



"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

Lineamientos de la Evaluación de Capacidad Física para la 6ª Promoción de Grados para el personal de custodia penitenciaria de la Secretaría de Seguridad del Estado de México.

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 Capacidad Física para la promoción de grados al personal de custodia penitenciaria de la Secretaría de Seguridad.

2. FUNDAMENTO LEGAL.

La Secretaría de Seguridad, a través de la Comisión del Servicio Profesional de Carrera Policial, con fundamento en lo dispuesto en los artículos 21 párrafos noveno, décimo, décimo primero, inciso a) y último y 123 apartado B, fracción XIII de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; 1, 2, 5, 8 fracciones VI y VII, 10 fracciones III y VII, 60, 61, 62, 64, 65, 67, 70, 73, 83, 84, 85, 88, 89, 94, 95 apartado B, fracciones IV, VI y XIV y 96 de la Ley General del Sistema Nacional de Seguridad Pública; 5, 78 y 86 Bis de la Constitución Política del Estado Libre y Soberano de México; 1, 17, 19, 23 fracción II, 26 y 27 fracciones II, VI, XIII y XXXV de la Ley Orgánica de la Administración Pública del Estado de México; 1 fracciones I, III, IV y V, 2, 3, 4, 8 fracciones II, V, VI y XIV, 14 fracciones III y V, 16 apartado A, fracciones I, VIII, X y XXXIX, 106, 108, 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, 9 y 13 fracciones XVIII, XXIV, XXVIII, XLI, XLII, L, LI y LVI del Reglamento Interior de la Secretaría de Seguridad; 1, 2, 3, 5 fracción XV, 6, 10, 29, 43, 44, 94, 131, 132, 133, 134, 135, 137, 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; así como el artículo Quinto Transitorio del Decreto 244 de la H. "LIX" Legislatura del Estado de México, con la finalidad de fomentar la vocación de servicio y el sentido de pertenencia a esta institución, mediante la motivación y el establecimiento de un adecuado sistema de promociones que permita satisfacer las expectativas de desarrollo profesional y reconocimientos de las personas integrantes de esta Secretaría de Seguridad, 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 el 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 la igualdad de oportunidades al personal que así lo acredite, por lo que en sesión celebrada el 08 de agosto de 2025, las personas integrantes de dicho Órgano Colegiado analizaron y aprobaron los presentes Lineamientos.

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 custodia penitenciaria de la realización del proceso de promoción de grados, en este caso es abierta, es decir, para todo el personal operativo de custodia penitenciaria que reúna 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.





"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

- VII. Instrumento de evaluación:** Al documento que contiene el tipo de pruebas a aplicar en la evaluación de capacidad física, así como la clasificación de los participantes.
- VIII. Juez evaluador:** Al personal designado por la Dirección General y la Dirección que realizará las mediciones de aptitud física.
- IX. Ley:** A la Ley General del Sistema Nacional de Seguridad Pública.
- X. Participantes:** A las personas integrantes de la Subsecretaría de Control Penitenciario, que aplicarán la evaluación para el proceso de promoción de grados.
- XI. Reglamento:** Al Reglamento del Servicio Profesional de Carrera Policial de la Comisión Estatal de Seguridad Ciudadana del Estado de México.
- XII. Secretaría:** A la Secretaría de Seguridad del Estado de México.
- XIII. Supervisor:** Al personal designado por la Dirección General y la Dirección, para supervisar las evaluaciones
- XIV. UMS:** A la Universidad Mexiquense de Seguridad.

4. ÁMBITO DE APLICACIÓN.

Los presentes lineamientos serán de aplicación obligatoria a los participantes, así como a los jueces evaluadores y aquellos que intervengan como autoridad en la evaluación de capacidad física correspondiente al proceso de promoción de grados.

5. DISPOSICIONES GENERALES.

- I.** La promoción es el procedimiento por medio del cual la Comisión otorga a los participantes 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 personas integrantes puedan participar en el procedimiento de promoción serán los establecidos en la Ley, el 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 juez evaluador y supervisor de cada etapa del proceso de promoción.
- VIII.** Así mismo, la Dirección será la encargada de establecer las fechas y horarios de atención para cada uno de los procesos de la promoción, a los cuales los participantes deberán apegarse.
- IX.** A los participantes que no asistan a la presente evaluación en automático se dará por concluido su proceso.
- X.** Los participantes que no presenten la documentación oficial respecto a su estado de salud al momento de su evaluación, no podrán continuar con el proceso; no se aceptará documentación posterior a la fecha de su evaluación.
- XI.** A los participantes que no acaten las instrucciones del juez evaluador y supervisor se les cancelará la evaluación mediante un acta administrativa, la cual será remitida a la unidad competente.
- XII.** Al participante que omita mencionar o presentar algún requisito que le sea solicitado, en automático le será cancelada la evaluación.





"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

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

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

XV. 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 Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios, será exento de los exámenes de capacidad física 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.

XVI. 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.

XVII. De haberse detectado que se ha extraído del sistema cualquier documento de los establecidos para la evaluación y se utilicen como 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 notificará 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 la capacidad física. 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 participantes.

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 participante con mayor antigüedad en el grado, si el empate persiste, se le otorgará el ascenso al grado superior inmediato, al participante 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:

I. **Prueba de movilidad articular (Krauss-Weber de pie):** Flexión del tronco hacia 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 participante de pie sobre el piso con las piernas extendidas, abiertas a la altura de los hombros (colocando la punta de los pies lo más pegados a la regla) y al borde del escalón se colocarán reglas metálicas de 30 centímetros cada una tomando como centro de partida la regla al frente del participante, a la indicación del juez evaluador el participante realizará la flexión extrema del tronco hacia adelante (lentamente y sin impulso), asimismo deslizará los dedos extendiendo completamente los brazos, deslizando los dedos sobre la regla, una mano sobre la otra (posición de nado) lo más posible, manteniendo la posición final al menos 2 segundos, registrándose la marca alcanzada en la regla.

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





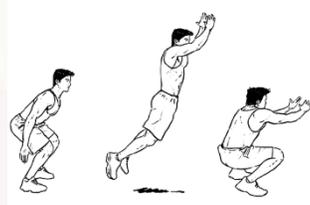
"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

II. **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, se pueden 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 esté 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.

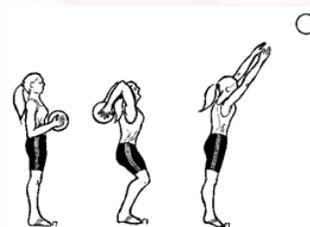
Se considera nula cualquier ejecución en la que el participante tome impulso dando un paso, separe del suelo alguna parte de los pies antes de saltar, o si no adopta la posición inicial correcta, el candidato puede mover los brazos y flexionar el tronco y las rodillas.



III. **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 flexionar rodillas, sin poder saltar, sin alzar los tobillos, 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 a la altura de la nuca, se medirá la distancia en metros existente entre la línea de lanzamiento y el punto en donde el balón o pelota impacte en el suelo.



IV. **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 juez evaluador del participante dobla sus

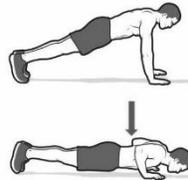




"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

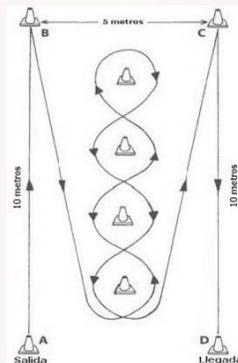
brazos hacia abajo hasta que su mentón baje lo más cercano al suelo, para luego volver a su posición original, el participante debe realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles durante 30 segundos y se registra el total de ejecuciones correctas.

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.

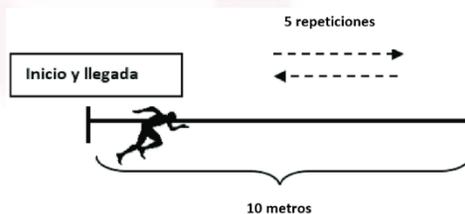


V. Prueba de agilidad- Test de Illinois: La prueba se realiza colocando 8 conos, 2 a una distancia de 10 metros de largo por 5 de ancho; el participante inicia a la indicación del juez evaluador partiendo el cono "A" cono de salida, corre hacia el punto "B", rodeando los conos en circuito (corriendo 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 participante utiliza para realizar el recorrido.



VI. 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 participante 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.





"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

VII. Prueba de resistencia-Test de Cooper: Se realizará conforme concluyan las evaluaciones anteriores y se evaluará un bloque a la vez. Los participantes 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 participante.

Su valoración se realiza a partir de la distancia recorrida por un sujeto en 12 minutos. La ecuación es la siguiente:

VO2 Máx. = Distancia recorrida – 504,9 / 44,73

Al finalizar cada una de las pruebas anteriores, el juez 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.

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]





"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

Prueba de resistencia lagartijas:

Lagartijas Hombres (repeticiones en 30 seg.)			
Edad	Bajo (6)	Normal (9)	Muy Bien (15)
Hasta 29 años	De [5 a < 16]	De [16 a 29]	De [> 29 hasta 40+]
30 - 39 años	De [5 a < 15]	De [15 a 28]	De [> 28 hasta 40+]
40 - 49 años	De [5 a < 14]	De [14 a 23]	De [> 23 hasta 40+]
50 años	De [5 a < 13]	De [13 a 22]	De [> 22 hasta 40+]

Lagartijas Mujeres (repeticiones en 30 seg.)			
Edad	Bajo (6)	Normal (9)	Muy Bien (15)
Hasta 29 años	De [5 a < 14]	De [14 a 25]	De [> 25 hasta 35+]
30 - 39 años	De [5 a < 13]	De [13 a 23]	De [> 23 hasta 35+]
40 - 49 años	De [5 a < 10]	De [10 a 17]	De [> 17 hasta 35+]
50 años	De [5 a < 9]	De [9 a 12]	De [> 12 hasta 35+]

Prueba de agilidad- Test de Illinois:

Hombres	
Tiempo recorrido (seg)	Valoración
De [0 a < 15]	Muy Bien (10)
De [15.1 a 18]	Normal (6)
De (> 18.1 a 20+]	Bajo (4)

Mujer	
Tiempo recorrido (seg)	Valoración
De [0 a < 17]	Muy Bien (10)
De [17.1 a 19.21]	Normal (6)
De (> 19.22 a 21+]	Bajo (4)

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 los planteles designados por la Dirección General en coordinación con la UMS.

La aplicación de la evaluación se llevará a cabo del **22 de septiembre al 03 de octubre de 2025.**





"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

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.

**MAESTRO CRISTÓBAL CASTAÑEDA CAMARILLO
SECRETARIO DE SEGURIDAD Y PRESIDENTE DE LA COMISIÓN
DEL SERVICIO PROFESIONAL DE CARRERA POLICIAL DE
LA SECRETARÍA DE SEGURIDAD DEL ESTADO DE MÉXICO**

