



## PRUEBAS FISICAS DE INGRESO

### FUERZA DE BRAZOS PARA MUJERES Y VARONES

Este test consiste en realizar la mayor cantidad de ejecuciones en 40 segundos, flexionando a 90° grados los brazos, tocando el bosu ball (que estará ubicado a la altura del pecho), elevando la cadera hasta llegar a una posición horizontal. (Se debe evitar realizar movimientos pendulares con la cadera).

- El aspirante tiene un solo intento.
- Se promedia para abajo.

Tabla de Valoración

MASCULINO		FEMENINO	
Repeticiones	Puntos	Repeticiones	Puntos
38	10	23	10
36	9	21	9
34	8	19	8
32	7	17	7
30	6	15	6
28	5	13	5
<b>26</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>4</b>
24	3	9	3
22	2	7	2
20	1	5	1

### • 330 METROS PARA HOMBRES Y MUJERES

El aspirante se coloca en la línea de salida, sin pisarla, a la señal de partida deberá correr a máxima velocidad.

- El aspirante tiene un solo intento.
- Se promedia para abajo.

Tabla de Valoración

MASCULINO		FEMENINO	
Tiempos	Puntos	Tiempos	Puntos
44"	10	59"	10
46"	9	1'2"	9
48"	8	1'5"	8
50"	7	1'8"	7
52"	6	1'11"	6
54"	5	1'14"	5
<b>56"</b>	<b>4</b>	<b>1'17"</b>	<b>4</b>
58"	3	1'20"	3
60"	2	1'23"	2
1'2"	1	1'25"	1

• **FUERZA ABDOMINAL EN 40 SEGUNDOS**

El aspirante deberá ubicarse acostado con las piernas flexionadas en 90°, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca; un ayudante le sujetará los pies y los fijará en el suelo a la persona que lo esté realizando, se contará el ejercicio que este correctamente ejecutado en 40”.

- El aspirante tiene un solo intento.
- Se promedia para abajo.

Tabla de Valoración

<b>MASCULINO</b>		<b>FEMENINO</b>	
<b>Repeticiones</b>	<b>Puntos</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Puntos</b>
40	10	37	10
37	9	34	9
34	8	31	8
31	7	28	7
28	6	25	6
25	5	22	5
<b>22</b>	<b>4</b>	<b>19</b>	<b>4</b>
19	3	16	3
16	2	13	2
13	1	10	1

**SALTO EN LARGO**

El aspirante deberá realizar un salto en largo con una carrera previa, debiendo pisar la tabla de pique sin realizar nulo. Se mide la distancia desde el talón o apoyo de mano, que quede más cercano al punto de partida, ese es el resultado.

- El aspirante tiene un solo intento.
- Se promedia para abajo.

Tabla de Valoración

<b>MASCULINO</b>		<b>FEMENINO</b>	
<b>Metros</b>	<b>Puntos</b>	<b>Metros</b>	<b>Puntos</b>
4,50 Mts.	10	3,50 Mts.	10
4,25 Mts.	9	3,25 Mts.	9
4,00 Mts.	8	3,00 Mts.	8
3,75 Mts.	7	2,75 Mts.	7
3,50 Mts.	6	2,50 Mts.	6
3,25 Mts.	5	2,25 Mts.	5
<b>3,00 Mts.</b>	<b>4</b>	<b>2,00 Mts.</b>	<b>4</b>
2,75 Mts.	3	1,75 Mts.	3
2,50 Mts.	2	1,50 Mts.	2
2,25 Mts.	1	1,25 Mts.	1

---

**100 METROS PARA HOMBRES Y MUJERES**

El sujeto se coloca en la línea de salida, sin pisarla, a la espera de la señal, deberá correr a máxima velocidad.

- El alumno tiene un solo intento.
- Se promedia para abajo.

Tabla de Valoración

<b>MASCULINO</b>		<b>FEMENINO</b>	
<b>Tiempos</b>	<b>Puntos</b>	<b>Tiempos</b>	<b>Puntos</b>
12"	10	14"	10
12.50"	9	14.50"	9
13"	8	15"	8
13.50"	7	15.50"	7
14"	6	16"	6
14.50"	5	16.50"	5
<b>15"</b>	<b>4</b>	<b>17"</b>	<b>4</b>
15.50"	3	17.50"	3
16"	2	18"	2
16.50"	1	18.50"	1