realizarase de maneira que o mentón asome por riba da barra.



3ª posición: Antes de iniciar outra nova flexión será necesario estender totalmente os brazos (mesma posición inicio da proba).

CVE: O4qSE2hZW6
Verificación: https://sede.xustiza.gal/cve

ANEXO III
PROBAS DE APTITUDE FÍSICA.



- Na realización desta proba non se permite:
- Balanceo do corpo.
- Axuda con movementos das pernas
- A posición inicial debe de manterse durante toda a execución da proba: calquera cambio pode interpretarse como balanceo.
- Efectuaranse de forma continuada:
    - Non se permiten paradas durante a realización da proba.
    - Non se permiten soltas ou cambios de agarre e posición das mans durante a realización da proba.
- Contaranse soamente as flexións completas e realizadas correctamente.
- O número mínimo exixible é de 10 flexións.
- Permítense dous intentos de realización desta proba.

2ª.b) Muller. Suspensión en barra (mulleres)

- Realizarase en ximnasio ou campo de deportes.
- Nunha barra en posición horizontal e sen aristas.
- Se fose preciso, facilitarase algún elemento que axude a colocarse na barra na posición inicial para poder realizar a proba (cadeira, banco, escaleira ou similares)

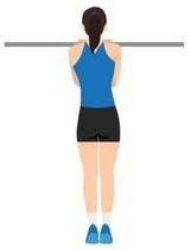
CVE: O4qSE2hZW6
Verificación: https://sede.xustiza.gal/cve

ANEXO III
PROBAS DE APTITUDE FÍSICA.

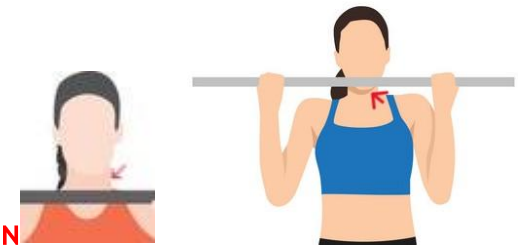
As súa realización será:

1º posición de inicio:

- Brazos flexionados.
- Presa coas palmas da man cara atrás.
- Pernas completamente estendidas e sen tocar o chan.



- Menton situado por riba da barra e sen ter contacto con ela.



- O tempo mínimo exixido para a superación da proba é de 52 segundos.
- Permítense dous intentos de realización desta proba

3ª. Proba de potencia de tren inferior: salto horizontal

- Realizarase en ximnasio ou campo de deportes, con chan horizontal e coa superficie adecuada para efectuar a medición das marcas.
- Realización da proba:

1º posición inicial:

- A persoa aspirante colocarase de pé detrás dunha liña sen pisala, cos pés separados, paralelos entre si e á mesma altura (realizarase o salto desde a posición de parado).

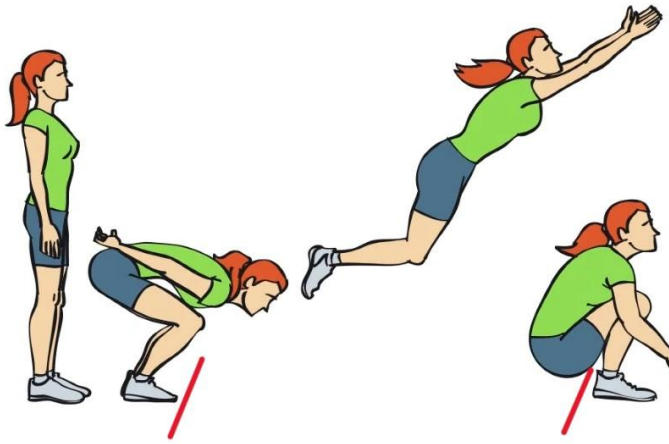
CVE: O4qSE2hZW6
Verificación: https://sede.xustiza.gal/cve

ANEXO III
PROBAS DE APTITUDE FÍSICA.

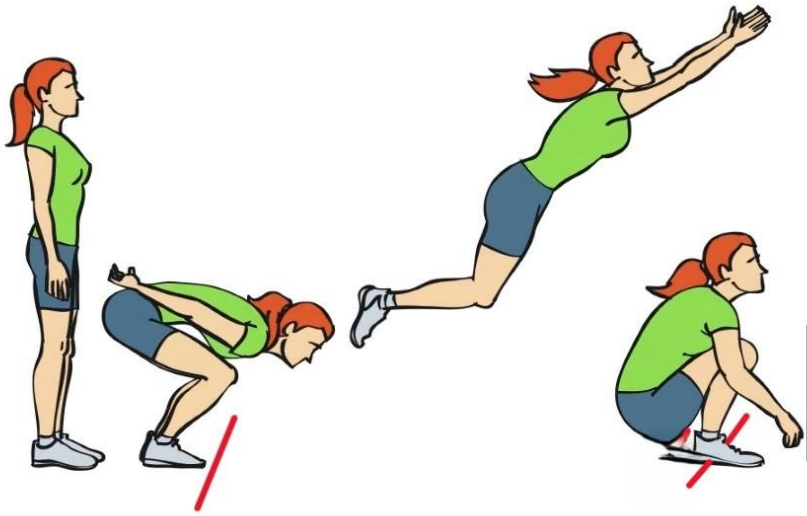
- Realizará un salto horizontal e caerá cos dous pés ao chan. Medirase a distancia entre a liña de saída ata a marca do apoio de caída máis próximo á liña.
- Se na recepción do salto se cae cara atrás, apoiando brazo, pé ou calquera outra parte do corpo se determinará como salto NON APTO.
- Permítense dous intentos de realización desta proba

BEN

NON TOCA NO INICIO NIN NA RECEPCIÓN DO SALTO



MAL



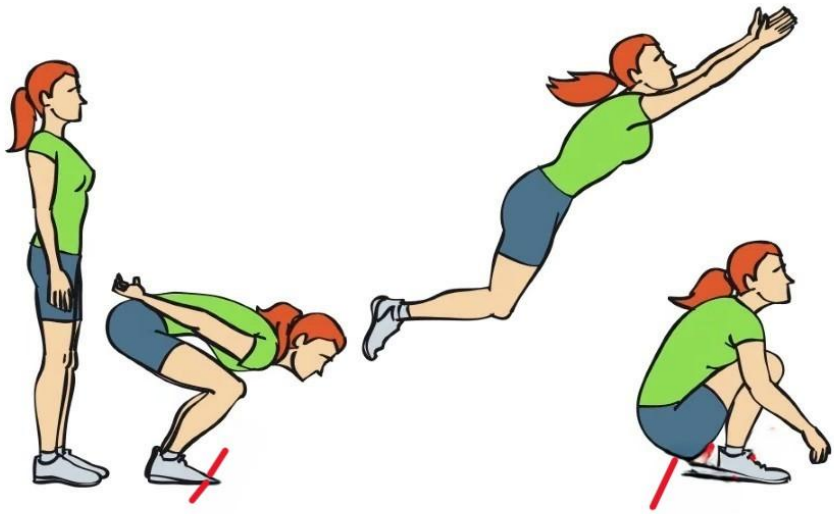
TOCA A LIÑA NA RECEPCIÓN DO SALTO

MAL

CVE: O4qSE2hZW6
Verificación: https://sede.xustiza.gal/cve

ANEXO III
PROBAS DE APTITUDE FÍSICA.

TOCA NA LIÑA DE INICIO ANTES DO SALTO



- As marcas mínimas exixidas (en centímetros) para a superación da proba son:

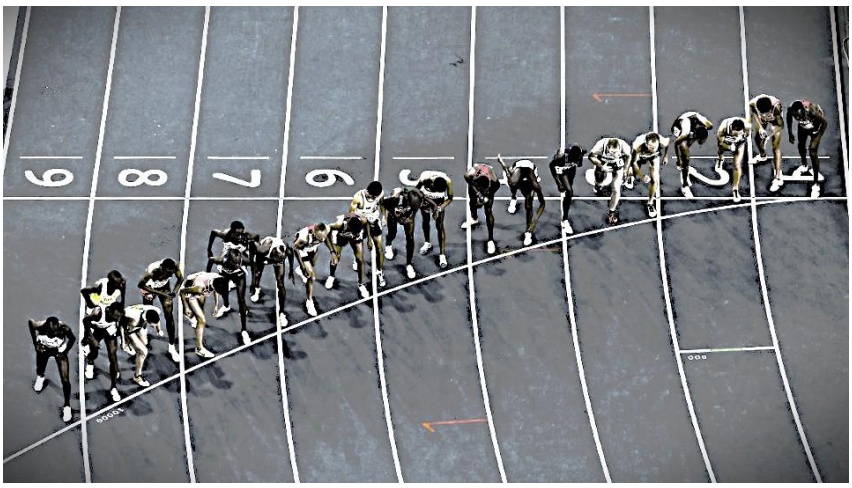
  Homes: 210 cm.

  Mulleres: 185 cm.

- Permítense dous intentos de realización desta proba

4ª. Proba de resistencia xeral: carreira de 1.000 metros lisos. (un so intento)

- Realizarase en pista de atletismo
- Inicio da proba: A persoa aspirante colocarase na pista no lugar indicado polo/a supervisor/a da proba. A saída realizarase en pé.



CVE: O4qSE2hZW6
Verificación: https://sede.xustiza.gal/cve

ANEXO III
PROBAS DE APTITUDE FÍSICA.

Será declarada non apta a persoa opositora que abandone a pista durante a carreira ou realice unha saída nula (antes que o indique o/a supervisor/a da proba)

- As marcas máximas (en minutos e segundos) esixidas para a superación da proba son:

Homes: 3'30"

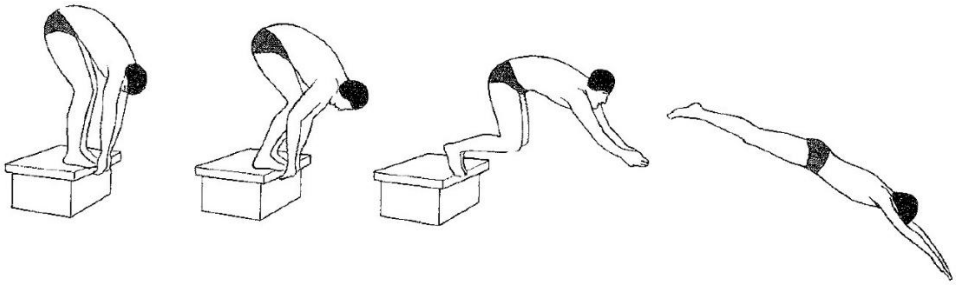
Mulleres: 4'10"

- Permítense un so intento de realización desta proba

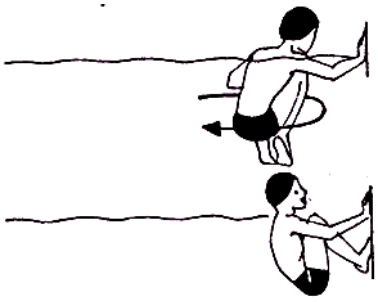
5ª. Proba de natación: 25 metros estilo libre.

- Realizarase nunha piscina que permita efectuar o percorrido sen facer viraxes.
- A persoa aspirante poderase colocar para a saída:

- Sobre a plataforma ou no bordo da piscina,



- Ou ben no interior do vaso, e neste último caso deberá permanecer en contacto co bordo da saída.



- Unha vez que se dea o sinal de saída, as persoas aspirantes, ben en mergullo ou por impulsión sobre a parede, segundo a situación de partida adoptada, iniciarán a proba empregando calquera estilo para a súa progresión.

CVE: O4qSE2hZW6
Verificación: https://sede.xustiza.gal/cve

ANEXO III
PROBAS DE APTITUDE FÍSICA.

- Calquera saída que se realice antes da indicación do supervisor/a da proba será considerada nula e polo tanto será declarado non apto/a na proba.
- As marcas máximas (en segundos) para a superación da proba son:

Homes: 0'24"

Mulleres: 0'28"

- Permítense un so intento de realización desta proba

Asinado por: REY RIVERA, MARIA
Cargo: Presidenta do Tribunal
Data e hora: 15/10/2026 10:21:47

CVE: O4qSE2hZW6
Verificación: https://sede.xustiza.gal/cve