



**República de Honduras**  
**Secretaría de Estado en el Despacho de Seguridad**  
**Sistema Nacional de Educación Policial**  
**Universidad Nacional de la Policía de Honduras**



**REGLAMENTO DE LAS PRUEBAS DE SUFICIENCIA FÍSICA DE LAS SEÑORITAS Y CABALLEROS CADETES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DERECHO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA POLICIA DE HONDURAS.**

La profesión de Policía, no sólo requiere del dominio de múltiples conocimientos, si no de competencias especiales en cuanto al desarrollo físico, que haga indubitable el principio que reza: “En cuerpo sano, mente sana”, expresión que cobra importancia en nuestro Centro de Estudios Superiores, dada que nuestra misión suprema es formar para entregar a la sociedad hondureña, Oficiales de Policía cincelados en los saberes, valores, destrezas, competencia e irrestricta ética en el cumplimiento de las Leyes y respeto a los Derechos Humanos, por ello:

**CONSIDERANDO:** Que la formación de un Oficial de Policía, es el producto moral de un proceso sistemático, reglado y debidamente planeado.

**CONSIDERANDO:** Que los profesionales que formamos, son y deben ser siempre servidores públicos, próximos y fraternos con la comunidad donde se les asigne.

**CONSIDERANDO:** Que los alcances de los servicios que precisa un Oficial de Policía, es poseer condiciones físicas adecuada y en excelente función.

**CONSIDERANDO:** Que para Alcanzar tales estándares se debe, observar una dedicación y cultivo de la física corporal, lograr su mantenimiento y que su medida debe realizarse por medio de métodos y técnicas que respondan a criterios médicos, de salud y resistencia adecuada.

**POR LO TANTO,** se emite el Presente:

**REGLAMENTO DE PRUEBAS DE SUFICIENCIA FÍSICA DE LAS SEÑORITAS Y CABALLEROS CADETES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DERECHO- ANAPO/UNPH.**

**CAPITULO I**  
**DE LAS DISPOSICIONES GENERALES**

**Artículo 1.-**El presente Reglamento de Pruebas de Suficiencia Física de las Señoritas y Caballeros Cadetes de la Facultad de Ciencias Sociales y Derecho ANAPO/UNPH, es de obligatoria observancia y aplicación en aquellos Campus Universitarios donde opere la Universidad Nacional de la Policía de Honduras y forme Oficiales de Policía.

**Artículo 2.-**Las Señoritas y Caballeros Cadetes, en su proceso de formación profesional, requieren desarrollar las competencias adecuadas en el campo físico, cognitivo, afectivo que garantice la prestación del servicio, con suficiencia calidad y sentido de compromiso.- Lo anterior para actuar en tiempos naturales y en aquellos de calamidad doméstica y/o desastres naturales.

**Artículo 3.-**Los fines superiores propuestos en los artículos precedentes buscan también que las Señoritas y Caballeros Cadetes gocen de buena salud y hagan de la procura del desarrollo físico una disciplina y práctica diaria durante toda su existencia.

**Artículo 4.-**El acondicionamiento físico de los alumnos(as), es y debe ser un quehacer diario respondiendo a horarios especiales y bajo la responsabilidad de instructores (Docentes) con las competencias adecuadas y la experticia necesaria.

debiendo éste preparar la conformación de equipos especiales para las evaluaciones individuales de suficiencia física, que se evaluarán mensualmente para que permitan el acondicionamiento físico y la permanencia adecuada del peso y demás aspectos que debe guardar el personal policial o que está en proceso de formación.

Tal obligación comprende la aprobación de todos los eventos que implica la prueba de suficiencia física, aprobación que requerirá de una nota mínima del 80% en cada evento, la no aprobación de dichas pruebas mensuales, se sancionará como faltas graves, con suspensión de salida especial cuya extensión es de veintiún días más treinta deméritos.

Al final de cada periodo y final e inicio de año académico se practicará una prueba de suficiencia física independientemente de las mensuales, la reprobación de esta prueba dará lugar a una recuperación que se efectuará dentro de los siguientes quince días calendario a la fecha en que se efectuó ésta; de reprobación la prueba de suficiencia física en recuperación se sancionará como una falta muy grave, dando lugar a la cancelación de la beca de estudios y la separación definitiva del reprobado de este centro de estudios ANAPO-UNPH.

**Artículo 5.-** Son fines del presente Reglamento los siguientes:

- a) Lograr la preparación, acondicionamiento y evaluación de las competencias de suficiencia física de los alumnos(as) de la ANAPO-UNPH.
- b) Establecer que la evaluación de suficiencia física de los alumnos(as) individual y colectivamente, se practicará mensualmente y cada fin de período académico y final e inicio de año.
- c) Los equipos evaluadores de suficiencia física de los alumnos(as), los nombrará el Decano de La ANAPO-UNPH a propuesta del Jefe del Departamento de Coordinación Estudiantil.

## **CAPITULO II** **DE LAS FUNCIONES**

**Artículo 6.-** Las autoridades de La ANAPO-UNPH, que se denominan tienen con respecto al acondicionamiento físico y proceso de evaluación de suficiencia física de los alumnos(as) del mismo, las funciones siguientes:

### **1.- DECANATURA DE LA ANAPO-UNPH**

El Decano y Vicedecano tendrán como funciones:

- a) Designar los instructores del acondicionamiento físico de los alumnos (as) de la Facultad.
- b) Nombrar las Temáticas Evaluadoras de Suficiencia Física individual o colectiva de los alumnos(as) en los tiempos que ordena el presente Reglamento y a propuesta del Jefe del Departamento de Coordinación Estudiantil.
- c) Supervisar y en su ausencia designar quien lo represente en las prácticas de las Pruebas de Suficiencia Física.
- d) Ordenar se proceda a levantar los expedientes administrativos de aquellos alumnos(as) que después de haber reprobado la Prueba de Suficiencia Física en Recuperación, se vuelven a reprobar para proceder aplicar la normativa sancionadora.

### **2.- DEPARTAMENTO DE COORDINACION ESTUDIANTIL**

- a) El titular presentará al Decano de la Facultad, el listado de los alumnos(as) que se practicará la prueba de Suficiencia Física, mensuales, semestrales y de fin e inicio de año.
- b) Presentará así mismo la lista de los alumnos(as) que gozan de reposo, por incapacidad temporal, por prescripción médica, así como el calendario con la fecha, día y hora cierta en que se les practicará la Reposición de la Prueba de Suficiencia Física.
- c) Presentar la lista de los Oficiales de Planta de la ANAPO-UNPH, que integrarán las Comisiones Evaluadoras de la Prueba de Suficiencia Física, así como los médicos y enfermeros(as) que las integrarán.
- d) Programar los espacios académicos para que los Instructores (**Docentes**) procuren el acondicionamiento físico de los alumnos(as) de la ANAPO-UNPH.
- e) Presentar para su aprobación por el Decano, la Programación de las Evaluaciones de Suficiencia Física que establece este Reglamento, así como la de los que

estaban incapacitados y los reprobados, los primeros por reposición y los segundos por recuperación.

- f) Hacer las Críticas de cada Prueba de Suficiencia Física, indicar las falencias individuales y colectivas y dar las recomendaciones para superarlas.
- g) Autorizar los Cuadros y Calificaciones de las Pruebas de Suficiencia Física en el caso de las de cambio de periodo, enviando los cuadros originales al Departamento de Registro y Archivo de la UNPH y dejar copia para el Archivo del Departamento de Coordinación Académica de la ANAPO-UNPH.

### 3.- DEPARTAMENTO DE OPERACIONES Y ADIESTRAMIENTO:

- a) Cumplir y hacer cumplir el presente Reglamento.
- b) Hacer que se cumpla con los horarios de los espacios académicos de acondicionamiento físico de los alumnos(as) de la ANAPO-UNPH.
- c) Ver y comprobar la práctica de las Pruebas de Suficiencia Física, como lo estipula este Reglamento.
- d) Ordenar el uso del uniforme de física y demás implementos.
- e) Comprobar que las comisiones evaluadoras estén debidamente integrado por Oficiales, médicos y enfermeras.
- f) Llevar un control del proceso de mejoramiento individual y colectivo sobre el acondicionamiento físico de los alumnos.
- g) Supervisar el trabajo de los médicos de la ANAPO-UNPH, en cuanto a determinar el peso y la altura.
- h) Determinar y autorizar los eventos altemos que solicitan los alumnos(as), basándose en los dictámenes de los médicos de la ANAPO-UNPH.

- i) Orientar a los alumnos(as) que se reprobren en la prueba de Suficiencia Física, sobre el proceso a seguir según este Reglamento y la disciplina de los alumnos(as) de la ANAPO-UNPH.

### 4.- SECCION DE SERVICIOS MEDICOS DE LA ANAPO/UNPH.

- a) Determinar las situaciones fisiológicas de los alumnos(as) que presentarán las Pruebas de Suficiencia Física.
- b) Determinar las condiciones físicas de los alumnos(as), la relación de peso y altura, lo que deberá realizarse durante las 24 horas antes a realizarse la evaluación de Suficiencia Física.
- c) Revisar a los incapacitados por prescripción médica que les imposibiliten la realización de ciertos eventos, reportándolos al Administrador del Departamento de Coordinación Estudiantil, lo anterior incluye a todos los que están sujetos a estos procesos evaluativos.
- d) Dictaminar y recomendar sobre ejercicios altemos que corresponde a quienes lo soliciten por incapacidad temporal.
- e) Estar presentes los médicos el día, fecha y hora indicada para la realización de las Pruebas de Suficiencia Física y atender los casos que se presenten.

### CAPITULO III DEL PROCESO DE EVALUACIÓN DE SUFICIENCIA FÍSICA

Artículo 7.- El acondicionamiento físico es un proceso científico y técnico que es permanente, continuo y recurrente que busca asegurar la buena salud en los alumnos(as), convirtiéndolo en una disciplina diaria y una conducta permanente en cada alumno(a).

Artículo 8.- Este proceso científico y técnico, tiene dos momentos así:

- |   |   |
|---|---|
| <p>a) Evaluación médica previa.</p> <p>b) Evaluación de Suficiencia Física, que puede ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Individual,</li> <li>❖ Colectiva.</li> </ul> <p><u>Artículo 9.</u>-La evaluación médica, responde al proceso siguiente:</p> | <p>a) Revisión física de cada alumno.</p> <p>b) Determinación de peso y grasa corporal, según la tabla (Factor Abdomen, Cuello, altura y peso por altura).</p> <p>c) Registro de la Grasa Corporal en el informe respectivo.</p> <p>d) El exceso de peso se resta del total del porcentaje obtenido al final de la Prueba de Suficiencia Física practicada a cada alumno(a), así:</p> |
|---|---|

⇒ <u>Exceso de Libras:</u>	⇒ <u>Valor en Puntos:</u>
1 – 5 Lbs.	0
6 Lbs, en adelante.	⇒ Un punto por cada Libra de exceso

**EJEMPLO No. 1**

- ❖ El Caballero Cadete tiene los datos siguientes:
 

⇒ Peso 179 Lbs.	Luego = 179	Peso Real
⇒ Estatura 1.70 Mts.		<u>174</u> Peso Ideal
		-5
- ⇒ Edad: 20 Años.
- ⇒ Prueba Suficiencia Física: 82% Libras de exceso.  
Cinco Libras equivalen según Tabla a 0 puntos, en consecuencia la Nota Final de la Prueba de Suficiencia Física es **82%**.

**EJEMPLO No. 2**

- ❖ Una Señorita Cadete tiene los datos siguientes:
 

⇒ Estatura: 1.70 Mts.	Luego= 184	Peso Real
⇒ Peso 184 Lbs.		<u>-174</u> Peso Ideal
		10
		<u>-5</u> de masa corporal
		5
- ⇒ Edad: 20 Años
- ⇒ Prueba Suficiencia Física: 82%

**Entonces:** 5 Lbs. De exceso según Tabla se resta de 82% es = 77% que es su nota final de la Prueba de Suficiencia Física.

e) **Reglas a seguir para medir altura y peso:**

1. La altura de los alumnos(as) debe tomarse en calcetines y parado en la plataforma con la barbilla paralela al piso.- La posición del cuerpo debe estar derecho, no rígido, sino como en la posición de firme.- Las cantidades que de la medida debe ser redondeada a centímetros o pulgadas más cercano, para ello debe observarse las reglas siguientes:
  - a) Si la fracción en altura es menos que 0.5 centímetros o pulgadas, se aproxima al número inmediato inferior.
  - b) Si la fracción en la altura es mayor o igual a 0.5 centímetros o pulgadas, se aproxima al número inmediato superior.
2. El peso deberá tomarse y registrarse siguiendo la regla que se observa para la altura.
3. Todas las medidas deben estandarizarse y los alumnos(as) deben vestir el uniforme de Educación Física y Deportes.

**Artículo 10.-** La evaluación de la capacidad física de los alumnos(as), tiene el proceso siguiente:

1. La Prueba de Suficiencia Física, califica en forma individual a cada alumno(a) en tres eventos principales que se conjuntan y en estricta observancia a la TABLA DE EJERCICIOS PRINCIPALES, siendo las siguientes:
  - a) Pechadas (flexiones brazos)
  - b) Abdominales
  - c) Carrera de 3,200 metros.

**Artículo 11.-** Cuando uno o más alumnos(as) no pudiesen realizar las pruebas preceptuadas en el artículo precedente numeral 1.- literal a., b., c., se someterán a los ejercicios supletorios o alternos según la tabla respectiva y que son las siguientes:

- a) Natación (abierto)
- b) Caminata (por carrera)
- c) Ciclismo (por carrera)
- d) Barras (por flexiones de brazo)

**Artículo 12.-** Para la realización de esta evaluación deberán observarse las reglas siguientes:

- a) Esta prueba física ha sido establecida para evaluar las condiciones y capacidades físicas de los alumnos(as) mensualmente y en la antepenúltima semana de cada período académico y previo a finalizar su período de formación respectiva, su realización deberá de incorporarse en la Programación de cada período académico.- Su naturaleza aeróbica establece que no es posible obtener la nota máxima de (100%) en cada uno de los eventos sin haberse preparado físicamente en forma previa.
- b) La relación de la Prueba de Suficiencia Física tendrá un valor porcentual de **cien por ciento (100%)** como máximo y **ochenta por ciento (80%)** como mínimo.- En caso de no superar la nota mínima, el evaluado tendrá derecho a una prueba de recuperación 15 días después de la fecha en que se realizó la prueba ordinaria reprobada.
- c) El resultado de la suma de las pruebas de suficiencia física practicadas; se dividirá entre el número de períodos académicos realizados anualmente, lo que dará como resultado la nota del promedio anual, que será parte del porcentaje académico que determina el orden de mérito de cada promoción de La ANAPO-UNPH.
- d) En caso de reprobar la Prueba de Suficiencia Física por parte de un alumno(a) evaluado, se elaborará el informe respectivo para iniciar el proceso administrativo correspondiente, notificándose al evaluado del resultado obtenido en dicha evaluación. En el caso de las Evaluaciones físicas mensuales si el Alumno reprueba la misma, se le suspenderá el derecho de salida hasta que se programe una nueva prueba física mensual para recobrar dicho derecho. La no aprobación de una prueba física periódica dará lugar a la separación definitiva de este centro de estudios según lo establecido en el reglamento disciplinario de la ANAPO-UNPH.
- e) Los alumnos(as) deberán tener su ficha médica actualizada, un mes antes de someterse a la Prueba de Suficiencia Física, esta ficha deberá indicar si están aptos o no para ser evaluados.
- f) El alumnado que al momento de realizar la Prueba de Suficiencia Física presente prescripción médica, realizará la prueba después de terminado el período y se le dará el doble del tiempo que estuvo en reposo para su recuperación y preparación, antes de ser evaluado, deberá además tener

su hoja clínica de peso, grasa corporal actualizada y éste no podrá presentar más de una incapacidad.

Si la prescripción médica temporal era de diez días se les dará 20 días más para prepararse y poder realizar la prueba y no podrá presentar otra incapacidad.

En caso de presentar más de una prescripción médica la Decanatura de La ANAPO-UNPH, previo informe presentado por la Unidad de Coordinación Estudiantil, nombrará un comité técnico conformado por el Jefe del Departamento de Coordinación Estudiantil, Jefe de la Sección de Servicios Médicos y el Jefe de la Sección de Psicología para que elaboren un dictamen de la condición física y mental del alumno, que sirva de fundamento para el inicio o no del proceso administrativo correspondiente.

- g) Es una obligación del alumno(a) que se encuentra en período de preparación, luego de haber presentado incapacidad médica; el solicitar por escrito ante el Jefe del Departamento de Coordinación Estudiantil, la fecha de realización de la prueba de suficiencia física; en un período no mayor de ocho días antes del vencimiento del período de preparación. - Esto con el propósito de confirmar la fecha solicitada. - **EJEMPLO:** Si la incapacidad médica temporal es de diez días, el evaluado tiene 20 días de preparación por lo cual desde el décimo segundo (12) día de preparación hasta el vencimiento del mismo deberá presentar la solicitud por escrito en donde en acta se le establecerá el día, hora y lugar que se le realizará dicha evaluación.
- h) Para aprobar la evaluación física mensual y la correspondiente a cada período académico o de ascenso para el Cuerpo de Señoritas y Caballeros Cadetes de Policía o Alféreces respectivamente, cada evento principal o alterno deberá ser aprobado con la **nota mínima de ochenta por ciento (80%)**, el no aprobar un evento significa que la nota obtenida en ese evento es cero (0%). - La nota promedio se obtiene sumando las notas de los tres eventos y dividiendo el resultado entre tres. - **EJEMPLO:**

	<u>NOTA</u>	<u>CALIFICACION</u>
Abdominales	75%	75% Aprobado
Carrera	67%	0% Reprobado
Natación	80%	80% <u>Aprobado</u>
<b>Total</b>	<b>155 = 51</b>	<b>66% Reprobado</b>

- i) La secuencia de los eventos será la siguiente:
  - 1) Pechadas
  - 2) Abdominales
  - 3) Carrera
  - 4) Evento alterno

Deben considerarse 10 minutos libres para descanso y recuperación física entre cada evento.
- j) Toda Señorita y Caballero Cadete que no cumpla con las evaluaciones de Suficiencia Física Ordinarias y Extraordinarias que se programen por parte del Departamento de Coordinación Estudiantil, no podrá ser ascendido al grado Jerárquico o al año académico correspondiente, mientras no logre obtener los resultados requeridos para alcanzar lo descrito. El Reglamento Disciplinario de La ANAPO-UNPH regulará lo aquí indicado.
- k) La Comisión de evaluación estará conformada por Oficiales Instructores y por personal de la Sección de Servicios Médicos, los cuales serán nombrados por el Decano de la ANAPO-UNPH.

**CAPITULO IV**  
**DE LAS NORMAS PARA LA EJECUCIÓN DE LOS**  
**EVENTOS PRINCIPALES**

**Artículo 13.-** Todo personal sometido a la Prueba de Suficiencia Física y que durante la ejecución de las primeras diez (10) repeticiones de cualquier de los eventos (**Abdominales, pechadas o barras**) lo estuviere realizando de forma incorrecta según lo establecido en el presente Reglamento, la Comisión Evaluadora suspenderá la continuación del evento haciéndole ver el error en que está incurriendo y lo agregará al último grupo para que vuelva a realizar el evento que se le había suspendido en un inicio.

**Artículo 14.-** Todo alumnado sometido a Prueba Suficiencia Física en los eventos de carrera o caminata la debe ejecutar en forma continua, no se permite pararse o caminar.

**Artículo 15.-** Los Eventos de Ciclismo y Natación se deben ejecutar en forma continua, no se permite detenerse durante la realización de los mismos.

**Artículo 16.-** Todo alumnado sometido a Prueba de Suficiencia Física y que durante la ejecución de un evento sufre calambre o dolor será suspendido temporalmente del ejercicio

para efectos de recuperación y asistencia médica, repitiendo el evento con el último grupo; en caso de lesión grave, se le programará la evaluación física en una fecha posterior, siguiendo igual procedimiento con los que tienen prescripción médica.

**Artículo 17.-** Durante la ejecución de cada evento se podrá adoptar la posición de descanso correspondiente al mencionado evento en el entendido que al adoptar tal posición en el evento de Abdominales, esa repetición no cuenta, lo anterior no aplica a la carrera, la cual es continua y no se permite caminar.

**Artículo 18.-** La Evaluación de la Prueba de Suficiencia Física, deberán hacerse a partir de las 06:00 horas de la mañana debiendo realizarse en una sola jornada.

**Artículo 19.-** El alumnado femenino en la ejecución de los eventos que conforman la Prueba de Suficiencia Física realizarán los mismos parámetros que regulan al personal masculino, con las diferencias de requerimientos físicos que estipula la Tabla de Evaluación.

**Artículo 20.-** Los alumnos(as) de acuerdo a su edad se encuentre enmarcado dentro de determinado grupo de edad continuará perteneciendo a ese grupo mientras no cumpla los años con que se inicia el siguiente grupo de edad según los rangos de edad establecidos en la Tabla de Evaluación de Suficiencia Física.

**Artículo 21.-** La Comisión Evaluadora de las Pruebas de Suficiencia Física de alumnos(as) estará integrada por:

- a) Un Supervisor
- b) Un Jefe de Equipo
- c) Un Cronometrista
- d) Un Chequeador y Contador de repeticiones
- e) Un Miembro del Departamento Médico

**Artículo 22.-** El Equipo Logístico utilizado por la Comisión Evaluadora de las Pruebas de Suficiencia Física de los alumnos(as) es:

- a) Cronómetro
- b) Tablero
- c) Lápices
- d) Instrucciones del evento
- e) Hojas de Evaluación
- f) Copia de las tablas del evento
- g) Tablas auxiliares para Abdominales

- h) Conos reflectivos
- i) Un vehículo con conductor

**Artículo 23.-** La Tema de Evaluación seguirá el procedimiento siguiente:

- a) El evaluado se presenta ante la tema y reportará al Jefe de Equipo Evaluador su condición de estar apto para iniciar los eventos correspondientes o en su defecto su condición de no someterse a los mismos por prescripción médica.
- b) Un evaluador contará las repeticiones que el alumno realice en cada evento físico en voz alta y en forma continua (buenas y malas).
- c) Dos evaluadores chequearán la posición, contarán las repeticiones (mentalmente) los evaluadores deberán hacer las indicaciones para corregir la ejecución del ejercicio durante el desarrollo del mismo.
- d) Un evaluador mediante un cronómetro, llevará control del tiempo indicando el mismo al evaluado cada 30 segundos.
- e) Al final del ejercicio se retirará al evaluado y la comisión de evaluación se reúne para determinar los promedios, cuantas fueron las repeticiones correctas y las incorrectas.
- f) Una vez realizado el análisis sobre la ejecución del ejercicio, se anotará el promedio de las repeticiones, lo que será la nota obtenida por el alumno en cada evento físico.- Se llamará al evaluado para darle a conocer el número de repeticiones correctas que realizó y la nota obtenida.

**Artículo 24.-** Las reglas para la ejecución de los principales eventos de la Prueba de Suficiencia Física serán las siguientes:

#### A. PECHADAS (FLEXIONES DE BRAZOS)

##### 1) Tiempo:

El evaluado tendrá (2) minutos para hacer el máximo de flexiones de brazo reglamentarias, un evaluador contará el tiempo cada 30 segundos y en forma regresiva los 10 últimos segundos.

##### 2) Pechadas Correctas:

Las flexiones de brazo miden la fuerza de los músculos pectorales del hombro y del antebrazo, a la voz de mando "POSICIÓN INICIAL", asume la posición

horizontal de pechadas, paralela al suelo, CON LAS MANOS DONDE SEAN CÓMODAS PARA REALIZAR EL EJERCICIO, SUS PIES JUNTOS, SU CUERPO DEBE DE ESTAR EXTENDIDO DE LOS HOMBROS A LOS TOBILLOS. - A la voz de mando de "COMENZAR", empezará a hacer las repeticiones de flexiones de brazo, flexionando los codos y bajando el cuerpo a la vez HASTA QUE LOS BRAZOS ESTEN PARALELOS AL SUELO, inmediatamente regresará a la posición inicial levantando su cuerpo hasta que sus brazos vuelvan a quedar extendidos verticalmente. - Su cuerpo deberá permanecer extendido y rígido durante las repeticiones.

3) Pechadas Incorrectas:

Si el alumno no mantiene el cuerpo extendido, no flexiona o no extiende los brazos correctamente, no flexiona el brazo y antebrazo en un ángulo de 90 grados, esa repetición no contará como pechada correcta. - Si las primeras repeticiones (de 1 a 10) que el alumno realiza son incorrectas el evaluador le dirá "ALTO" y le explicará lo que está haciendo incorrectamente, al mismo tiempo le dará una nueva oportunidad después de ser evaluado en ese evento, el resto de los demás alumnos. - Después de 10 repeticiones no se permitirá volver a comenzar y su evaluación continuará.

4) Posición Para Descansar:

Las únicas posiciones autorizadas para descansar durante la realización de la prueba en la forma modificada es que el evaluado PUEDA FLEXIONAR SU CINTURA, ELEVÁNDOLA, debiendo regresar a la posición inicial para continuar las repeticiones. - Si el alumno descansa con el pecho en el suelo o si levanta cualquier mano o pie del suelo el evento finalizará. - Solamente podrá acomodar (reposicionar) sus manos durante la prueba. - Lo que se busca es la ejecución correcta del ejercicio y no velocidad.

B. ABDOMINALES:

1) Tiempo y Puntaje:

El evaluado tendrá dos (2) minutos para hacer el máximo de Abdominales reglamentarias. - El evaluador principal contará el tiempo cada 30 segundos y en forma regresiva los últimos 10 segundos.

2) Abdominales Correctas:

Las Abdominales determinarán la firmeza de sus músculos Abdominales.

A la voz de mando "Posición Inicial", el evaluado adopta la posición horizontal de acostado sobre el suelo con las rodillas flexionadas en su ángulo de aproximadamente 90 grados con los pies planos sobre el suelo y otra persona teniendo firmemente sus tobillos con las manos (los pies y las rodillas pueden estar juntas o separadas no más de 5 pulgadas).

Está autorizado que el evaluado sea sujetado firmemente de los pies de manera que sea un punto de apoyo proporcional a su peso. - Deberá colocar los brazos extendidos de forma horizontal tocando el suelo. - A la voz de mando "Comience" elevará la parte superior del cuerpo hacia adelante, llevándolo a la posición vertical. - Los brazos extendidos acompañarán a la parte superior del cuerpo, donde quedarán de manera extendida a la altura de los talones, evitando apoyarse de los talones y sin tocar el suelo. - Después que se encuentra en la posición vertical baja la parte superior del cuerpo hasta que la espalda toque el suelo. - De igual forma los brazos que estarán extendidos a la altura del talón y sin tocar el suelo, volverán a su posición de horizontal. El movimiento de flexión y extensión (al frente y hacia atrás) constituye una repetición.

3) Abdominales Incorrectas:

Las Abdominales son incorrectas si baja las piernas, si no mantiene los pies sobre el suelo, si se agarra del talón del pie con los brazos, si toca el suelo con los brazos en la posición vertical, si arquea la espalda para llevar la parte superior del cuerpo hacia adelante o si no logra la posición vertical. - También no podrá levantar los glúteos para impulsar la flexión hacia adelante (turbo).

La única posición autorizada para descansar durante la realización del evento es la "Posición Vertical" (arriba), esto sin apoyar los brazos sobre las rodillas, mismas que podrá separar no más de 12 pulgadas. - Esta posición no se contará como repetición, hasta que el evaluado vuelva a la posición horizontal inicial en donde se reiniciará el conteo de las repeticiones. - Lo que se busca es efectuar el ejercicio correctamente y no la rapidez de la ejecución.

**C. CARRERA DE DOS MILLAS (3.2. Kms.)****1) Tiempo y Porcentaje:**

- a) El evaluado tendrá un tiempo y obtendrá un porcentaje de acuerdo a las categorías por edades establecidas en la Tabla de Carrera del presente Manual.
- b) El Jefe de Equipo Evaluador describirá la ruta a seguir, la distancia (3,200 metros) para completar el evento, el punto de partida y la meta final.
- c) A la voz de mando de "Comenzar" se iniciará la carrera y el Cronometrista comenzará a llevar el tiempo hasta que el último corredor evaluado haya cruzado la línea de partida.
- d) Si el evaluado es asistido por alguien o sale del circuito establecido, camina, se detiene o no sigue la ruta preestablecida; automáticamente queda descalificado y su puntuación será cero (0).
- e) En caso de realizarse dicho evento en una pista de atletismo; el Cronometrista del evento dará el tiempo en voz alta cada vez que los corredores den una vuelta y en la última vuelta dará el tiempo en forma individual.

**D. NATACIÓN (400, 300 Y 200 MTS. LIBRES):****1) Tiempo y Porcentaje:**

- a) En el evento de Natación el evaluado tiene un tiempo de acuerdo a las 3 categorías establecidas en la Tabla de Natación del presente Reglamento, así mismo el porcentaje.
- b) El Jefe de Equipo Evaluador informará al evaluado de la cantidad de piscinas a recorrer (ida y regreso de un extremo a otro) de acuerdo a la longitud de la piscina para completar los metros reglamentarios.

- c) A la voz de "COMENZAR" el evaluado empezará a nadar, el Cronometrista comenzará a llevar el tiempo hasta que el evaluado haya logrado completar la distancia establecida para este evento.
- d) El Cronometrista del evento dará el tiempo en voz alta cada vez que los participantes concluyan una piscina (ida y regreso de un extremo a otro) y en la última vuelta dará el tiempo en forma individual.
- e) Si el evaluado se para o se sale de la piscina automáticamente queda descalificado y su puntuación será cero (0).
- f) Los evaluados utilizarán indumentaria adecuada para Natación (traje de baño).

**CAPITULO V****DE LOS RESULTADOS Y EVALUADORES DE LA PRUEBA DE SUFICIENCIA FISICA:**

**Artículo 25.**- La Evaluación de Suficiencia Física dará los siguientes resultados:

- a) Grado de preparación física individual.
- b) Nivel de preparación física mensual y por período.
- c) Deficiencias propias de la evaluación.
- d) Detectar al personal que está bajo el promedio mínimo requerido para aprobar la Prueba de Suficiencia Física y que necesita ser asistido para mejorar su nivel.

**Artículo 26.**- Los supervisores y evaluadores de la Prueba de Suficiencia Física deberán llenar los requisitos siguientes:

- a) Ser superior en grado al personal evaluado.
- b) Ser imparcial con los evaluados.
- c) Ser entusiasta y enérgico en la toma de decisiones.
- d) Estar asignado a la Facultad de Ciencias Sociales y Derecho ANAPO-UNPH.

**Artículo 27.-** Los evaluadores de la Prueba de Suficiencia Física tendrán las funciones siguientes:

- a) Notificar al evaluado su calificación final.
- b) Firmar todas las evaluaciones individuales de los evaluados.
- c) Elaborar un informe final del resultado de las evaluaciones, estableciendo en el mismo las conclusiones y recomendaciones que deberán de ser consideradas en los procesos de orden de mérito y ascensos dentro del cuerpo de Señoritas y Caballeros Cadetes.
- d) El informe a que se refiere el numeral anterior deberá ser refrendado por la firma de los evaluadores.
- e) En caso de haber reprobados; el Jefe de la Tema Evaluadora realizará el informe correspondiente, mismo que remitirá a la Unidad de Administración Estudiantil, con copia a la Unidad de Bienestar Estudiantil, para iniciar el proceso administrativo correspondiente.
- f) Remitir resultados finales a la Unidad de Administración Estudiantil y a la Unidad de Bienestar Estudiantil para su registro, archivo y divulgación (publicación).

**CAPITULO VI**  
**DISPOSICIONES FINALES**

**Artículo 28.-** La Tabla de Evaluación Física empleada en la aplicación del presente Reglamento será la que se encuentre en vigencia para su aplicación al personal de la Policía Nacional.

**Artículo 29.-** El presente Reglamento, podrá ser reformado, ampliado o dejarlo sin vigencia, a solicitud del Decano de la ANAPO-UNPH y el voto concurrente de las dos terceras partes del Consejo Académico de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras (UNPH).

**Artículo 30.-** El presente Reglamento deberá socializarse entre los alumnos(as) para su empoderamiento, a los efectos de no alegar ignorancias sobre el mismo.

**Artículo 31.-** El presente Reglamento entra en vigencia después de su aprobación por el Consejo Académico de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras (UNPH).

Dado en el Salón de Sesiones de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras (UNPH), a los cinco días del mes de Septiembre del dos mil catorce.

---

DECANO DE LA ANAPO-UNPH.

---

PRESIDENTE CONSEJO ACADÉMICO UNPH.

---

RECTOR UNPH.

---

RECTOR S.E.P.

---

SECRETARIO GENERAL UNPH.