San Luis amable · Razones para amar a San Luis

EVALUACIÓN DE APTITUD FÍSICA

GUÍA PRÁCTICA PARA PARTICIPANTES · CONCURSO DE ASCENSO Y PROMOCIÓN 2026

24 DE OCTUBRE
UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MÉXICO
CAMPUS SAN LUIS POTOSÍ

6 pruebas · 7 ejecuciones calificables · referencias por sexo y edad

Consulta en la plataforma de inscripción el horario asignado para tu prueba.

1 Movilidad articular · Sentado



Sin calzado, siéntate con piernas extendidas. Separa talones 30 centímetros. Coloca una mano sobre otra. Alcanza al frente despacio, sin rebotar ni flexionar rodillas o mover talones. Sostén la posición 2 segundos. Se registra el mejor de los dos intentos válidos.

CENTÍMETROS

SEXO / EDAD	0	6	9	15
Hombres ≤29	<−10	−10 a 12	13–17	≥18
Hombres 30-39	<−13	−13 a 11	12–16	≥17
Hombres 40-49	<−16	−16 a 9	10–15	≥16
Hombres 50+	<−19	−19 a 8	9–13	≥14
Mujeres ≤29	<−3	−3 a 16	17–20	≥21
Mujeres 30-39	<−4	−4 a 16	17–19	≥20
Mujeres 40-49	<−8	−8 a 14	15–18	≥19
Mujeres 50+	<−9	−9 a 14	15–17	≥18

2 Fuerza explosiva · Salto vertical



De pie, mide tu alcance con el brazo dominante. Sin carrera, salta con ambos pies y toca lo más alto posible. Se registra la diferencia entre el alcance y el salto.

CENTÍMETROS DE DIFERENCIA

SEXO / EDAD	0	6	9	15
Hombres ≤29	<10	10–18	19–29	≥30
Hombres 30-39	<10	10–17	18–27	≥28
Hombres 40-49	<10	10–16	17–25	≥26
Hombres 50+	<10	10–15	16–23	≥24
Mujeres ≤29	<7	7–17	18–25	≥26
Mujeres 30-39	<7	7–16	17–23	≥24
Mujeres 40-49	<7	7–15	16–21	≥22
Mujeres 50+	<7	7–14	15–19	≥20

3 Resistencia muscular · Abdominales



Durante 60 segundos, con rodillas dobladas. Codos a mitad del muslo. Regresa a tocar el piso. Brazos cruzados.

REPETICIONES EN 60 SEGUNDOS

SEXO / EDAD	0	6	9	15
Hombres ≤29	<35	35–39	40–44	≥45
Hombres 30-39	<32	32–35	36–40	≥41
Hombres 40-49	<27	27–30	31–35	≥36
Hombres 50+	<21	21–25	26–32	≥33
Mujeres ≤29	<30	30–34	35–40	≥41
Mujeres 30-39	<22	22–26	27–31	≥32
Mujeres 40-49	<17	17–21	22–26	≥27
Mujeres 50+	<12	12–16	17–21	≥22

4 Resistencia muscular · Lagartijas



En 60 segundos, realiza lagartijas con técnica correcta. Mantén el cuerpo alineado; flexiona los codos hasta 90 grados. Extiende los brazos por completo, sin apoyar rodillas.

REPETICIONES EN 60 SEGUNDOS

SEXO / EDAD	0	6	9	15
Hombres ≤29	<26	26–32	33–40	≥41
Hombres 30-39	<20	20–26	27–35	≥36
Hombres 40-49	<15	15–20	21–25	≥26
Hombres 50+	<10	10–14	15–20	≥21
Mujeres ≤29	<13	13–17	18–23	≥24
Mujeres 30-39	<9	9–13	14–17	≥18
Mujeres 40-49	<7	7–10	11–13	≥14
Mujeres 50+	<7	7–8	9–10	≥11

5 Agilidad · Recorrido en T de 9 metros



Ruta A–B–C–D–B–A. Toca los conos con la mano que se indique. En lateral, no cruces pies ni gires el cuerpo.

SEGUNDOS · MENOS TIEMPO = MEJOR

SEXO / EDAD	0	4	6	10
Hombres ≤29	>15.50	>14–15.50	>10.50–14	≤10.50
Hombres 30-39	>16	>14.50–16	>11–14.50	≤11
Hombres 40-49	>16.50	>15–16.50	>11.50–15	≤11.50
Hombres 50+	>17	>15.50–17	>12–15.50	≤12
Mujeres ≤29	>17	>15.50–17	>11.50–15.50	≤11.50
Mujeres 30-39	>17.50	>16–17.50	>12–16	≤12
Mujeres 40-49	>18	>16.50–18	>12.50–16.50	≤12.50
Mujeres 50+	>18.50	>17–18.50	>13–17	≤13

6 Velocidad · 50 metros



Corre 50 metros a máxima velocidad; salida de pie. Cruza la meta completa. Sigue y desacelera.

SEGUNDOS · MENOS TIEMPO = MEJOR

SEXO / EDAD	0	6	9	15
Hombres ≤29	>10.0	>8.4–10.0	>7.6–8.4	≤7.6
Hombres 30-39	>10.8	>9.2–10.8	>8.4–9.2	≤8.4
Hombres 40-49	>11.6	>10–11.6	>9.2–10	≤9.2
Hombres 50+	>11.8	>10.2–11.8	>9.4–10.2	≤9.4
Mujeres ≤29	>11.5	>9.4–11.5	>8.6–9.4	≤8.6
Mujeres 30-39	>12.1	>10.2–12.1	>9.4–10.2	≤9.4
Mujeres 40-49	>12.7	>10.6–12.7	>9.8–10.6	≤9.8
Mujeres 50+	>13.2	>10.8–13.2	>10–10.8	≤10

7 Resistencia cardiorrespiratoria · Cooper



Durante 12 minutos, corre o alterna carrera y caminata. Cubre la mayor distancia. Espera el registro al final.

METROS RECORRIDOS EN 12 MINUTOS

SEXO / EDAD	0	6	9	15
Hombres ≤29	<1,800	1,800–2,199	2,200–2,399	≥2,400
Hombres 30-39	<1,700	1,700–2,099	2,100–2,299	≥2,300
Hombres 40-49	<1,600	1,600–1,999	2,000–2,199	≥2,200
Hombres 50+	<1,500	1,500–1,899	1,900–2,099	≥2,100
Mujeres ≤29	<1,600	1,600–1,999	2,000–2,199	≥2,200
Mujeres 30-39	<1,500	1,500–1,899	1,900–2,099	≥2,100
Mujeres 40-49	<1,400	1,400–1,799	1,800–1,999	≥2,000
Mujeres 50+	<1,300	1,300–1,699	1,700–1,899	≥1,900

¿INFORMES, PREGUNTAS O COMENTARIOS?

Jefatura / Secretaría Técnica de la Comisión del Servicio Profesional de Carrera Policial

Calle Sexta Oriente número 455, Colonia Central de Abastos, Código Postal 78390, San Luis Potosí, San Luis Potosí.

Teléfono 444 329 2943

San Luis Potosí Gobierno de la Capital · Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana Gobierno de la Capital · saniuis.gob.mx · @slpmunicipio

Consulta el desarrollo completo de las pruebas en la guía rápida descargable desde la herramienta tecnológica del concurso.

Para acreditar: 60 puntos de 100 (6 de 10); ninguna prueba elimina por sí sola · descanso de 3 a 5 minutos entre estaciones y de 10 minutos entre 50 metros y Cooper · valores diferenciados para hombres y mujeres según la edad, expresada en años.