



PRUEBAS FÍSICAS 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, elevando la cadera hasta llegar a una posición horizontal. (Se debe evitar realizar movimientos pendulares con la cadera).

FUERZA ABDOMINAL PARA MUJERES Y VARONES 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".

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.

300 METROS PARA HOMBRES Y MUJERES (330)

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

TABLA DE VALORACIÓN									
Fuerza de Brazos		Fuerza Abdominal		100 Metros		300 Metros (330)		Puntaje de Aprobación	
Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino		
23	38	37	40	14"	12"	59"	44"	10	Aceptable
21	36	34	37	14.50"	12.50"	1'2"	46"	9	
19	34	31	34	15"	13"	1'5"	48"	8	
17	32	28	31	15.50"	13.50"	1'8"	50"	7	
15	30	25	28	16"	14"	1'11"	52"	6	
13	28	22	25	16.50"	14.50"	1'14"	54"	5	
11	26	19	22	17"	15"	1'17"	56"	4	
9	24	16	19	17.50"	15.50"	1'20"	58"	3	No Aceptable
7	22	13	16	18"	16"	1'23"	60"	2	
5	20	10	13	18.50"	16.50"	1'25"	1'2"	1	