



# 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