

Checklist para el día del examen

Tropa y Marinería: qué llevar, cómo se calcula tu nota y cómo llegar con tu lista de plazas decidida

El día de tu cita haces la prueba de aptitudes, te valoran los méritos y firmas tu solicitud de plazas. En la convocatoria de 2026 podías pedir hasta **10 plazas**, de cualquiera de los tres ejércitos, y el orden **no se podía cambiar después**. Esta guía te ayuda a llegar con todo hecho.

El proceso en un vistazo

FASE 1 · EL DÍA DE TU CITA	FASE 2 · SI TE SELECCIONAN	DESPUÉS
Concurso y oposición • Comprueban tu identidad y tu documentación. • Registran tus méritos según el baremo. • Firmas tu solicitud de hasta 10 plazas. • Haces la prueba de aptitudes.	Centro de selección • Pruebas psicológicas. • Reconocimiento médico. • Pruebas de aptitud física, solo si eres «Apto» en el médico.	Asignación de plazas • Por nota y por el orden de preferencia de tu lista. • Si no entras, pasas a una lista de reserva para cubrir bajas. • Incorporación al centro de formación.

$$PF = (7 \times NOp + 3 \times NCo) / 10$$

Tu **puntuación final** sale de la prueba de aptitudes (NOp, de 0 a 10) y de tus méritos (NCo, de 0 a 10). La prueba pesa un 70 % y los méritos un 30 %. Se calcula para cada plaza que pides, con tres decimales.

Qué hay en esta guía

2 · El día de tu cita

Qué llevar y cómo es la prueba de aptitudes.

3 · Calcula tu nota

Cuánto vale cada punto y dónde mejorar.

4 · Tu lista de plazas

Pasos, preguntas y errores que evitar.

5 · Mi lista de plazas

La plantilla para llevar ese día.

6 · Después del examen

Fase 2, asignación y lista de reserva.

7 · Mi plan de preparación

Seguimiento semanal hasta tu cita.

Orientación Militar es un servicio privado e independiente, sin relación con el Ministerio de Defensa ni con las Fuerzas Armadas. Datos de la convocatoria de 2026 (BOE-A-2026-436, de 8 de enero). Comprueba siempre las bases de tu ciclo en el BOE y en reclutamiento.defensa.gob.es.

El día de tu cita

Qué meter en la mochila y qué te vas a encontrar

Qué llevar

- ☐ **DNI** u otro documento equivalente en vigor.
Si no acreditas tu identidad, quedas excluido del proceso.
- ☐ **Bolígrafo azul o negro.**
Las bases lo piden para la fase 1 y la fase 2.
- ☐ **Los documentos que acreditan tus méritos.**
Títulos, cursos y lo que recoja el baremo de tu convocatoria. Lo que no acredites no puntúa.
- ☐ **Tu lista de plazas con los códigos**, ya ordenada.
Usa la plantilla de la página 5.
- ☐ **La citación** y los datos de tu cita a mano.

Para la fase 2 guarda también tus **gafas o lentillas** con sus líquidos: las bases piden llevarlas al reconocimiento médico.

La prueba de aptitudes

- ☐ **Por ordenador**, preferentemente, e individual.
- ☐ **Sin apoyo**: ni lápiz, ni papel, ni calculadora, ni móvil. Las cuentas, de cabeza.
- ☐ **Siete factores**: verbal, numérico, espacial, mecánico, perceptivo, memoria y razonamiento abstracto.
- ☐ **Una sola nota** que vale para todas las plazas que pidas.
- ☐ La puntuación directa es el **número de aciertos**, que se pasa a una escala de 0 a 10.

No presentarte a una prueba sin motivo justificado supone la exclusión. Lee las instrucciones de la pantalla antes de empezar: las bases no fijan el número de preguntas ni el tiempo.

La víspera

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Mira la dirección y cuánto tardas en llegar. | ☐ Repasa tu lista de plazas una última vez. | ☐ Haz una tanda corta de cálculo mental, sin agotarte. |
| ☐ Deja la mochila hecha con esta lista. | ☐ Comprueba que todos los códigos están bien copiados. | ☐ Duerme. La prueba es de atención y rapidez. |

¿Primera vez que te presentas? En una llamada de 30 minutos un exmilitar te cuenta cómo es por dentro cada destino que dudas. Reserva en orientacionmilitar.com

Orientación Militar es un servicio privado e independiente, sin relación con el Ministerio de Defensa ni con las Fuerzas Armadas. Datos de la convocatoria de 2026 (BOE-A-2026-436, de 8 de enero). Comprueba siempre las bases de tu ciclo en el BOE y en reclutamiento.defensa.gob.es.

Calcula tu nota

Dónde está de verdad tu margen de mejora

70 %

lo que pesa la prueba de aptitudes en tu nota final

30 %

lo que pesan tus méritos (concurso)

+0,7

sube tu nota final por cada punto más en la prueba

+0,075

sube por cada punto directo del baremo de méritos (de 0 a 40)

Haz tus cuentas

1. Puntos directos de mis méritos (de 0 a 40): _____ $\div 4 =$ _____ = **NCo**

2. Nota que espero en la prueba de aptitudes (de 0 a 10): _____ = **NOp**

3. $7 \times \text{NOp} =$ _____ $3 \times \text{NCo} =$ _____ suma $\div 10 =$ _____ = **mi PF**

Ejemplo: con un 6 en la prueba y un 5 en méritos, $(7 \times 6 + 3 \times 5) / 10 = (42 + 15) / 10 = 5,7$. Subir la prueba de 6 a 7 te lleva a 6,4. Para ganar lo mismo con los méritos necesitarías más de 9 puntos directos del baremo.

Cómo se ordena a los aspirantes

- Para cada código de plaza, de mayor a menor puntuación final.
- Si hay empate: primero el orden de preferencia que marcaste, después la puntuación de méritos más alta y después la mayor edad. Si persiste, sorteo.
- Si hay más de 2,5 aspirantes por plaza, se puede hacer una selección previa: pasan a la fase 2 entre 2,5 y 3,5 aspirantes por plaza, más los empatados con el último.

Qué significa para ti

- Tu nota decide si entras **y a qué plaza** entras.
- Entrena la prueba como la vas a hacer: en pantalla, sin papel y sin calculadora.
- Haz primero una ronda de cada factor y dedica más tiempo a los que peor llevas.
- No regales méritos: acredita todo lo que puntúe. En plazas muy pedidas decide una milésima.

Orientación Militar es un servicio privado e independiente, sin relación con el Ministerio de Defensa ni con las Fuerzas Armadas. Datos de la convocatoria de 2026 (BOE-A-2026-436, de 8 de enero). Comprueba siempre las bases de tu ciclo en el BOE y en reclutamiento.defensa.gob.es.

Tu lista de plazas, paso a paso

Lo que firmas ese día te acompaña durante años

Antes de tu cita

- 1 ☐ Consulta la oferta de plazas de tu ciclo en el portal de reclutamiento de Defensa o en tu Subdelegación de Defensa.
- 2 ☐ Haz una primera lista con todas las plazas que te encajan, todavía sin ordenar.
- 3 ☐ Apunta el código de cada plaza tal y como aparece en la oferta.
- 4 ☐ Infórmate de cada una: unidad, localidad, especialidad y cómo es el día a día.
- 5 ☐ Tacha las que no aceptarías nunca. Renunciar sin causa justificada a una plaza asignada, o no presentarte al centro de formación, te impide presentarte al ciclo siguiente.
- 6 ☐ Ordena la lista de la que más quieres a la que menos. Pon arriba la que de verdad quieres.
- 7 ☐ Pásala a limpio en la plantilla de la página 5 y llévala el día del examen.

Preguntas para cada plaza

- ¿Cómo es un día normal en esa unidad?
- ¿Cuántas semanas al año se pasan de maniobras, embarcado o de misión?
- ¿Cómo son las guardias y los horarios?
- ¿Qué tal se vive en esa ciudad o en esa base?
- ¿Qué formación o títulos te da la especialidad?
- ¿Te dejará tiempo para preparar otra oposición?
- ¿Cuándo y cómo se puede pedir un cambio de destino?

Errores que más se repiten

- Elegir solo por cercanía a casa sin saber cómo es la unidad.
- Copiar la lista de un amigo que tiene otros objetivos.
- Pedir plazas que no aceptarías, por si acaso.
- Pedir solo las plazas más demandadas. Si tu nota no llega para ninguna, te quedas sin plaza aunque apruebes.
- Llegar sin los códigos y decidir con prisas al terminar las pruebas.

¿Dudas con tu lista? Habla con un exmilitar antes del examen. Reserva tu llamada en orientacionmilitar.com

Orientación Militar es un servicio privado e independiente, sin relación con el Ministerio de Defensa ni con las Fuerzas Armadas. Datos de la convocatoria de 2026 (BOE-A-2026-436, de 8 de enero). Comprueba siempre las bases de tu ciclo en el BOE y en reclutamiento.defensa.gob.es.

Mi lista de plazas

Rellénala antes del examen, de la que más quieres (1) a la que menos. Hasta 10 plazas.

Nº	Código	Unidad	Localidad	Especialidad	Por qué la pido
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

☐ Antes de firmar, repasa la lista entera. ¿Aceptarías cualquiera de estas plazas si te la asignan? Si alguna no, táchala.

Después del examen

Lo que pasa entre tu cita y el centro de formación

- 1 ☐ **Te notifican tu puntuación final** para cada plaza que pediste, ajustada a la milésima. El documento lo firmáis el gestor y tú: guarda tu copia.
- 2 ☐ **Mira si estás en la relación de seleccionados.** Se publica en las Subdelegaciones de Defensa y en reclutamiento.defensa.gob.es. La citación para la fase 2 llega por correo electrónico: revisa también la carpeta de spam.
- 3 ☐ **Fase 2 en el centro de selección:** pruebas psicológicas, reconocimiento médico y pruebas físicas.
- 4 ☐ **Asignación de plazas** por nota y por el orden de tu lista. Si no te asignan plaza, pasas a la relación complementaria de aspirantes aptos, ordenada por nota, que cubre renunciaciones y bajas de los primeros 14 días de formación.
- 5 ☐ **Incorporación al centro de formación** en la fecha de tu ciclo. Renunciar sin causa justificada a una plaza asignada, o no presentarte, te impide presentarte al ciclo siguiente.

Reconocimiento médico

- Se aplica el cuadro médico de exclusiones de la Orden PCM/444/2023.
- Resultado: «Apto», «No Apto» o «No Apto Permanente en la presente convocatoria». Con «No Apto» causas baja.
- Puedes pedir revisión en **3 días hábiles** desde que te lo comunican. Lo que salga de la revisión es definitivo.
- Si fuiste «Apto» en el primer ciclo, en el segundo normalmente solo rellenas el cuestionario de salud y haces una analítica de orina.

Pruebas físicas

- Solo las haces si eres «Apto» en el médico.
- Son eliminatorias: con «No Apto» causas baja.
- En 2026 fueron cuatro: flexo-extensiones de brazos, plancha isométrica, carrera de 2.000 metros y circuito de agilidad y velocidad.
- Las marcas por edad y sexo están en el apéndice 4 de las bases. Consúltalas en el BOE de tu ciclo y entrena con ellas delante.
- Si estás embarazada o en parto o posparto, con certificado médico oficial puedes hacerlas en un ciclo de los dos años siguientes, con la plaza condicionada.

¿Te han asignado una plaza y no sabes qué esperar? Pregúntaselo a quien ha pasado por ahí. Reserva tu llamada en orientacionmilitar.com

Mi plan de preparación

Apunta cada semana tu práctica o tu marca. Lo que se mide, mejora.

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8
Verbal								
Númérico (cálculo mental)								
Espacial								
Mecánico								
Perceptivo								
Memoria								
Razonamiento abstracto								
Flexo-extensiones								
Plancha isométrica								
Carrera 2.000 m								
Circuito de agilidad								

Mis fechas

- ☐ Publicación de la oferta de mi ciclo:

- ☐ Fin del plazo para pedir cita:

- ☐ Mi cita (día, hora y lugar):

- ☐ Incorporación al centro de formación:

Dónde está lo oficial

- Bases y oferta de plazas: BOE del día de la convocatoria.
- Cita previa, plazas y resultados: reclutamiento.defensa.gob.es.
- Información presencial: la Subdelegación de Defensa de tu provincia.

Siguiente paso: haz el test gratuito de orientacionmilitar.com para ver qué tipo de destino encaja contigo, y lee las guías del blog sobre plazas, calendario y prueba de aptitudes.

Orientación Militar es un servicio privado e independiente, sin relación con el Ministerio de Defensa ni con las Fuerzas Armadas. Datos de la convocatoria de 2026 (BOE-A-2026-436, de 8 de enero). Comprueba siempre las bases de tu ciclo en el BOE y en reclutamiento.defensa.gob.es.