



Fuerzas
Armadas
Españolas

TROPA
Y
MARINERÍA



Requisitos de acceso

- Poseer la nacionalidad española o la de alguno de los países que figuran en la convocatoria.
- No estar privado de los derechos civiles.
- Carecer de antecedentes penales.
- No estar procesado, imputado, investigado o encausado en procedimiento judicial por delito doloso.
- No haber sido separado del servicio, mediante expediente disciplinario, ni hallarse inhabilitado con carácter firme para el ejercicio de funciones públicas.
- Carecer de inserciones o tatuajes que puedan ser contrarios a los valores constitucionales o atentar contra la imagen de las Fuerzas Armadas.
- El día de incorporación al Centro de Formación tener los **18 años** y no haber cumplido los **29 años**.
- Estar en posesión, como mínimo, del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria o sus equivalentes.
- Poseer la aptitud psicofísica necesaria, que será verificada mediante las pruebas que se determinan en la convocatoria.
- No ser militar de tropa y marinería con compromiso en vigor ni estar realizando la fase de formación militar general para adquirir tal condición.
- No haber sido resuelto su compromiso como militar de tropa y marinería como consecuencia de:
 - a) Un expediente de insuficiencia de facultades profesionales o de condición psicofísica.
 - b) Imposición de sanción disciplinaria de resolución de compromiso y separación del servicio, en aplicación de la Ley orgánica 8/2014, de 4 de diciembre, de Régimen Disciplinario de las Fuerzas Armadas.
- No haber causado baja en cualquier fase de la enseñanza de formación militar como consecuencia de:
 - a) Carencia de las cualidades en relación con los principios constitucionales y las reglas de comportamiento del militar a los que se refiere el artículo 64.1.d) y f) de la Ley 39/2007, de 19 de noviembre, acreditada en expediente personal extraordinario, mediante resolución motivada y previa audiencia del interesado.
 - b) Imposición de sanción disciplinaria por falta grave de acuerdo con lo dispuesto en la Ley Orgánica 8/2014, de 4 de diciembre.
 - c) Imposición de sanción disciplinaria de baja en el centro docente militar de formación por falta grave o separación del servicio o resolución de compromiso por falta muy grave, de acuerdo con lo dispuesto en la Ley Orgánica 8/2014, de 4 de diciembre.

Requisitos para extranjeros

- Ostentar la mayoría de edad con arreglo a lo dispuesto en su ley nacional.
- No figurar como rechazables en el espacio territorial de países con los que España haya firmado un convenio en tal sentido.
- No perder la nacionalidad de origen al entrar al servicio de las Fuerzas Armadas españolas, ni tener prohibición de alistamiento militar en las mismas.
- Carecer de antecedentes penales en España o en sus países anteriores de residencia por delitos existentes en el ordenamiento jurídico español.

Cita previa para participar en el proceso de selección

La participación en el proceso de selección se inicia con la aceptación de la solicitud de la cita previa por el aspirante, para la realización de las pruebas selectivas durante el periodo de tiempo establecido para cada Ciclo de Selección, que se podrá consultar en el calendario del apéndice correspondiente que contenga la convocatoria.

Podrá pedir cita en los siguientes lugares

La cita previa se realizará a través de la página web del Ministerio de Defensa <https://sede.defensa.gob.es/acceda/index>, conforme con lo establecido en la Disposición Adicional Primera del Real Decreto 203/2021, de 30 de marzo, por el que se aprueba el Re-

glamento de actuación y funcionamiento del sector público por medios electrónicos.

Es necesario un método de identificación digital para poder solicitar la cita previa. Es válido cualquiera de ellos, sistema clave (clave móvil, clave pin o clave permanente) o certificado digital.

Igualmente y **siempre que esté disponible**, para resolver cualquier consulta o incidencia puede llamar al número 913089798. También será condición específica el no haber renunciado a la plaza asignada o no haber efectuado la presentación, sin causas justificadas, en el centro de formación para iniciar la fase de formación militar general o no haber causado baja voluntaria durante la misma, en virtud de su participación en el último Ciclo de Selección anterior al que se solicite, con independencia de la convocatoria a la que pertenezca dicho Ciclo.

Documentación que debe aportar

Antes de comenzar las pruebas se deben preparar una serie de documentos, debiendo consultar la convocatoria para saber cuáles son exactamente. A continuación destacamos los más importantes.

Comunes para nacionales y extranjeros

- Original y fotocopia, o copia electrónica auténtica, de los **níveles de estudios o de la titulación exigida** o sus equivalentes, así como los **documentos acreditativos de los méritos**, carnet de conducir, certificado de idiomas, etc., para ser valorados en la fase de concurso, según el baremo que puedes consultar en la propia convocatoria.

Documento de **autorización paterno/tutorial** para la realización de las pruebas selectivas, únicamente si el día de realización de esta prueba no ha cumplido los 18 años de edad, según el modelo que puede descargarse de la convocatoria correspondiente.

En la convocatoria se publicarán las plazas correspondientes al primer ciclo e indicará la fecha de publicación de las plazas de los siguientes ciclos. Es aconsejable llevar anotadas estas plazas sabiendo que se podrán solicitar hasta un máximo de diez (10) distintas de entre todas las ofertadas (con independencia del Ejército al que pertenezcan), con sus códigos correspondientes, así como el orden de preferencia en las que esté interesado, pues una vez solicitadas no se podrán eliminar, ni modificar.

Específicos para nacionales

- Original y fotocopia, o copia electrónica auténtica, por ambas caras, del **Documento Nacional de Identidad** o del Pasaporte en vigor.

Específicos para extranjeros

- Original y fotocopia, o copia electrónica auténtica, del **Pasaporte en vigor**.
- Original y fotocopia, o copia electrónica auténtica, de la **Tarjeta de Residencia Temporal** o de Larga Duración en España, o de la **Tarjeta de Familiar de Residente Comunitario**, siempre que en dichas tarjetas no se restrinja el derecho a trabajar, en vigor como mínimo hasta la fecha prevista para su incorporación al centro de formación correspondiente.
- Documento acreditativo en el que figure la autorización expresa de la autoridad u organismo correspondiente para la incorporación a Fuerzas Armadas extranjeras, en el caso de que la legislación interna de su país así lo exija.

El proceso de selección para el ingreso en los centros de formación para incorporarse a la escala de Tropa y Marinería se realiza mediante un sistema de concurso-oposición que consta de las siguientes fases, que se tendrán que consultar en la correspondiente convocatoria.

Fase primera

1. Concurso

Consistirá en la valoración de los méritos generales, académicos y militares, mediante la correspondiente acreditación y de acuerdo con el baremo establecido en la propia convocatoria, lo que le otorgará una nota de concurso.

2. Oposición

Para la realización de las pruebas de las Fases primera y segunda, los solicitantes deberán ir provistos de bolígrafo azul o negro.

Consistirá en la evaluación de tus aptitudes mediante la realización de un test, preferentemente de aplicación informatizada individual. Las preguntas de test a aplicar (15 por factor) medirán los factores aptitudinales, verbal, numérico, espacial, mecánico, perceptivo, memoria y razonamiento abstracto, lo que permitirá asignar a cada solicitante una puntuación única e idéntica para todas las plazas que solicite.

Durante su realización no se permitirán medios de apoyo tales como lápiz, bolígrafo, papel, calculadora, teléfono móvil o cualquier medio que permita la transmisión, recepción y/o almacenamiento de información.

3. Notificación de la Fase Primera

Una vez finalizada la primera fase, se les comunicará la puntuación final obtenida, teniendo en cuenta la nota de concurso y la nota de oposición en cada una de las plazas solicitadas. No se podrá cambiar ni el orden de preferencia ni las plazas solicitadas al inicio de las pruebas de esta fase.

Fase segunda

Si el número de personas aspirantes supera en 2,5 veces las plazas ofertadas, la Comisión Permanente de Selección podrá efectuar una selección previa, y por cada código de vacante ofertada, convocar entre 2,5 y 3,5 candidatos por plaza para pasar a la segunda fase.

Esta relación se hará pública en las Subdelegaciones de Defensa y en nuestra página web:

www.reclutamiento.defensa.gob.es

El personal seleccionado será citado, mediante el envío de un correo electrónico a la dirección aportada en el apéndice 6, por la Secretaría General, Área de Reclutamiento u Órgano de Apoyo de la Delegación o Subdelegación de Defensa de la provincia de su residencia, para asistir al Centro de Selección donde deberá realizar en la fecha que se determine: pruebas psicológicas, reconocimiento médico y pruebas de aptitud física.

Para la realización de las pruebas físicas el participante deberá utilizar vestuario deportivo.

1. Reconocimiento médico y prueba de personalidad

Se realizará según el cuadro médico de exclusiones exigible para el ingreso en los centros docentes militares de formación e incluye la aplicación y valoración de la Prueba de personalidad.

La calificación del reconocimiento médico será de «Apto», «No Apto» o «No Apto Permanente» para la presente convocatoria.

Los que resulten «No Apto» o «No Apto Permanente», causarán baja en el proceso de selección, siéndole notificada dicha calificación por el Gestor del Área de Reclutamiento donde lo haya realizado.

2. Pruebas de aptitud física

Los candidatos declarados aptos en el reconocimiento médico deberán superar unas pruebas físicas cuyas marcas exigidas dependerán de la plaza a la que aspire y de su sexo.

En relación a las pruebas físicas, existen medidas de protección de la maternidad derivadas del Real Decreto 293/2009: Si por embarazo, parto o posparto (debidamente acreditado) una solicitante no pudiera realizar las pruebas físicas, sí podrá realizar el resto de pruebas. En el caso de que finalmente obtuviera plaza, esta quedaría condicionada a la superación de las pruebas físicas.

Los aspirantes deberán finalizar las pruebas y superar las marcas de las pruebas físicas para ser calificados «Apto». Si resulta clasificado «No Apto», causará baja en el proceso de selección, siendo informado de ello por el Gestor del Área de Reclutamiento en el que haya realizado dichas pruebas.

A. Directrices Generales

Consta de las siguientes pruebas:

- 1.- Flexo-extensiones de brazos. Prueba de fuerza tren superior.
- 2.- Abdominales. Prueba de fuerza muscular abdominal.
- 3.- Circuito de agilidad y Velocidad.
- 4.- Carrera continua de 2000 metros. Prueba de Resistencia.

Antes de dar comienzo las pruebas, se explicará a los participantes en qué consisten, con el fin de lograr la mayor objetividad posible en su ejecución.

1. Flexo-extensiones de brazos.-Prueba de fuerza tren superior.

Principal cualidad a evaluar: Capacidad de vencer una resistencia media durante un tiempo (fuerza-resistencia de la musculatura del tren superior).

Ejecución: Cuando se le indique, adoptará la posición de partida «tierra» y colocará las manos en la posición más cómoda, debajo de sus respectivos hombros, manteniendo los brazos perpendiculares al suelo. Desde esta posición se realizarán todas las flexiones-extensiones posibles en un tiempo máximo de dos minutos, teniendo en cuenta que se contabilizará como efectuada una flexo-extensión cuando se toque con la barbilla en la almohadilla de un grosor de 10 cm y se vuelva a la posición de partida, manteniendo en todo momento los hombros, espalda y piernas en prolongación y no tomándose como válida toda flexión-extensión de brazos que no sea simultánea o en la que se apoye en el suelo parte distinta a la barbilla, punta de los pies y manos.

Detalles para una correcta ejecución:

- En la posición de «tierra», con brazos extendidos perpendiculares al suelo, las manos quedarán a la anchura de los hombros.
- En todo momento la cabeza, espalda, glúteos y piernas deben mantenerse rectas y alineadas, de la cabeza a los talones.
- Las piernas han de estar juntas.
- La flexión de brazos en el descenso, así como su extensión en la subida, ha de hacerse simultáneamente con los dos brazos.
- Durante la ejecución no está permitido tocar en el suelo con ninguna parte del cuerpo que no sean los pies y las manos.
- La extensión de brazos, al subir, ha de ser completa.
- Se permite descansar una vez durante la prueba, adoptando para ello la posición de partida «tierra».
- Toda repetición incorrecta, de acuerdo con lo expuesto, no se contabilizará.
- El evaluador contará en voz alta las repeticiones correctas, señalando el descanso con la voz «descanso».
- Cuando el evaluador observe un fallo en la ejecución, lo indicará expresando la causa.
- El ejercicio termina con el abandono voluntario, con la segunda parada o con el final de tiempo y se indicará con la voz de «¡Alto!».
- Se anotará, para cada ejecutante, el total de repeticiones efectuadas correctamente.

2. Abdominales.-Prueba de fuerza muscular abdominal.

Principal cualidad a evaluar: Capacidad de mantener la contracción isométrica de la musculatura abdominal y de la musculatura estabilizadora del tronco frente a una resistencia prolongada en el tiempo (fuerza-resistencia isométrica de la musculatura abdominal).

Ejecución: Cuando se le indique, adoptará la posición de plancha isométrica, apoyando los antebrazos y las puntas de los pies sobre el suelo o colchoneta, con los codos alineados verticalmente bajo los hombros y el tronco en completa prolongación desde la cabeza hasta los talones. Deberá mantener esta posición el mayor tiempo posible, sin perder la alineación del cuerpo ni modificar los apoyos. El tiempo máximo de permanencia lo marcará el cronómetro.

Detalles para una correcta ejecución:

- Los codos deben estar en el suelo, directamente bajo los hombros, con los antebrazos apoyados.
- La cabeza, espalda, glúteos y piernas deben permanecer rectos y alineados durante toda la prueba.
- No se permite elevar excesivamente la cadera ni dejar que caiga hacia el suelo.
- Las piernas deben permanecer extendidas y juntas.
- Los pies se apoyarán únicamente sobre las puntas, sin separar ni modificar la posición inicial.
- Los brazos y hombros deben permanecer firmes, sin desplazamiento ni balanceo.
- No está permitido apoyar rodillas, muslos, caderas, glúteos ni abdomen en el suelo durante la ejecución.
- No está permitido modificar la postura de los antebrazos o de la posición de las manos.
- Cualquier modificación de la postura inicial que rompa la alineación dará lugar a una primera advertencia; a la segunda, la prueba se considerará concluida.
- El evaluador indicará en voz alta los fallos en la ejecución y comunicará el final de la prueba con la voz de «¡Alto!».
- El resultado se expresará en segundos/minutos de permanencia correcta en la posición

3. Circuito de agilidad-velocidad.

Principal cualidad a evaluar: Capacidad de realizar cambios de dirección y posición, coordinados y con rapidez (velocidad, agilidad y coordinación).

Ejecución: Sobre el suelo se señalan dos puntos (P1 y P2) separados 16 m. Se trazan dos segmentos paralelos AB y CD de dos metros cada uno, que contengan a dichos puntos en su punto medio. Sobre la línea imaginaria BD se trazan cruces a 2, 6, 10 y 14 m. y, sobre AC, a 4, 8 y 12m. Uno de los puntos P se constituirá como la línea de salida y de llegada (P1) y; en el opuesto (P2) se coloca una pelota de tenis. Sobre las cruces se colocan los siete conos de señalización, quedando así preparado el circuito.

La posición inicial para la salida es de sentado en el punto medio de los segmentos AB o CD, sin tocarlos, de espaldas al sentido de salida y con las manos apoyadas en las rodillas. La orden de salida se dará mediante la preventiva de «PREPARADOS» y, a continuación, la voz de «YA», con la que se pone en marcha el cronómetro. Estas voces se darán a espaldas del sujeto, sin que éste pueda ver la actitud del evaluador.

El ejecutante debe realizar la IDA mediante un esalon, alternando los conos de ambas líneas hasta recoger la pelota de tenis, realizando entonces la VUELTA a la máxima velocidad entre ellas. Se contabiliza el tiempo desde la voz de «YA» hasta que el pecho traspasa la línea de llegada/salida.

Se considera motivo de repetición de la prueba: el derribo o desplazamiento de algún cono, la caída de la pelota, la equivocación en el recorrido o cualquier otra causa que distorsione el resultado. Sólo en estos casos se anulará el resultado del intento fallido y se permitirá la realización de otro intento. Se considera salida falsa: efectuar cualquier movimiento antes de la voz de «YA». Se permite UNA salida falsa en cada intento. Para el control eficaz de la prueba se recomienda al juez posicionarse alineado con la línea de salida/llegada durante la ejecución del evaluado.

Detalles para una correcta ejecución:

- Se puede elegir el sentido de salida. En cualquier caso, se iniciará el esalon por el cono más próximo y por su exterior.
- Los conos deberán ser superados de forma que ambos pies pasen por su lado exterior y no por encima.
- Se debe disponer un circuito a disposición de los concurrentes para su ensayo y calentamiento previo.
- El tiempo se registrará aproximado a décima de segundo inferior, eliminando las centésimas.
- El ejecutante deberá, al finalizar, colocar la pelota en la posición de partida.
- Se permitirán dos intentos, espaciados entre sí el tiempo suficiente para permitir la recuperación del ejecutante.

Pruebas físicas y marcas a alcanzar

PRUEBA	Hombre	Mujer
Potencia tren superior	9	5
Fuerza abdominal	40"	40"
Prueba de resistencia. 2000 m	11'54"	12'58"
Circuito de agilidad - velocidad	15,4"	17,1"

4. Carrera continua de 2000 metros.-Prueba de Resistencia.

Principal cualidad a evaluar: Capacidad funcional del sistema cardiovascular (resistencia aeróbica) y la fuerza-resistencia de la musculatura del tren inferior.

Ejecución: El recorrido se iniciará a partir de la posición «en pie», tras las voces de «A SUS PUESTOS», «YA», finalizando cuando los corredores pasan por la línea de meta, momento en que se les anotará el tiempo en minutos y segundos.

Detalles para una correcta ejecución:

- Circuito sensiblemente llano, sin obstáculos en su recorrido, con terreno firme, regular y compacto.

B. Marcas a Obtener

Para ser calificado «Apto» en alguno de los niveles que se determinan, los participantes deberán alcanzar las marcas mínimas exigidas para cada una de las pruebas que se especifican en el cuadro de pruebas físicas y marcas a alcanzar.

Asignación de plazas

Posteriormente, se procederá a la asignación de las plazas entre los aspirantes que hayan llegado hasta el final del proceso de selección, según el orden y las preferencias de cada uno de ellos. A los admitidos se les comunicará la plaza asignada, la puntuación obtenida, el Centro de Formación donde realizará la fase de formación militar general, así como el día y la hora en que deberá efectuar su presentación. Puede consultar el resultado de la asignación de plazas en la Subdelegación de Defensa más cercana a su domicilio o en la siguiente dirección electrónica:

www.reclutamiento.defensa.gob.es

Nombramiento y formación

Una vez incorporado al Centro de Formación, firmarán un documento de incorporación a las Fuerzas Armadas y serán nombrados alumnos, a partir de ese momento tendrán la consideración de militar, aunque no estarán vinculados de manera definitiva hasta que firmen el compromiso inicial, que se realizará en la fecha que se establezca en la convocatoria.

La enseñanza de formación para el acceso a las escalas de tropa y marinería, se realizará de forma continuada y dividida de la siguiente forma: Período de acogida, orientación y adaptación a la vida militar con una duración de dos semanas y un período de formación propiamente dicho. Así mismo, este último tendrá dos fases: la fase de formación militar general que tendrá una duración de ocho semanas y será seguida de una fase de formación militar específica y de especialidad fundamental que tendrá una duración comprendida entre las cuatro y las treinta semanas, según se determina en la convocatoria.

Los alumnos de la enseñanza de formación podrán causar baja, entre otros motivos, a petición propia.

Compromiso

Después de la firma del compromiso inicial correspondiente, se adquiere la condición de militar, incorporándose a la escala de Tropa y Marinería con el empleo de soldado o marinero. La duración de este compromiso se ajustará a lo establecido para cada plaza. Generalmente es de 2 o 3 años.

AVISO:

Los contenidos de esta publicación son meramente informativos. Las condiciones de acceso específicas de cada Cuerpo y Escala serán las que queden determinadas en la convocatoria correspondiente.

Más información:

Subdelegación de Defensa de tu Provincia
91 308 97 98
www.reclutamiento.defensa.gob.es
 Edición enero 2026