



RESOLUCIÓN DE 26 DE FEBRERO DE 2025, DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE LA POLICÍA, POR LA QUE SE REGULA EL GRADO DE APTITUD FÍSICA DE LA POLICÍA NACIONAL

La Ley Orgánica 2/1986, de 13 de marzo, de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad ya desde el Preámbulo resalta la importancia de las condiciones físicas de los funcionarios al exponer que se fija la edad de jubilación forzosa en sesenta y cinco años, teniendo en cuenta que aquellas son especialmente determinantes de la eficacia en el ejercicio de la profesión policial.

Además, dispone en el artículo sexto que los poderes públicos promoverán las condiciones más favorables para una adecuada promoción profesional, social y humana de los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, así como que la formación y perfeccionamiento de los mismos tendrá carácter profesional y permanente.

Por su parte, la Ley Orgánica 9/2015, de 28 de julio, de Régimen de Personal de la Policía Nacional hace varias alusiones a las condiciones psicofísicas de los funcionarios de la Policía Nacional, estableciendo que son clave, bien para pasar a otras situaciones administrativas o bien para reingresar al servicio activo; y ello como consecuencia, tal y como se expresa en el preámbulo: "de la importancia que, para desarrollar las funciones policiales, supone contar con unas condiciones adecuadas y una formación actualizada".

Consecuencia de lo anterior, en el artículo 80 del mismo texto legal se regula la evaluación y control de las condiciones psicofísicas, disponiendo que la Policía Nacional velará porque sus miembros mantengan las condiciones psicofísicas necesarias para el desempeño de sus funciones. Derivado de este deber, y reconociendo que la actividad física y el deporte reportan beneficios individuales que acaban redundando en beneficio de la propia Administración, se estima necesaria una nueva regulación del grado de aptitud física, que supere la Resolución de 23 de septiembre de 1993, de la Dirección General de la Policía, por la que se establece el Grado de Aptitud Física en el Cuerpo Nacional de Policía, se fijan las pruebas que habrán de realizarse para su obtención y se le reconozca como mérito a efectos de promoción interna.

Esta necesaria actualización viene presidida por la modificación introducida en la Orden del Ministro de Justicia e Interior, de 30 de junio de 1995, por la que se establece el baremo de méritos aplicable a la promoción interna de los funcionarios del Cuerpo Nacional de Policía, a través de la Orden INT/632/2024, de 20 de junio, por la que se establecen normas para la aplicación y desarrollo del Reglamento de procesos selectivos y formación de la Policía Nacional, aprobado por Real Decreto 853/2022, de 11 de octubre, que tiene por objeto conseguir una mayor efectividad en cuanto al fomento de la actividad física en los

integrantes de la Policía Nacional, generando una cultura de deporte, actividad física y salud.

En virtud de lo expuesto, en uso de las facultades que le atribuye Real Decreto 207/2024, de 27 de febrero, por el que se desarrolla la estructura orgánica básica del Ministerio del Interior, esta Dirección General, oído el Consejo de Policía, ha resuelto:

PRIMERO. - Grado de Aptitud Física (G.A.F.).

Se establece en la Policía Nacional el Grado de Aptitud Física (G.A.F.) que se constituye en elemento dinamizador de la cultura física en la Policía Nacional, mediante la realización de determinadas pruebas objetivas con carácter anual, para acreditar el nivel de acondicionamiento físico del personal policial que le permita encontrarse en las mejores condiciones físicas para el desempeño de su función.

A las pruebas del grado de aptitud física podrá acceder voluntariamente todo el personal de la Policía Nacional que se encuentre en alguna de las siguientes situaciones administrativas: servicio activo, servicios especiales, excedencia por cuidado de familiares, excedencia voluntaria por agrupación familiar, excedencia por razón de violencia de género, o excedencia por razón de violencia terrorista.

SEGUNDO. - Convocatoria y realización de las pruebas.

La convocatoria del grado de aptitud física se efectuará con carácter anual y se desarrollará de manera descentralizada en todo el territorio nacional, mediante la correspondiente publicación en la Orden General.

TERCERO. - Validez y efectividad de la baremación.

El grado de aptitud física obtenido, a partir de la entrada en vigor de esta resolución, tendrá vigencia durante toda la carrera profesional del personal policial acumulándose los baremos de los niveles obtenidos en cada una de las convocatorias anuales hasta el límite máximo establecido en la Orden de 30 junio de 1995, por la que se establece el baremo de méritos aplicable a la promoción interna de los funcionarios del Cuerpo Nacional de Policía, quedando acreditado en el expediente personal el acondicionamiento físico de cada funcionario.

El resultado del grado de aptitud física pasará a ser efectivo, para su consideración en la baremación, a partir del día 1 de enero del año siguiente al de la celebración de las pruebas.

La validez del último grado de aptitud física obtenido bajo el marco de la Resolución de 23 de septiembre de 1993, de la Dirección General de la Policía por la que se establece el Grado de Aptitud Física del Cuerpo Nacional de Policía, se fijan las pruebas que habrán de

realizarse para su obtención y se le reconoce como mérito a efectos de promoción interna, mantendrá su vigencia hasta la efectividad del nuevo grado de aptitud física.

CUARTO. - Niveles.

El grado de aptitud física se clasifica en cuatro niveles, tal y como se establece en la Orden de 30 junio de 1995, accediéndose a los mismos atendiendo a las puntuaciones obtenidas tras la realización de las pruebas.

El cálculo de la puntuación final se obtendrá realizando la nota media de las pruebas obligatorias determinadas en el Anexo I, y sumándole a dicha media, en su caso, la puntuación o puntuaciones obtenidas en las pruebas opcionales de dicho anexo.

Para la obtención de los referidos niveles será necesario alcanzar la siguiente puntuación.

- a) NIVEL A: 8 o más puntos.
- b) NIVEL B: Entre 7 y 7,9 puntos.
- c) NIVEL C: Entre 6 y 6,9 puntos.
- d) NIVEL D: Entre 5 y 5,9 puntos.

QUINTO. - Baremo del Grado de Aptitud Física.

El baremo obtenido en función del nivel alcanzado será el siguiente:

- a) NIVEL A: 0,30 puntos.
- b) NIVEL B: 0,20 puntos.
- c) NIVEL C: 0,15 puntos.
- d) NIVEL D: 0,10 puntos.

SEXTO. - Pruebas físicas y puntuaciones.

Las pruebas físicas a realizar serán las que se determinan en el Anexo I.

Las tablas de puntuación en función del sexo y los grupos de edad serán las incluidas en el Anexo II.

SÉPTIMO. - Derogación.

A la entrada en vigor de la presente Resolución, queda derogada la Resolución de 23 de septiembre de 1993 de la Dirección General de la Policía por la que se establece el Grado de Aptitud Física del Cuerpo Nacional de Policía, se fijan las pruebas que habrán de realizarse para su obtención y se le reconoce como mérito a efectos de promoción interna.

MINISTERIO
DEL INTERIOR

DIRECCIÓN GENERAL
DE LA POLICÍA

ANEXO I. PRUEBAS

Las pruebas a realizar serán las siguientes:

- **PRUEBAS OBLIGATORIAS:**

1.- Primer ejercicio (hombres y mujeres): Circuito Multiestaciones

Objetivo: Propuesta de ejercicios que se centra en aspectos específicos de las cualidades físicas básicas, y que, a su vez, nos determinará la aptitud física para realizar una serie de pruebas en cadena, con una transferencia operativa en la que se desarrollen habilidades motrices necesarias para un correcto desarrollo de las funciones policiales.

Posición inicial: Detrás de la línea de partida, en posición de salida de pie.

Ejecución: Se ordenará «listo» ... «ya», y a esta señal, se deberá realizar el recorrido hasta completarlo en la forma que se indica en el gráfico, siguiendo las reglas descritas a continuación:

El circuito está formado por 6 seis estaciones que se realizarán de forma sucesiva y en el menor tiempo posible, (1) comienza con sentadillas y levantamiento de balón medicinal por encima de la cabeza con cuerpo totalmente extendido, (2) continuando con una prueba de velocidad/agilidad de 10 metros slalom picas, (3) a la que sigue una de velocidad explosiva sprint de 10 metros, (4) a continuación se recorrerán otros 20 metros (ida y vuelta) con un “saco búlgaro” en los hombros, realizando posteriormente (5) una sucesión de saltos a vallas de 40 cm, para finalizar (6) recorriendo 20 metros (ida y vuelta) en un ejercicio denominado “paseo del granjero”, que consiste en desplazarse con una barra hexagonal con peso sujeta con ambas manos.

Reglas:

1. El recorrido debe realizarse de la forma indicada en el gráfico.
2. Se valorará el tiempo invertido en segundos y décimas de segundo, contando desde la voz de «ya», hasta que finalice el recorrido y el aparato del paseo del granjero toque el suelo.
3. Se realizará un intento. Únicamente podrá realizar un segundo intento la persona que haya incurrido en NULO en el primero.
4. Durante el recorrido se establecerán penalizaciones leves, que sumarán 0,5 segundos al tiempo final o graves, que sumarán 1 segundo al tiempo final, conforme la tabla de penalizaciones.

Intento nulo: Será nulo todo intento en el que el policía:

1. Modifique el recorrido señalado en el gráfico, salvo en los casos que esté considerado penalización grave.
2. No finalizar el recorrido.
3. Comenzar sin haber realizado de forma correcta las repeticiones exigidas con el balón medicinal.

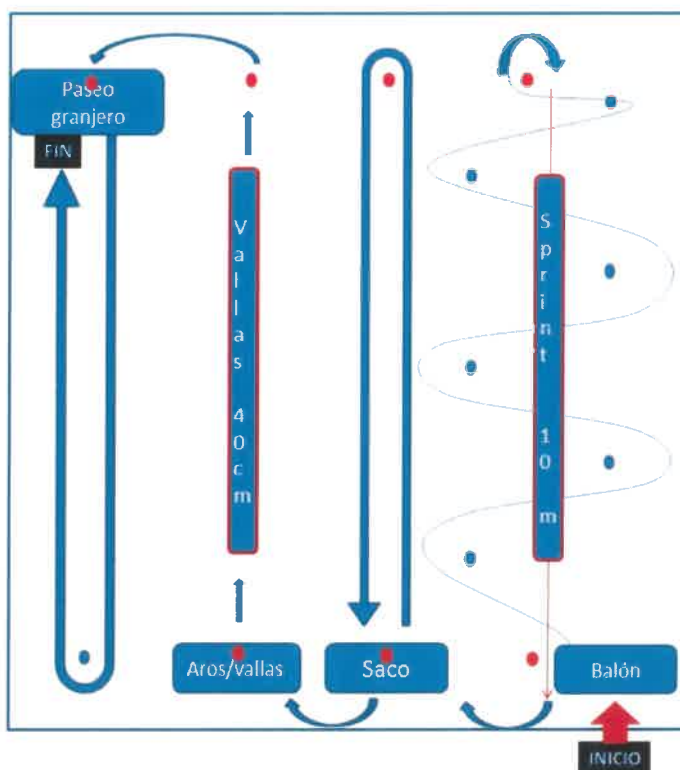
Pesos por edad y sexo:

	Sexo	Balón medicinal		Saco	Paseo granjero
		Peso	Repeticiones	Peso	Peso
Hasta 30 años	M	7 Kg	7	20 Kg	53 Kg
De 31 a 35 años	M				
De 36 a 40 años	M				
De 41 a 45 años	M	5 Kg	7	15 kg	43 kg
De 46 a 50 años	M				
Más de 50 años	M	5 Kg	5	15 kg	33 Kg
Hasta 30 años	F	5 Kg	5	15 Kg	33 Kg
De 31 a 35 años	F				
De 36 a 40 años	F				
De 41 a 45 años	F				
De 46 a 50 años	F	5 Kg	5	15 kg	23 Kg
Más de 50 años	F				

Penalizaciones:

	Penalizaciones leves (0,5")	Penalizaciones Graves (1")
Balón Medicinal	- No depositar el balón en la posición inicial - No estirar completamente las piernas - No sobrepasar balón por encima de la cabeza	- Soltar el balón en el aire al dejarlo en el suelo
Agilidad	- Tirar pica al suelo	- No rodear la última pica - No rodear el balón medicinal
Saco	- Tirar pica al suelo - No depositar el saco en la posición inicial	- Soltar el saco en el aire al dejarlo en el suelo - Comenzar la carrera sin colocar el saco - Soltar el saco durante la carrera
Vallas	- Tirar valla - Tirar pica al suelo	
Paseo Granjero	- Tirar pica al suelo - No colocar el aparato en la posición inicial	- Soltar el aparato antes de que tenga contacto con el suelo

Gráfico del circuito:



2.-Segundo ejercicio (hombres y mujeres): Prueba de Resistencia

Objetivo: Medir la resistencia orgánica.

Posición inicial: De pie, detrás de la línea de salida.

Ejecución: Se ordenará «listo»..., «ya», y a esta señal, los participantes iniciarán el recorrido hasta completar 3.000 m.

Reglas:

1. La prueba se realizará en grupo. Sobre superficie lisa, plana y dura.
2. El tiempo invertido se medirá en minutos y segundos.
3. Si abandona la zona de carrera, será excluido. Igualmente, aquel que realice cualquier conducta antideportiva durante la prueba quedará eliminado.

Intento nulo: Será considerado nulo el intento que vulnere lo dispuesto en las reglas expuestas.

- **PRUEBAS OPCIONALES**

- **PRUEBA OPCIONAL A**

La prueba descrita en este apartado será de carácter opcional, y su puntuación será acumulada a la puntuación media obtenida en las pruebas obligatorias a efectos de calcular el nivel alcanzado en la convocatoria.

1.- Ejercicio opcional (hombres)

Objetivo: Medir la fuerza resistencia de los principales músculos dorsales, flexores de los brazos y la cintura escapulo-humeral.

Posición inicial: Suspendido de la barra con palmas al frente (agarre prono) y total extensión de brazos, cuerpo extendido y totalmente estático, perpendicular al plano del suelo. La anchura del agarre será siempre ligeramente superior a la anchura de los hombros de quien realiza la prueba.

Ejecución: Se ordenará el comienzo de la prueba, y se deberá realizar el mayor número de dominadas posibles, siguiendo las reglas descritas.

Reglas:

Desde la posición de suspensión pura con palmas al frente, total extensión de brazos, se realizarán flexiones rebasando totalmente la barbilla por encima de la barra y extendiendo en su totalidad los brazos sin que se permita el balanceo del cuerpo o ayudarse con movimientos de piernas. Un intento.

Intento nulo:

Será nula toda dominada que incumpla cualquiera de las reglas expuestas.

2.- Ejercicio opcional (mujeres)

Objetivo: Medir la fuerza de los principales músculos flexores de los brazos y la cintura escapulo-humeral.

Posición inicial: Suspendida de la barra agarrándose con ambas manos, con palmas hacia atrás (agarre supino), brazos flexionados, barbilla por encima de la barra, cuerpo extendido perpendicular al plano del suelo y totalmente estático.

Ejecución: Una vez en la posición inicial, se ordenará el comienzo de la prueba, y deberá mantenerse el mayor tiempo posible en la posición descrita. Se da por finalizado el ejercicio en el momento que la barbilla se sitúe a la altura de la barra, por debajo o tenga contacto con ella.

• **PRUEBA OPCIONAL B. NATACIÓN**

La prueba descrita en este apartado será de carácter opcional, y su puntuación será acumulada a la puntuación media obtenida en las pruebas obligatorias y en la prueba opcional A, a efectos de calcular el nivel alcanzado en la convocatoria.

Esta prueba opcional B solamente será realizada por quienes, además de haberlo solicitado, no hayan alcanzado el nivel A descrito en el apartado CUARTO de la presente resolución una vez realizadas las pruebas obligatorias y la prueba opcional A.

Objetivo: Medir la resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación en el medio acuático.

Posición inicial: La salida podrá realizarse desde la plataforma de salida o desde el interior de la piscina.

Ejecución: Se ordenará «listo»..., «ya», y a esta señal, los participantes iniciarán el recorrido hasta completar 50 m.

Reglas:

1. El tiempo invertido se medirá en segundos.
2. El estilo será libre.
3. Si no finaliza el recorrido o se apoya en los bordes o corcheras durante la prueba quedará eliminado.
4. Solo se permitirá un intento.

ANEXO II. TABLAS DE PUNTUACIÓN

• PRUEBAS OBLIGATORIAS:

1.- Primer ejercicio (hombres y mujeres): Circuito Multiestaciones

Edad	Sexo	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Hasta 30 años	HOMBRES	45 o menos	46 - 48	49 - 51	52 - 54	55 - 57	58 - 60	61 - 63	64 - 66	67 - 69	70 - 72
31 a 35 años		46 o menos	47 - 49	50 - 52	53 - 55	56 - 58	59 - 61	62 - 64	65 - 67	68 - 70	71 - 73
36 a 40 años		47 o menos	48 - 50	51 - 53	54 - 56	57 - 59	60 - 62	63 - 65	66 - 68	69 - 71	72 - 74
41 a 45 años		46 o menos	47 - 49	50 - 52	53 - 55	56 - 58	59 - 61	62 - 64	65 - 67	68 - 70	71 - 73
46 a 50 años		47 o menos	48 - 50	51 - 53	54 - 56	57 - 59	60 - 62	63 - 65	66 - 68	69 - 71	72 - 74
Más de 50		47 o menos	48 - 50	51 - 53	54 - 56	57 - 59	60 - 62	63 - 65	66 - 68	69 - 71	72 - 74
Hasta 30 años	MUJERES	47 o menos	48 - 50	51 - 53	54 - 56	57 - 59	60 - 62	63 - 65	66 - 68	69 - 71	72 - 74
31 a 35 años		48 o menos	49 - 51	52 - 54	55 - 57	58 - 60	61 - 63	64 - 66	67 - 69	70 - 72	73 - 75
36 a 40 años		49 o menos	50 - 52	53 - 55	56 - 58	59 - 61	62 - 64	65 - 67	68 - 70	71 - 73	74 - 76
41 a 45 años		50 o menos	51 - 53	54 - 56	57 - 59	60 - 62	63 - 65	66 - 68	69 - 71	72 - 74	75 - 77
46 a 50 años		51 o menos	52 - 54	55 - 57	58 - 60	61 - 63	64 - 66	67 - 69	70 - 72	73 - 75	76 - 78
Más de 50		50 o menos	51 - 53	54 - 56	57 - 59	60 - 62	63 - 65	66 - 68	69 - 71	72 - 74	75 - 77

2.-Segundo ejercicio (hombres y mujeres): Prueba de Resistencia

Edad	Sexo	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Hasta 30 años	HOMBRES	13:30 o menos	13:31 - 14:00	14:01 - 14:30	14:31 - 15:00	15:01 - 15:30	15:31 - 16:00	16:01 - 16:30	16:31 - 17:00	17:01 - 17:30	17:31 - 18:00
31 a 40 años		15:00 o menos	15:01 - 15:30	15:31 - 16:00	16:01 - 16:30	16:31 - 17:00	17:01 - 17:30	17:31 - 18:00	18:01 - 18:30	18:31 - 19:00	19:01 - 19:30
41 a 50 años		17:15 o menos	17:16 - 17:45	17:46 - 18:15	18:16 - 18:45	18:46 - 19:15	19:16 - 19:45	19:46 - 20:15	20:16 - 20:45	20:46 - 21:15	21:16 - 21:45
Más de 50 años		18:00 o menos	18:01 - 18:30	18:31 - 19:00	19:01 - 19:30	19:31 - 20:00	20:01 - 20:30	20:31 - 21:00	21:01 - 21:30	21:31 - 22:00	22:01 - 22:30
Hasta 30 años	MUJERES	15:00 o menos	15:01 - 15:30	15:31 - 16:00	16:01 - 16:30	16:31 - 17:00	17:01 - 17:30	17:31 - 18:00	18:01 - 18:30	18:31 - 19:00	19:01 - 19:30
31 a 40 años		16:30 o menos	16:31 - 17:00	17:01 - 17:30	17:31 - 18:00	18:01 - 18:30	18:31 - 19:00	19:01 - 19:30	19:31 - 20:00	20:01 - 20:30	20:31 - 21:00
41 a 50 años		18:45 o menos	18:46 - 19:15	19:16 - 19:45	19:46 - 20:15	20:16 - 20:45	20:46 - 21:15	21:16 - 21:45	21:46 - 22:15	22:16 - 22:45	22:46 - 23:15
Más de 50 años		19:30 o menos	19:31 - 20:00	20:01 - 20:30	20:31 - 21:00	21:01 - 21:30	21:31 - 22:00	22:01 - 22:30	22:31 - 23:00	23:01 - 23:30	23:31 - 24:00

• **PRUEBA OPCIONAL A**

1.- Ejercicio opcional (hombres)

	Dominadas	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Hasta 30 años	Puntuación	1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1
De 31 a 35 años			1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,4	0,3	0,2	0,1
De 36 a 40 años				1	0,9	0,8	0,6	0,5	0,4	0,3	0,1
De 41 a 45 años					1	0,9	0,7	0,6	0,4	0,3	0,1
De 46 a 50 años						1	0,8	0,7	0,5	0,3	0,2
Más de 50							1	0,8	0,6	0,4	0,2

2.- Ejercicio opcional (mujeres)

	Tiempo	60"	59"-55"	54"-50"	49"-45"	44"-40"	39"-35"	34"-30"	29"-25"	24"-20"	19"-15"
Hasta 30 años	Puntuación	1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1
De 31 a 35 años			1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,4	0,3	0,2	0,1
De 36 a 40 años				1	0,9	0,8	0,6	0,5	0,4	0,3	0,1
De 41 a 45 años					1	0,9	0,7	0,6	0,4	0,3	0,1
De 46 a 50 años						1	0,8	0,7	0,5	0,3	0,2
Más de 50							1	0,8	0,6	0,4	0,2

• **PRUEBA OPCIONAL B**

HOMBRES

	Tiempo	30" o menos	31"-33"	34"-36"	37"-39"	40"-42"	43"-45"	46"-48"	49"-51"	52"-55"	56"-59"
Hasta 30 años	Puntuación	1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1
De 31 a 35 años			1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,4	0,3	0,2	0,1
De 36 a 40 años				1	0,9	0,8	0,6	0,5	0,4	0,3	0,1
De 41 a 45 años					1	0,9	0,7	0,6	0,4	0,3	0,1
De 46 a 50 años						1	0,8	0,7	0,5	0,3	0,2
Más de 50							1	0,8	0,6	0,4	0,2

MUJERES

	Tiempo	35" o menos	36"-38"	39"-41"	42"-44"	45"-47"	48"-50"	51"-53"	54"-56"	57"-60"	61"-64"
Hasta 30 años	Puntuación	1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1
De 31 a 35 años			1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,4	0,3	0,2	0,1
De 36 a 40 años				1	0,9	0,8	0,6	0,5	0,4	0,3	0,1
De 41 a 45 años					1	0,9	0,7	0,6	0,4	0,3	0,1
De 46 a 50 años						1	0,8	0,7	0,5	0,3	0,2
Más de 50							1	0,8	0,6	0,4	0,2

OCTAVO. - Entrada en vigor.

La presente Resolución entrará en vigor el día siguiente al de su publicación en la Orden General de la Dirección General de la Policía.

Madrid, 26 de febrero de 2025

EL DIRECTOR GENERAL DE LA POLICÍA



Francisco Pardo Piqueras