



Temario pruebas físicas

PRUEBA EDUCACIÓN FÍSICA

Consistirá en 3 pruebas, cada una de carácter eliminatoria.

Prueba 1 – 1500 metros.

Prueba 2 – Fuerza Tren Superior (lagartijas).

Prueba 3 – Salto Largo en posición estática.

1 – CARRERA PEDESTRE (Nota de Aprobación 5)

La Prueba consiste en correr 1500 metros , de acuerdo a la Tabla de notas y aprobación que se adjunta a continuación.

NOTA	FEMENINO	MASCULINO
5	8'00''	7'00''
6	7'40''	6'40''
7	7'20''	6'20''
8	7'10''	6'10''
9	7'00''	6'00'
10	6'50''	5'50''

2 – Fuerza Tren Superior (lagartijas en 1 minuto)

- Situar el cuerpo estirado, boca abajo y solo apoyado en el suelo por las palmas de las manos, brazos estirados y las puntas de los pies apoyadas, desde esta posición deberán bajar a flexionar los codos a 90 grados y volver a subir a extensión total de los mismos.

En ningún momento se podrá apoyar las rodillas o dejarse caer y apoyar el torso en el suelo en dichos casos la prueba será NO APTA.

PRUEBA EXTENSIÓN DE BRAZOS (LAGARTIJAS)		
NOTA	TIEMPO - 1 Minuto	
	FEMENINO	MASCULINO
5	15 - 20	25 – 30
6	21 – 25	31 - 35
7	26 - 30	36 - 40
8	31 - 35	41 - 45
9	36 - 40	46 - 50
10	41 en adelante.	51 en adelante.

3 – SALTO LARGO EN POSICIÓN ESTÁTICA

Saliendo de posición estática.-

El Concurante tendrá que colocar las punta de los pies sobre la línea de salto e impulsarse con los brazos y fuerza de piernas.

Sin pasar la línea con los pies deberá realizar el salto y caer en el Arenero.

Se tomará la medición desde la línea de salida, hasta donde el concursante realice el último apoyo mas cercano a la línea de salida.

Cada Concurante tendrá 2 oportunidades de realizar el Salto.

FEMENINO Mínimo 1,75 mts.

MASCULINO Mínimo 2,00 mts.

*Se clasificará como APTO (al alcanzar el mínimo)
o NO APTO (al no alcanzar el mínimo)*



Ministerio
del Interior

Dirección Nacional
de la Educación Policial

Temario pruebas culturales

Consistirá en 2 pruebas, cada una de carácter eliminatoria.

PRUEBA 1 – IDIOMA ESPAÑOL.

Consistirá en un texto el cual deberá completar con palabras con las dificultades gramaticales.

PRUEBA 2 – HISTORIA Y GEOGRAFÍA.

Consistirá en preguntas, cuestionarios sobre diferentes temas.

Historia Nacional

- 1. Grito de Asencio. (28/02/1811)*
- 2. Batalla de Las Piedras. (18/05/1811)*
- 3. Expulsión de los Padres Franciscanos. (21/05/1811)*
- 4. Primer Sitio de Montevideo. (21/05/1811 hasta 12/10/1811)*
- 5. Asamblea en la Panadería de Vidal. (10/09/1811)*
- 6. Asamblea en la Quinta de la Paraguaya. (10/10/1811)*
- 7. Éxodo del Pueblo Oriental.*
- 8. Segundo Sitio de Montevideo. (20/10/1812 hasta el 23/06/1814).*
- 9. Congreso de Abril o Congreso de Tres Cruces (5 al 21 de abril de 1813). Instrucciones del Año XIII.*
- 10. Declaración de traidor a Artigas y puesta de precio a su cabeza, por parte del Director Supremo de las Provincias Unidas del Río de la Plata Gervasio Antonio de Posadas. (11/02/1814)*

11. *Reglamento Provisorio de la Provincia Oriental para el Fomento de la Campaña y Seguridad de sus Hacendados. (10/09/1815)*
12. *Artigas: Protector de los Pueblos Libres. La Liga Federal. Provincias que la conformaron. Ideología política federal e ideología política unitaria. Ideas federales de Artigas para la organización política de las Provincias (1815 – 1820)*
13. *Batalla de Tacuarembó. (22/01/1820)*
14. *Cruzada Libertadora. – Desembarco de los 33. (19/04/1825)*
15. *El “Abrazo del Monzón”. (29/04/1825)*
16. *Congreso de Florida. Declaratoria de la Independencia. Ley de Independencia. Ley de Unión. Ley de Pabellón. (25/08/1825)*
17. *Batalla de Rincón. (24/09/1825)*
18. *Batalla de Sarandí. (12/10/1825)*
19. *Convención Preliminar de Paz (Arts. 1, 2, 3, 10 y 11). (27/08/1828)*
20. *Primera Constitución de 18/07/1830. Denominación del país. Elección del Presidente de la República. Derechos individuales establecidos en los Arts. 1, 73, 130 a 147.*
21. *Fechas patrias:*
 - 19/04 *Desembarco de los Treinta y Tres*
 - 18/05 *Batalla de Las Piedras*
 - 19/06 *Natalicio del Prócer Gral. José Gervasio Artigas*
 - 18/07 *Jura de la Primera Constitución*
 - 25/08 *Declaratoria de la Independencia*
 - 23/09 *Muerte del Prócer Gral. José Gervasio Artigas*

Geografía del Uruguay

* *Departamentos – Capitales Departamentales.*

* *Límites Departamentales y Nacionales.*

* *Hidrografía.*