



INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN POLICIAL

"LA SEGURIDAD, ES UNA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA"

TEST DE COOPER

TIEMPO: 12 MINUTOS

MASCULINOS: 2500 METROS

FEMENINOS: 2200 METROS

SALTO EN LARGO

MASCULINOS: 4 METROS

FEMENINOS: 3 METROS

FLEXIONES DE BRAZOS

TIEMPO: 1 MINUTO

MASCULINOS: 30 REPETICIONES

FEMENINOS: 20 REPETICIONES

SALTO BURPEE

TIEMPO: 1 MINUTO

MASCULINOS: 20 REPETICIONES

FEMENINOS: 15 REPETICIONES

DOMINADAS

MASCULINOS: 8 REPETICIONES

FEMENINOS: 6 REPETICIONES

NATACION ESTILO CROL

MASCULINOS: 50 METROS

FEMENINOS: 40 METROS

FLOTACION LIBRE

TIEMPO: 2 MINUTOS



GOBIERNO
DE FORMOSA

MINISTERIO DE GOBIERNO
JUSTICIA, SEGURIDAD Y TRABAJO
POLICIA DE FORMOSA



POLICIA DE LA PROVINCIA
DE FORMOSA