

EXAMEN DE APTITUD FÍSICA

1. FUERZA FLEXORA DE TRONCO (ABDOMINALES)

OBJETIVO: Evaluar “la capacidad de trabajo” de la musculatura flexora del tronco.

DURACION: Un minuto (1') para varones y mujeres.

EJECUCION (Figura 1): De cubito dorsal, piernas flexionadas, plantas de los pies apoyadas en el piso. Los dedos de las manos enlazadas por detrás de la nuca, antebrazos paralelos a la línea del suelo y los codos flexionados a la altura de la sien.

Un compañero sentado sobre los empeines del ejecutante y tomando con ambas manos las pantorrillas.

Se deberá ejecutar una flexión abdominal de manera tal que el torso superior se eleve a 30º del suelo y regrese a la posición de acostado, de manera que las escápulas lleguen a tocar el piso.

- No deberá despegar la cadera del piso en ningún momento.
- No deberá impulsarse con los codos o brazos, debiendo ambos permanecer siempre pegados a la cadera.
- No deberá soltarse los dedos.

Figura 1.



VALORACION: Se contará una (1) unidad cada vez que ambos toquen el muslo.

No se **contará** cuando exista impulso con los brazos, se despegue cadera del piso, se separe los dedos, no se regrese al piso con escapulas y no se toquen con los codos el muslo.

TABLA DE CALIFICACION PARA FLEXIONES ABDOMINALES

CALIFICACIÓN			VARONES EN 1' MINUTO	
Puntos	18 a 22 años	23 a 26 años	27 a 33 años	34 a 40 años
10	55	53	51	49
9.5	53	51	49	47
9	51	49	47	45
8.5	49	47	45	43
8	47	45	43	41
7.5	45	43	41	39
7	43	41	39	37
6.5	41	39	37	35

	39	37	35	33
5.5	37	35	33	31
5	35	33	31	29
4.5	33	31	29	27
4	31	29	26	25
3.5	29	26	24	23
3	26	24	22	21
2.5	24	22	20	19
2	22	20	18	17
1.5	20	18	16	15
1	18	16	14	13

CALIFICACIÓN		MUJERES EN 1'MINUTO		
PUNTOS	18 A 22 AÑOS	23 A 26 AÑOS	27 A 33 AÑOS	34 A 40 AÑOS
10	48	46	44	42
9.5	46	44	42	40
9	44	42	40	38
8.5	42	40	38	36
8	40	38	36	34
7.5	38	36	34	32
7	36	34	32	30
6.5	34	32	30	28
6	32	30	28	26
5.5	30	28	26	24
5	28	26	24	22
4.5	26	24	22	20
4	24	22	20	18
3.5	22	20	18	16
3	20	18	16	14
2.5	18	16	14	12
2	16	14	12	10
1.5	14	12	10	8
1	12	10	8	6

2. FUERZA EXTENSORA DE BRAZO

OBJETIVO: Evaluar la capacidad de trabajo de la musculatura extensora de brazos, (tríceps braquial) y toda la musculatura auxiliar y fijadora, pectorales, deltoides, abdominales, músculos flexores de la cadera, etc.

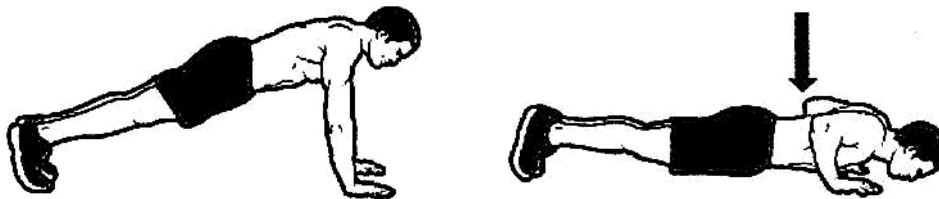
DURACION: Un minuto y treinta segundos (1'30") para varones y mujeres.

EJECUCION: (Figura 2): Para varones: cuerpo extendido de cubito ventral, puntas de ambos pies apoyados en el piso con una separación menor al ancho de hombros, las palmas de las manos apoyadas en el piso a la altura de los hombros. La orientación de los dedos debe ser paralela a la del cuerpo. El cuerpo deberá conservar una línea recta entre tobillos, rodillas, cadera y cintura escapular. Se partirá desde el piso, mentón tocando el piso o una remera

doblada a la altura de este. Se extenderán completamente los brazos a la altura de los codos, sin perder la alineación antes mencionada y regresar a la posición inicial con el mentón tocando el piso.

Para mujeres: Idéntica a la ejecución de los varones con la salvedad que apoyaran las rodillas en vez de los pies. Podrán emplear una toalla o remera para apoyar

Figura 2.



VALORACION: Se contabilizará una (1) flexión cada vez que se levante el cuerpo con una extensión completa de codos, sin perder la lineación descripta. No se contabilizará la flexión cuando no se extiendan completamente los codos, no se conserve la alineación requerida, el mentón no toque el piso y la separación de los pies y manos sea mayor al ancho de hombros.

TABLA DE CALIFICACION PARA LA FUERZA EXTENSORA DE BRAZOS.

CALIFICACIÓN			VARONES EN 1' MINUTO	
PUNTOS	18 A 22 AÑOS	23 A 26 AÑOS	27 A 33 AÑOS	34 A 40 AÑOS
10	55	53	51	49
9.5	53	51	49	47
9	51	49	47	45
8.5	49	47	45	43
8	47	45	43	41
7.5	45	43	41	39
7	43	41	39	37
6.5	41	39	37	35
6	39	37	35	33
5.5	37	35	33	31
5	35	33	29	29
4.5	33	49	47	27
4	31	47	45	25
3.5	29	45	43	23
3	26	43	41	21
2.5	24	41	39	19
2	22	39	37	17
1.5	20	37	35	15
1	18	35	33	13

CALIFICACIÓN			MUJERES EN 1'MINUTO	
PUNTOS	18 A 22 AÑOS	23 A 26 AÑOS	27 A 33 AÑOS	34 A 40 AÑOS
10	48	46	44	42
9.5	46	44	42	40
9	44	42	40	38
8.5	42	40	38	36
8	40	38	36	34
7.5	38	36	34	32
7	36	34	32	30
6.5	34	32	30	28
6	32	30	28	26
5.5	30	28	26	24
5	28	26	24	22
4.5	26	24	22	20
4	24	22	20	18
3.5	22	20	18	16
3	20	18	16	14
2.5	18	16	14	12
2	16	14	12	10
1.5	14	12	10	8
1	12	10	8	6

DISTANCIA:3.200 metros

DURACION: de acuerdo a la tabla de rendimientos y calificación. -

TABLA DE CALIFICACION PARA LA PRUEBA DE 3.200 METROS.

CARRERA DE 3.200 MTS				
Categoría para varones				
Puntos	18 a 22 años	23 a 26 años	27 a 33 años	34 a 40 años
10	13'37''	13'40''	14'20''	15'00''
9.5	13'40''	14'00''	14'40''	15'20''
9	14'00''	14'20''	15'00''	15'40''
8.5	14'20''	14'40''	15'20''	16'00''
8	14'40''	15'00''	15'40''	16'20''
7.5	15'00''	15'20''	16'00''	16'40''
7	15'20''	15'40''	16'20''	17'00''
6.5	15'40''	16'00''	16'40''	17'20''
6	16'00''	16'20''	17'00''	17'40''
5.5	16'20''	16'40''	17'20''	18'00''
5	16'40''	17'00''	17'40''	18'20''
4.5	17'00''	17'20''	18'00''	18'40''
4	17'20''	17'40''	18'20''	19'00''
3.5	17'40''	18'00''	18'40''	19'20''
3	18'00''	18'20''	19'00''	19'40''
2.5	18'20''	18'40''	19'20''	20'00''
2	18'40''	19'00''	19'40''	20'20''
1.5	19'00''	19'20''	20'00''	20'40''

1	20"00"	19'40"	20'20"	21'00"
----------	---------------	--------	--------	--------

CARRERA DE 3.200 MTS				
Categoría para mujeres				
Puntos	18 a 22 años	23 a 26 años	27 a 33 años	34 a 40 años
10	13'40"	14'20"	15'00"	15'40"
9.5	14'00"	14'40"	15'20"	16'00"
9	14'20"	15'00"	15'40"	16'20"
8.5	14'40"	15'20"	16'00"	16'40"
8	15'00"	15'40"	16'20"	17'00"
7.5	15'20"	16'00"	16'40"	17'20"
7	15'40"	16'20"	17'00"	17'40"
6.5	16'00"	16'40"	17'20"	18'00"
6	16'20"	17'00"	17'40"	18'20"
5.5	16'40"	17'20"	18'00"	18'40"
5	17'00"	17'40"	18'20"	19'00"
4.5	17'20"	18'00"	18'40"	19'20"
4	17'40"	18'20"	19'00"	19'40"
3.5	18'00"	18'40"	19'20"	20'00"
3	18'20"	19'00"	19'40"	20'20"
2.5	18'40"	19'20"	20'00"	20'40"
2	19'00"	19'40"	20'20"	21'00"
1.5	19'20"	20'00"	20'40"	21'40"
1	19'40"	20'20"	21'00"	22'00"