

PRUEBA DE APTITUD FISICA (transcripción)

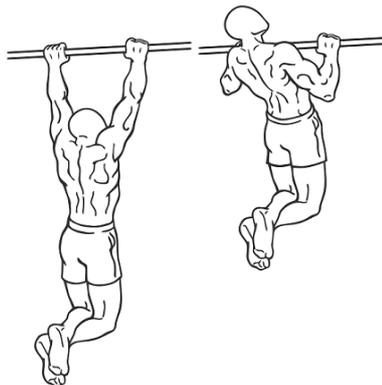
PRUEBAS

13°.- El Test de Aptitud Física constara de las siguientes pruebas:

- a).- Flexión y extensión de brazos en la barra fija (Personal Masculino).
- b).- Flexión y extensión de brazos en el suelo (Personal Femenino).
- c).- Flexión abdominal en 1 minuto (Personal Femenino y Masculino).
- d).- Carrera de 3000 metros (Personal Femenino y Masculino).

14°.- Flexión y extensión de brazos en la barra fija. (Personal Masculino)

Partiendo de la posición inicial marcada con la toma de las manos **en pronación**, brazos y cuerpo totalmente extendidos sin tocar el suelo. En el primer tiempo el evaluado flexionara los brazos hasta que el mentón pase por encima de la barra y en el segundo tiempo retornara a la posición inicial con los brazos extendidos. No se debe permitir cualquier movimiento de caderas o piernas como auxilio para la flexión y elevación del cuerpo.



15°.- Flexión y extensión de brazos en el suelo. (Personal Femenino)

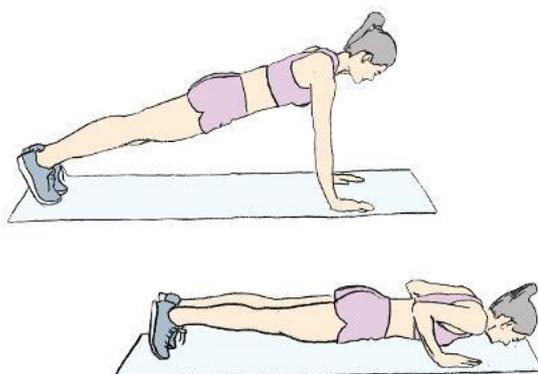
El oficial partiendo de la posición de decúbito ventral (con el abdomen hacia el suelo). En dicha posición la cabeza; el tronco, la pelvis y las piernas estarán en una misma línea, los pies juntos, con las puntas apoyadas en el suelo. Los brazos estarán extendidos y las palmas de la mano se apoyarán en el suelo (la separación de las manos deberá ser igual al ancho de los hombros).

En el primer tiempo, el ejecutante flexionara sus brazos hasta que el brazo y el antebrazo formen un ángulo de 90°.

Se deberá mantener en todo momento el cuerpo extendido en una misma línea.

En un segundo tiempo se realizará la extensión de los brazos, retornando a la posición inicial.

La ejecución deberá realizarse en forma continua y se contará la cantidad de repeticiones ejecutadas correctamente. Se realizara sin tiempo.



16°.- Flexión Abdominal en 1 minuto.

Partiendo de la posición de decúbito dorsal, piernas flexionadas, la planta de los pies apoyadas en el suelo y tobillos sujetos por un asistente.

Los dedos de las manos estarán en contacto con la sien y no lo perderán durante la ejecución.

La espalda y cabeza estarán en contacto con el suelo.

El primer tiempo se flexionara la musculatura involucrada hasta que los codos toquen los cuádriceps que se encontrarán flexionados.

Una vez alcanzado este contacto, retornará a la posición inicial. La prueba se desarrollará en 1 minuto.



17°.- Carrera de 3000 metros

Se deberá recorrer 3000 metros en el menor tiempo posible. El evaluado podrá correr o caminar y el test puede realizarse en cualquier terreno, lo más plano posible y sin pendientes ya sea por camino, calle o carretera.

		RESULTADO	PUNTOS	TABLA DE PUNTOS PARA EL SECTOR MASCULINO					
CARRERA		13'30"	90	FLEXIONES BARRA		ABDOMINALES		PUNTOS CARRERA 3000 MTS.	
	FLEXIONES	10	65	10	3	10	23 – 25	10	16' 37"
ABDOMINALES		50	75	20	4	20	26 – 28	20	16' 14"
	TOTAL DE PUNTOS		230	30	5	30	29 – 31	30	15' 51"
	CONCEPTO		BUENO	40	6	40	32 – 34	40	15' 28"
				50	7	50	35 – 37	50	15' 05"
				55	8	55	38 – 40	60	14' 42"
				60	9	60	41 – 43	70	14' 19"
				65	10	65	44 – 46	80	13' 56"
				70	11	70	47 – 49	90	13' 33"
				75	12	75	50	100	13' 10"
								110	12' 47"
								120	12' 24"
								130	12' 01"
								140	11' 38"
								150	11' 15"

CALIFICACIÓN	
De 0 hasta 99	Deficiente
De 100 hasta 200	Regular
De 201 hasta 250	Bueno
De 251 hasta 300	Muy Bueno

EJEMPLO

TABLA DE PUNTOS PARA EL SECTOR FEMENINO

		RESULTADO	PUNTOS						
CARRERA	FLEXIONES			FLEXION DE BRAZOS (SUELO)		ABDOMINALES		PUNTOS CARRERA 3000 MTS.	
				10	8 – 10	10	23 – 25	10	19' 38"
ABDOMINALES	TOTAL DE PUNTOS			20	11 – 13	20	26 – 28	20	19' 11"
				30	14 – 16	30	29 – 31	30	18' 44"
	CONCEPTO			40	17 – 19	40	32 – 34	40	18' 17"
				50	20 – 22	50	35 – 37	50	17' 50"
				55	23 – 25	55	38 – 40	60	17' 23"
				60	26 – 28	60	41 – 43	70	16' 56"
				65	29 – 31	65	44 – 46	80	16' 29"
				70	32 – 34	70	47 – 49	90	16' 02"
				75	35	75	50	100	15' 35"
								110	15' 08"
								120	14' 41"
								130	14' 14"
								140	13' 47"
								150	13' 20"