



**"LA SEGURIDAD PÚBLICA ES
UNA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA"**



POLICÍA DE LA PROVINCIA DE FORMOSA

INSTITUTO DE FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN DEL PERSONAL SUBALTERNO

INTERSECCIÓN DE LAS AV. JOSÉ DE LUCAS BARBERIS Y LOS PIONEROS - FORMOSA CAPITAL. CP-3600

CEL. N° 3704-003006 - EMAIL: POL.IFCPERSUB@FORMOSA.GOV.AR

EXIGENCIAS REQUERIDAS POR POR LOS PROFESORES EN EL EXAMEN FISICO

PERSONAL FEMENINO:

- FLEXIONS DE BRAZOS: MÍNIMO (20) FLEXIONES EN 1 MINUTO
- SALTO EN ALTO: MÍNIMO (40) ABDOMINALES EN 1 MINUTO (ASÍ FIGURA EN LA IMAGEN)
- SALTO EN LARGO: MÍNIMO 0,80 METROS
- CARRERA DE 100MTS: 18"
- TEST DE COOPER: 1.800 METROS EN 12 MINUTOS
- DOMINADAS: 3 EJECUCIONES

PERSONAL MASCULINO:

- FLEXIONES DE BRAZOS: MÍNIMO (30) FLEXIONES EN 1 MINUTO
- ABDOMINALES: MÍNIMO (50) ABDOMINALES EN 1 MINUTO
- SALTO EN ALTO: MÍNIMO 1,10 METROS
- SALTO EN LARGO: MÍNIMO 1,80 METROS
- CARRERA DE 100MTS: 15"
- TEST DE COOPER: 2.300 METROS EN 12 MINUTOS
- DOMINADAS: 5 EJECUCIONES