



7 PROGRAMAS DE PRUEBAS DE RENDIMIENTO FÍSICO

La falta de adaptación a la actividad física exigente es una de las causales más citadas por los aspirantes que abandonan voluntariamente el Período Selectivo Preliminar (PSP).

La experiencia recomienda a los postulantes de ambos sexos cumplir con suficiente anticipación un cronograma de adiestramiento físico, para poder correr sin interrupción durante 5 km, para el ingreso a los institutos de formación.

1) COORDINACIÓN

- **Objetivo de la prueba:** Observar la capacidad de coordinación.
- **Prueba:** Realizar un trote combinando diferentes movimientos y desplazamientos en forma consecutiva. Esta cualidad física se evaluará por observación directa en la entrada en calor.

2) FUERZA ABDOMINAL

- **Objetivo de la prueba:** Medir la capacidad de fuerza y resistencia de los músculos abdominales.
- **Prueba:** Decúbito dorsal, colocando la espalda en el suelo, piernas flexionadas a 90°, pies totalmente apoyados en el suelo, un ayudante sostendrá los pies fijos, tomando los tobillos con las manos, los brazos del ejecutante deberán estar cruzados en el pecho y pegados al mismo. El ejecutante flexionará el tronco hasta tocar con los codos las rodillas para luego volver a la posición inicial.
- **Ritmo de ejecución:** Lento y continuo, sin interrumpir la ejecución.
- **Masculino - Femenino:** 35 repeticiones.

3) FUERZA DE BRAZOS

- **Objetivo de la prueba:** Medir la capacidad de fuerza y resistencia de los músculos extensores de los brazos.
- **Prueba:** Decúbito ventral (boca abajo), manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros, codos flexionados, piernas extendidas y separadas unos 30/40 cm. Deberá realizar la extensión completa de los brazos y luego volver a la posición inicial, en todo el recorrido de la flexo-extensión se mantendrá el cuerpo recto y paralelo al suelo.
- **Ritmo de ejecución:** Constante y sin detenerse entre una repetición y otra.
- **Masculino:** 18 repeticiones - **Femenino:** 10 repeticiones.

4) RESISTENCIA AERÓBICA

- **Objetivo de la prueba:** Medir la capacidad aeróbica.
- Se evaluará 2.400 m por tiempo.
- **Masculino:** 12' 30" - **Femenino:** 15' 00"

5) FLEXIONES DE BRAZOS EN LA BARRA (DIAGNÓSTICO)

- **Objetivo de la prueba:** Medir la capacidad de fuerza flexora relativa de miembros superiores.
- **Prueba:** Posición inicial suspendido verticalmente de la barra (pasamanos, vigas, peldaños de sección redonda colocadas a 2,00 o 2,20 metros del suelo), los brazos extendidos, con toma de manos dorsal (mirándose el dorso de la mano).
- **Realización:** Por acción de los brazos se elevará el cuerpo hasta que el mentón alcance el nivel de la barra o similar y extender los brazos a la posición de inicio.

6) FLOTACIÓN

- **Objetivo de la prueba:** Medir el nivel de dominio y mantenimiento del cuerpo en el agua.
 - **Prueba:** Flotar libremente en posición decúbito dorsal y ventral.
 - **Masculino - Femenino:** 3 minutos.
- 6.1)** Finalizada la flotación el postulante deberá salir mediante sus propios medios del natatorio, con acción de brazos y piernas, hasta que su cuerpo se encuentre fuera del agua.

7) NADO DISTANCIA

- **Objetivo de la prueba:** Observar la capacidad y la técnica de nado.
- **Prueba:** Nadar libremente en la zona baja del natatorio 20 m. Masculino y Femenino.

8) SALTO DE ARROJO

- **Objetivo de la prueba:** Evaluar el arrojo y la capacidad de saltar al agua.
- **Prueba:** Saltar de posición parado desde el borde de una plataforma fija de 3 (tres) metros de altura, Masculino y Femenino.

