

“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

Lineamientos de la Evaluación de Acondicionamiento Físico para el Personal Operativo de la Secretaría de Seguridad 2022.

1. OBJETIVO.

Establecer actividades y parámetros de medición específicos de acuerdo a la edad y género del participante para poder llevar a cabo la aplicación de la Evaluación de Acondicionamiento Físico para la promoción de grados al personal operativo de la Secretaría de Seguridad.

2. FUNDAMENTO LEGAL.

La Secretaría de Seguridad del Estado de México, a través de la Comisión del Servicio Profesional de Carrera Policial, con fundamento en lo dispuesto en los artículos 21 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; 1, 2, 78, 79 fracción III, 85, 88 apartado B, fracción VIII, 89, 91, 98 y 105 de la Ley General del Sistema Nacional de Seguridad Pública; 78 y 86 Bis de la Constitución Política del Estado Libre y Soberano de México; 3, 15, 19 fracción II y 21 Bis fracciones II, VII, XIV y XXXI de la Ley Orgánica de la Administración Pública del Estado de México; 1 fracciones I, III y V, 2, 3, 4, 8 fracciones II, V, VI, XIII y XIV, 14 fracción III, 16 apartado A, fracciones I, X y XXXVIII, 140, 141, 147, 152 apartado B, fracción VIII, 153, 155, 156 y 157 de la Ley de Seguridad del Estado de México; 1, 3, 6, 7, 8, 9, 13 y 14 fracciones XVIII, XXVIII, XXIX, XLII y LIII del Reglamento Interior de la Secretaría de Seguridad; 1, 2, 3, 5 fracción XV, 6, 10, 29, 43, 44, 94, 106, 131, 132, 133, 134, 139, 140, 141, 142, 143, 204, 205, 206, 207, 208, 209 y 210 del Reglamento del Servicio Profesional de Carrera Policial de la Comisión Estatal de Seguridad Ciudadana del Estado de México; el Manual General de Organización de la Secretaría de Seguridad y Quinto Transitorio del Decreto 244 de la “LIX” Legislatura del Estado de México, con la finalidad de fomentar la vocación de servicio y el sentido de pertenencia a la institución, mediante la motivación y el establecimiento de un adecuado sistema de promociones que permita satisfacer las expectativas de desarrollo profesional y reconocimientos de los integrantes de las Instituciones Policiales, a través del Sistema de Formación, Promoción y Otorgamiento de Grado, y tomando en consideración que es facultad de la Comisión del Servicio Profesional de Carrera Policial de la Secretaría de Seguridad del Estado de México, establecer los lineamientos para el desarrollo de la carrera policial y de las acciones que permitan promover mecanismos para la obtención del nivel jerárquico inmediato superior, con base en la vacancia existente y a la igualdad de oportunidades, al personal que así lo acredite.

3. GLOSARIO DE TÉRMINOS.

Para efectos de estos lineamientos, se entenderá por:

- I. Comisión:** A la Comisión del Servicio Profesional de Carrera Policial de la Secretaría de Seguridad.
- II. Conferirse:** A otorgar el derecho a participar.
- III. Convocatoria:** Al medio por el cual se hace de conocimiento al personal operativo de la realización del proceso de promoción de grados; ésta puede ser abierta, es decir, para todos los elementos que reúnan los requisitos.
- IV. Dirección:** A la Dirección de Desarrollo Policial.
- V. Dirección General:** A la Dirección General del Sistema de Desarrollo Policial.
- VI. Evaluación:** A la Evaluación de Promoción de Grados.
- VII. IMC:** Al Índice de Masa Corporal.



“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

VIII. Instrumento de evaluación: Al documento que contiene el tipo de pruebas a aplicar en la evaluación de acondicionamiento físico, así como la clasificación de los participantes.

IX. Juez evaluador: Al personal designado por la Dirección General y la Dirección que realizará las mediciones de aptitud física.

X. Ley: A la Ley General del Sistema Nacional de Seguridad Pública.

XI. NOM: A la Norma Oficial Mexicana.

XII. Participantes: A la o el integrante de alguna unidad operativa de la Secretaría de Seguridad, que aplicará a la evaluación para el proceso de promoción de grados.

XIII. Reglamento: Al Reglamento del Servicio Profesional de Carrera Policial de la Comisión Estatal de Seguridad Ciudadana del Estado de México.

XIV. Secretaría: A la Secretaría de Seguridad del Estado de México.

XV. Secretario: A la o a el Titular de la Secretaría de Seguridad.

XVI. UMS: A la Universidad Mexiquense de Seguridad.

4. ÁMBITO DE APLICACIÓN.

Los presentes lineamientos serán de aplicación obligatoria a los integrantes que intervengan como autoridad, juez evaluador o participantes en la evaluación de acondicionamiento físico derivado del proceso de promoción de grados.

5. DISPOSICIONES GENERALES.

I. La promoción es el procedimiento por medio del cual la Comisión otorga a las y los integrantes el grado inmediato superior al que ostentan dentro del orden jerárquico establecido en el Reglamento.

II. La promoción solo podrá conferirse cuando exista una vacante para la categoría o jerarquía superior inmediata respetando en todo momento la igualdad de oportunidades entre los participantes.

III. Los participantes que sean promovidos les será ratificada su nueva categoría o jerarquía, mediante la expedición del nombramiento o constancia de grado correspondiente que emita la Secretaría, una vez concluidas todas las fases del proceso.

IV. Los requisitos para que las y los integrantes puedan participar en el procedimiento de promoción serán los establecidos en la Ley, Reglamento y la convocatoria que se emita.

V. El cumplimiento a lo dispuesto en los presentes lineamientos, queda a cargo de la Secretaría, a través de la Dirección General, en sus respectivas responsabilidades.

VI. Atendiendo el tipo de convocatoria, número de grados a concursar y número de participantes inscritos, la Dirección General a través de la Dirección solicitará apoyo a la UMS, para desarrollar las evaluaciones dentro de sus planteles, o en su caso, en las sedes que sean asignadas por la Dirección General o la Dirección.

VII. La Dirección General y la Dirección serán las encargadas de asignar al personal evaluador y supervisor de cada etapa del proceso de promoción.

VIII. Así mismo la Dirección será la encargada de establecer fechas y horarios de atención para cada uno de los procesos de la promoción, a los cuales el personal participante deberá apegarse.

IX. A los participantes que no acaten las instrucciones del personal evaluador y supervisor se les cancelará la evaluación mediante un acta administrativa, la cual será remitida a la unidad competente.

X. Al participante que omita mencionar o presentar algún requisito que le sea solicitado, en automático le será cancelada la evaluación.

“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

XI. Una vez publicada la convocatoria, se coordinará para diseñar el plan de trabajo, mismo que será presentado ante la Comisión para su aprobación.

XII. Las unidades administrativas que participen en las evaluaciones deberán gestionar y dotar a las y los participantes los recursos materiales necesarios para la realización de las mismas.

XIII. El personal femenino que reúna los requisitos para participar en el proceso de promoción, y que se encuentre en estado de gravidez, así como el personal que tenga alguna lesión, torcedura, fractura o luxación y presente el documento con validez oficial expedido por el ISSEMyM será exento de los exámenes de acondicionamiento físico y de cualquier otro en el que su condición pueda alterar la confiabilidad de los resultados, o su estado de salud, pero cumplirá con el resto de sus evaluaciones.

XIV. El participante que se encuentre cumpliendo una sanción administrativa, trámite de baja o retiro, o haga uso de licencia extraordinaria o médica, durante el proceso, no podrá participar.

XV. De haberse detectado que se ha extraído del sistema cualquier documento de los utilizados para la evaluación, se utilicen medios fraudulentos para la aprobación de los exámenes o se haga uso de documentación apócrifa, será motivo suficiente para la cancelación de sus evaluaciones y se hará de conocimiento a la Unidad de Asuntos Internos para que determine lo que en derecho corresponda.

6. DISPOSICIONES ESPECÍFICAS.

Las pruebas físicas tienen la finalidad de medir los estándares en acondicionamiento físico. Previamente a la realización de las pruebas se deberán ejecutar ejercicios de calentamiento por un tiempo no mayor a 10 minutos con la finalidad de evitar lesiones en los evaluados.

En la emisión de resultados ponderados de todas y cada una de las etapas del proceso, si llegara a existir un empate entre dos o más participantes, se le otorgará el ascenso al grado superior inmediato al servidor público con mayor antigüedad en el grado, si el empate persiste, se le otorgará el ascenso al grado superior inmediato, al servidor público que cuente con mayor edad, en caso de continuar el empate, se le otorgará el ascenso al grado superior inmediato, a la persona del sexo femenino.

7. EVALUACIÓN FÍSICA.

La prueba física comprende siete tipos diferentes de ejercicios:

– **Prueba de movilidad articular (Krauss-Weber de pie):** Flexión de tronco adelante y deslizamiento de dedos con la extensión de brazos, quedando las manos totalmente paralelas hacia el suelo, las piernas se mantendrán totalmente extendidas e inmovilizadas en todo momento para evitar la flexión de las mismas. La prueba se inicia colocando al evaluado de pie sobre el piso con las piernas extendidas y juntas (colocando la punta de los pies lo más pegados a la regla posible) y al borde del escalón se colocarán 2 reglas metálicas de 30 centímetros cada una tomando como centro de partida la primer regla, a la indicación del evaluador el participante realizará flexión extrema del tronco hacia delante (lentamente y sin impulso), asimismo deslizará los dedos extendiendo completamente los brazos, deslizando los dedos sobre la regla o cinta métrica y manos, una mano sobre la otra lo más posible, manteniendo la posición final al menos 2 segundos, registrándose la marca alcanzada en la cinta métrica.

Se considera nula cualquier ejecución en la que se flexionen las piernas o no se mantenga la posición final durante 2 segundos.



“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

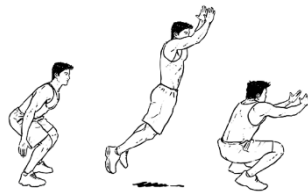


– **Prueba de fuerza explosiva- salto de longitud**: La prueba se realiza colocándose de pie con los pies totalmente juntos en la línea marcada como línea de arranque, en la fase previa al salto, podemos balancear los brazos y flexionar las piernas, con el fin de obtener un mayor impulso.

El despegue del salto deberá realizarse con ambos pies y caer de igual forma en el suelo, manteniéndose en esa misma posición.

La medición se realizará desde la línea de arranque hasta la parte corporal que este más cercana al suelo. Para la ejecución de la prueba es necesario haber realizado un calentamiento completo e imitar varias veces el gesto de ejecución de la misma.

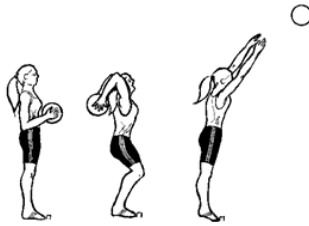
Se considera nula cualquier ejecución en la que el evaluado tome impulso dando un paso, separe del suelo alguna parte de los pies antes de saltar, o si no adopta la posición inicial correcta, el candidato puede mover los brazos y flexionar el tronco y las rodillas.



– **Prueba de resistencia muscular (lanzamiento de balón medicinal)**: Es una prueba para conocer inmediatamente el nivel de capacidad de fuerza en el tren superior, esta prueba se utiliza en la mayoría de las evaluaciones físicas de campo, no importa el nivel de rendimiento o disciplina deportiva; es aplicable a cualquier persona a partir de la edad adolescente. La prueba consiste en lanzar una pelota o balón hacia adelante con toda la fuerza posible, el lanzamiento se realizará manteniendo los pies simétricamente colocados, sin poder saltar ni sobrepasar la línea marcada.

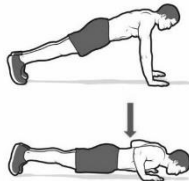
El balón o pelota medicinal tendrá un peso de 4kg para hombres y 3kg para mujeres, debiendo lanzarse con ambas manos por detrás de la cabeza, se medirá la distancia en centímetros existente entre la línea de lanzamiento y el punto en donde el balón o pelota impacte en el suelo.

“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.



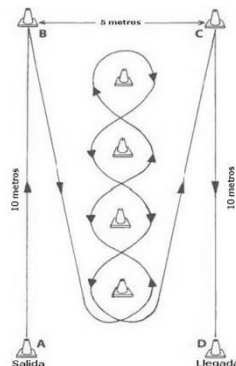
- **Prueba de resistencia lagartijas:** Consiste en una forma rápida, práctica y significativa para conocer inmediatamente el nivel de capacidad de fuerza en el tren superior. El participante mientras está en el piso se coloca boca abajo en posición para realizar lagartijas a la señal del evaluador del participante dobla sus brazos hacia abajo hasta que su mentón baje lo más cercano al suelo, para luego volver a su posición original, el participante debe realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles durante 30 segundos y se registra el total de ejecuciones correctas.

Se considera nula cualquier ejecución en la que el participante no flexione y extienda completamente los brazos, y el cuerpo esté en total extensión y horizontal al piso o apoye cualquier otra parte del cuerpo.



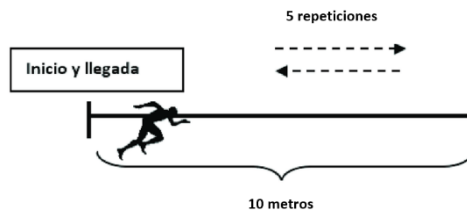
- **Prueba de agilidad- Test de Illinois:** La prueba se realiza colocando 8 conos, 2 a una distancia de 10 metros de largo por 5 de ancho; el evaluado inicia a la indicación del evaluador partiendo el cono “A” cono de salida, corre hacia el punto “B”, rodeando los conos en circuito (corriendo formando 2 ochos entre los 4 conos) después de correr hacia el punto “C”, posteriormente se dirige al punto “D” concluyendo de esta manera el ejercicio.

Se considera nula cualquier ejecución cuando se incurre en un error del recorrido. Su principal objetivo es medir la coordinación, la agilidad y el tiempo que el evaluado utiliza para realizar el recorrido.



“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

- **Prueba de velocidad- Test de Ida y vuelta:** Se colocan 2 conos con una separación de 10 metros entre uno y otro en la pista de atletismo; el evaluado se coloca de pie con una pierna atrás y otra adelante, sin rebasar la línea de arranque, al darse la señal de salida correrá a toda velocidad con una repetición de 5 veces, incrementándola al máximo, hasta rebasar la línea de meta. El tiempo que tarde el recorrido, se tomará en segundos y centésimas. El objetivo es medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 50 metros.



- **Prueba de resistencia-test de Cooper:** Se realizará conforme concluyan las evaluaciones anteriores y se evaluará un bloque a la vez. Los evaluados se colocarán en la línea de salida y el tiempo se cronometrará individualmente, indicándoles que deberán correr pegados a la línea interna de la pista. Se debe recorrer la mayor distancia posible en un tiempo de 12 minutos, se anotará el recorrido en metros. El principal propósito es medir la resistencia aeróbica del evaluado. Su valoración se realiza a partir de la distancia recorrida por un sujeto en 12 minutos. La ecuación es la siguiente.

$$\text{VO2 Max.} = \text{Distancia recorrida} - 504,9 / 44,73$$

Al finalizar cada una de las pruebas anteriores, el evaluador registrará en el instrumento de evaluación la calificación obtenida por el participante, debiendo firmar dicho documento de forma conjunta, procediendo a entregar el mismo al personal capturista para su registro en el aplicativo informático.

“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

8. TABLA DE EVALUACIONES:

Prueba de movilidad articular (Krauss-Weber de pie):

| Hombres (cm) | | | | Mujeres (cm) | | | |
|----------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|
| Edad | Bajo (4) | Normal (6) | Muy Bien (10) | Edad | Bajo (4) | Normal (6) | Muy Bien (10) |
| Hasta 29 años | De [18 a 0) | De [19 a 30) | De [31 a 60+] | Hasta 29 años | De [19 a 0) | De [20 a 31) | De [32 a 60+] |
| 30 - 39 años | De [16 a 0) | De [17 a 28) | De [29 a 60+] | 30 - 39 años | De [17 a 0) | De [18 a 29) | De [30 a 60+] |
| 40 - 49 años | De [14 a 0) | De [15 a 26) | De [27 a 60+] | 40 - 49 años | De [15 a 0) | De [16 a 27) | De [28 a 60+] |
| 50 años | De [12 a 0) | De [12 a 24) | De [25 a 60+] | 50 años | De [13 a 0) | De [14 a 25) | De [26 a 60+] |

Prueba de fuerza explosiva- salto de longitud:

| Hombres (mts.) | | | | Mujeres (mts.) | | | |
|----------------|-----------------|-------------------|-------------------|----------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| Edad | Bajo (6) | Normal (9) | Muy bien (15) | Edad | Bajo (6) | Normal (9) | Muy bien (15) |
| Hasta 29 años | De [0 a <70.00) | De [71 a 1.50) | De [1.51 a 2.05+] | Hasta 29 años | De [0 a <60.00) | De [61.00 a 1.20) | De [1.21 a 1.81+] |
| 30 - 39 años | De [0 a <65.00) | De [66 a 1.45) | De [1.46 a 2.05+] | 30 - 39 años | De [0 a <55.00) | De [56.0 a 1.15) | De [1.15 a 1.81+] |
| 40 - 49 años | De [0 a <60.00) | De [61.00 a 1.40) | De [1.41 a 2.05+] | 40 - 49 años | De [0 a <50.00) | De [51. a 1.00) | De [1.01 a 1.81+] |
| + 50 años | De [0 a <55.00) | De [56.00 a 1.35) | De [1.36 a 2.05+] | + 50 años | De [0 a <45.00) | De [46.00 a 1.00) | De [1.01 a 1.81+] |

Prueba de resistencia muscular- lanzamiento de balón medicinal:

| TEST DE FUERZA (LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL) Hombres 4kg/Mujeres3kg | | | | | | | |
|--|--------------|-----------------|------------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|
| Hombres (mts.) | | | | Mujeres (mts.) | | | |
| Edad | Bajo (6) | Normal (9) | Muy bien (15) | Edad | Bajo (6) | Normal (9) | Muy bien (15) |
| Hasta 29 años | De [0 a 3.9) | De [4.00 a 6.9) | De [7.00 a 10.0] | Hasta 29 años | De [0 a 3.9) | De [4.00 a 6.9) | De [7.00 a 10.0] |
| 30 - 39 años | De [0 a 3.5) | De [3.6 a 6.4) | De [6.5 a 10.0] | 30 - 39 años | De [0 a 3.5) | De [3.6 a 6.4) | De [6.5 a 10.0] |
| 40 - 49 años | De [0 a 3.0) | De [3.1 a 5.9) | De [6.0 a 10.00] | 40 - 49 años | De [0 a 3.0) | De [3.1 a 5.9) | De [6.0 a 10.00] |
| + 50 años | De [0 a 2.5) | De [2.60 a 5.4) | De [5.5 a 10.0] | + 50 años | De [0 a 2.5) | De [2.60 a 5.4) | De [5.5 a 10.0] |

Prueba de agilidad- Test de Illinois:

| Hombres | | Mujer | |
|------------------------|---------------|------------------------|---------------|
| Tiempo recorrido (seg) | Valoración | Tiempo recorrido (seg) | Valoración |
| De [0 a <15) | Muy Bien (10) | De [0 a <17) | Muy Bien (10) |
| De [15.1 a 18) | Normal (6) | De [17.1 a 19.21) | Normal (6) |
| De (>18.1 a 20+] | Bajo (4) | De (>19.22 a 21+] | Bajo (4) |



“2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México”.

Prueba de velocidad-Test de Ida y vuelta (10mts x 5 repeticiones):

| Prueba de velocidad (Shuttle run) 10mts x 5 rep. (seg) | | | | | | | |
|--|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|---------------|
| Hombres (seg) | | | | Mujeres (seg) | | | |
| Edad | Bajo (6) | Normal (9) | Muy bien (15) | Edad | Bajo (6) | Normal (9) | Muy bien (15) |
| Hasta 29 años | De [17.1 a 25] | De [14.1 a 17] | De [0 a 14] | Hasta 29 años | De [18.1 a 25] | De [15.1 a 18] | De [0 a 15] |
| 30 – 39 años | De [17.6 a 25] | De [14.6 a 17.5] | De [0 a 14.5] | 30 – 39 años | De [18.6 a 25] | De [15.6 a 18.5] | De [0 a 15.5] |
| 40 – 49 años | De [18.1 a 25] | De [15.1 a 18] | De [0 a 15] | 40 – 49 años | De [19.1 a 25] | De [16.1 a 19] | De [0 a 16] |
| + 50 años | De [18.6 a 25] | De [15.6 a 18.5] | De [0 a 15.5] | + 50 años | De [19.6 a 25] | De [16.6 a 19.5] | De [0 a 16.5] |

Prueba de resistencia-test de Cooper:

| Hombres (ml/kg*min) | | | |
|---------------------|--------------|------------|---------------|
| Edad | Bajo (6) | Normal (9) | Muy Bien (15) |
| Hasta 29 años | Hasta [< 34] | [34 - 42] | [> 42+] |
| 30 - 39 años | Hasta [< 31] | [31 - 38] | [> 38+] |
| 40 - 49 años | Hasta [< 27] | [27 - 35] | [> 35+] |
| 50 - 59 años | Hasta [< 25] | [25 - 33] | [> 33+] |
| 60 - 69 años | Hasta [< 23] | [23 - 30] | [> 30+] |

| Mujeres (ml/kg*min) | | | |
|---------------------|--------------|------------|---------------|
| Edad | Bajo (6) | Normal (9) | Muy Bien (15) |
| Hasta 29 años | Hasta [< 31] | [31 - 38] | [> 38+] |
| 30 - 39 años | Hasta [< 28] | [28 - 34] | [> 34+] |
| 40 - 49 años | Hasta [< 24] | [24 - 31] | [> 31+] |
| 50 - 59 años | Hasta [< 21] | [21 - 28] | [> 28+] |
| 60 - 69 años | Hasta [< 18] | [18 - 24] | [> 24+] |

9. SEDES DE LA APLICACIÓN DE LA EVALUACIÓN.

La aplicación de las evaluaciones será en cualquiera de los planteles de la Universidad Mexiquense de Seguridad y/o en su caso en una sede asignada por la Dirección General o la Dirección.

En cada plantel se presentarán los participantes a las evaluaciones de la promoción de grados, de acuerdo a la asignación realizada por la Dirección General a través de la Dirección.

10. VIGENCIA E INTERPRETACIÓN.

Los presentes lineamientos entrarán en vigor el día siguiente de su aprobación y podrán ser modificados de acuerdo a las necesidades de operación de la Secretaría y las reformas en su marco normativo.

La Secretaría a través de la Dirección General, y a su vez, de la Dirección serán las instancias facultadas para resolver las dudas y controversias que se susciten con motivo de la interpretación y aplicación de estos lineamientos.

11. DIFUSIÓN.

La Dirección General a través de la Dirección deberá realizar las acciones necesarias para la difusión de los presentes lineamientos en coordinación con las unidades administrativas que determinen.