

La diferencia más trascendental es un **aumento general de la exigencia física** en la nueva normativa, principalmente porque se **eliminan los grupos de edad** para unificar las marcas y se endurecen los tiempos en resistencia y fuerza para los hombres. Además, se sustituye la prueba de flexibilidad por una de agilidad.

## 1. Sistema de Calificación y Edad

- **Antiguas:** Existían baremos diferenciados por **grupos de edad** (18-24, 25-29 y 30-34 años). A mayor edad, se exigía menor marca.
- **Nuevas:** Desaparecen los grupos de edad para la categoría de Policía. Se establecen **marcas únicas** que todos los aspirantes deben cumplir por igual, independientemente de sus años.

## 2. Cambios en las Pruebas Específicas

A continuación, se detallan los cambios prueba por prueba:

### A. Velocidad (50 metros lisos)

- **Antiguas:** El tiempo exigido variaba desde **8 segundos** (hombres jóvenes) hasta **9 segundos** (hombres mayores de 30). En mujeres oscilaba de **9 a 10 segundos**.
- **Nuevas:** Se unifica en **8 segundos y 5 décimas** para hombres y **9 segundos y 5 décimas** para mujeres.
  - *Impacto:* Se vuelve más exigente para los opositores de mayor edad respecto al modelo anterior.

### B. Potencia de Tren Superior (Hombres: Dominadas / Mujeres: Balón Medicinal)

Se mantiene la distinción de ejercicios por sexo, pero cambian las repeticiones y distancias:

- **Hombres (Flexiones en suspensión/Dominadas):**
  - **Antiguas:** Se pedían **8** (18-24 años), **6** (25-29 años) o **4** (30-34 años).
  - **Nuevas:** Se exigen **8 flexiones** para todos los hombres.
  - *Impacto:* Un endurecimiento drástico para los candidatos mayores de 25 años, que ahora deben igualar la marca que antes solo se pedía a los más jóvenes.
- **Mujeres (Lanzamiento de balón medicinal 3kg):**
  - **Antiguas:** Se exigía entre **5,5 metros** y **5 metros** según la edad.
  - **Nuevas:** Se unifica la marca en **5,25 metros**.

### C. Sustitución de Flexibilidad por Agilidad

Esta es la modificación estructural más importante del circuito:

- **Antiguas (Flexibilidad):** Se realizaba el "Test de flexibilidad profunda", donde el aspirante, sobre un aparato, debía flexionar el cuerpo y empujar un cursor entre las piernas.
- **Nuevas (Agilidad):** Se elimina la flexibilidad y se introduce un **Circuito de Agilidad**. Consiste en un recorrido con vallas y banderines que debe completarse en un tiempo máximo de **11,6 segundos** (hombres) y **12,7 segundos** (mujeres).

#### D. Potencia de Tren Inferior (Salto Vertical)

- **Antiguas:** Marcas de 48 a 40 cm (hombres) y 35 a 31 cm (mujeres) según edad.
- **Nuevas:** Marca única de **44 cm** para hombres y **33 cm** para mujeres.
  - *Impacto:* Se establece un punto medio respecto al baremo antiguo.

#### E. Resistencia General (1.000 metros lisos)

- **Antiguas:**
  - Hombres: De 4:00 a 4:20 minutos.
  - Mujeres: De 4:30 a 4:50 minutos.
- **Nuevas:**
  - Hombres: **3 minutos y 50 segundos.**
  - Mujeres: **4 minutos y 40 segundos.**
  - *Impacto:* **Mucho más exigente para los hombres.** La nueva marca (3:50) es 10 segundos más rápida que la mejor marca que se exigía antiguamente (4:00). Para las mujeres, la marca se sitúa en un punto intermedio de la tabla anterior.

#### F. Natación (Prueba Opcional - 25 metros)

Sigue siendo opcional a decisión del Ayuntamiento, pero obligatoria de superar si se convoca.

- **Antiguas:** Marcas escalonadas (Hombres 26-32s / Mujeres 30-36s).
- **Nuevas:** Marca única de **29 segundos** (hombres) y **35 segundos** (mujeres).

#### Resumen de la Comparativa

Prueba	Modelo Antiguo	Modelo Nuevo	Tendencia
Edad	Baremos por edad (18-34)	Marca única sin edad	Mayor exigencia global
Velocidad	Variable (8.0s - 9.0s H)	8.5s (H) / 9.5s (M)	Media
Dominadas (H)	4 a 8 reps según edad	8 repeticiones (Todos)	Mucho más dura
Flexibilidad	Flexibilidad profunda	ELIMINADA	-
Agilidad	NO EXISTÍA	Circuito de vallas	Nueva habilidad requerida
Resistencia	4:00 - 4:20 (H)	3:50 (H)	Más dura (Hombres)

En conclusión, el nuevo sistema **perjudica notablemente a los opositores masculinos de mayor edad** (al exigirles las mismas dominadas que a un joven y correr el kilómetro más rápido que antes) y moderniza el proceso sustituyendo la capacidad estática de la flexibilidad por la capacidad dinámica de la agilidad.