

PRUEBAS DE RENDIMIENTO FÍSICO

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.
- Prueba: Se evaluará 2.400 m por tiempo.
- Masculino: 12' 30'' - Femenino: 15' 00''

5) FLEXIONES DE BRAZOS EN LA BARRA

- 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.
- Masculino - Femenino: 2 repeticiones.

6) NADO LIBRE 25 METROS PARTE BAJA

- Objetivo de la prueba: Observar la capacidad y la técnica de nado.
 - Prueba: Nadar libremente en la zona baja del natatorio 25 m. Masculino y femenino.
- 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) FLOTACIÓN

- Objetivo de la prueba: Medir el nivel de dominio y mantenimiento del cuerpo en el agua.
- Tiempo: 5'
- Prueba: flotar libremente en posición de cubito dorsal y ventral. Masculino y Femenino.

7.1) RIÑONADA

- Objetivo de la prueba: Medir el nivel de dominio de inmersión por sus propios medios.

7.2) NADO SUBACUÁTICO

- Objetivo de la prueba: Medir la capacidad de nadar bajo agua.
- Prueba: nadar libremente bajo el agua. Masculino y Femenino
- Distancia: 4 metros

7.3) SALIDA DEL NATATORIO

- Objetivo de la prueba: Evidenciar la capacidad para subir por sus propios medios por el borde del natatorio.

8) PRUEBA COMBINADA

- Objetivo de la prueba: Se evaluará de forma continua el salto de arrojito (8.1), emerger con seguridad (8.2) y el nado libre (8.3).

8.1) SALTO DE ARROJO

- Objetivo de la prueba: Evaluar el arrojito 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.

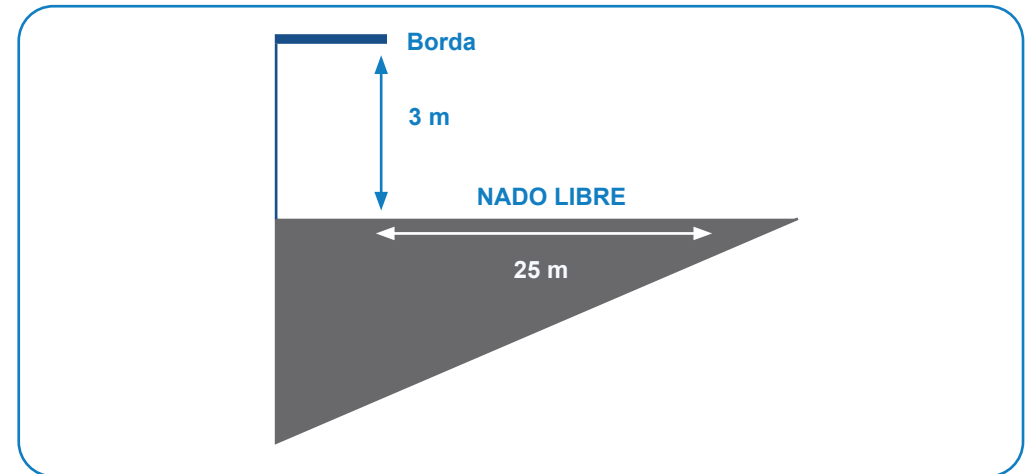
8.2) EMERGER CON SEGURIDAD

- Objetivo de la prueba: Evidenciar dominio del medio luego de la caída al agua

8.3) NADO LIBRE

- Objetivo de la prueba: Nadar libremente de la parte profunda a la parte baja
Distancia: 25 metros.

Descripción de la prueba nado libre:



Importante:

LA DESAPROBACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS TERRESTRES Y/O ACUÁTICAS SERÁ CAUSAL DE INTERRUPCIÓN DEL PROCESO DE INCORPORACIÓN.

PRUEBAS FÍSICAS ACUÁTICAS

SALTO POR LA BORDA

- Se evalúa el arrojo y la capacidad de saltar al agua. Cubrirse con una mano la boca, y con los dedos pulgar e índice presionar la nariz. El codo presiona el tórax. En la caída, mantener el tronco recto y las piernas extendidas y cruzadas. Los músculos deben estar en tensión al momento de contactar el agua.



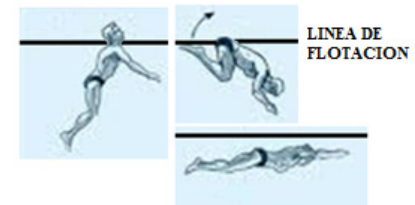
FLOTACIÓN

- Medir la capacidad de flotación y el mantenimiento del cuerpo en el agua, durante 5 minutos.



GOLPE DE RIÑÓN

- Evidencia dominio de la inmersión y es el paso previo para el nado subacuático.



NADO SUBACUÁTICO

- Medir la capacidad de nadar bajo agua, Se evalúa en 4 metros



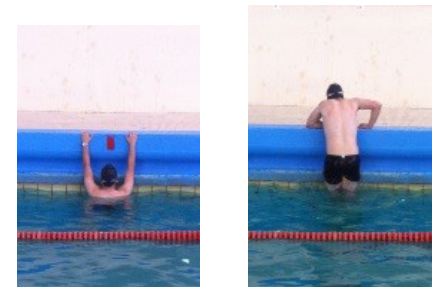
NADO 25m

- Se medirá la capacidad de nado



SALIDA DEL AGUA

- Evidenciar capacidad para subir por sus propios medios.



EJEMPLOS DE UNA CORRECTA EJERCITACIÓN FÍSICA



• Fuerza abdominal | secuencia 1



• Fuerza abdominal | secuencia 2



• Fuerza de brazos | secuencia 1



• Fuerza de brazos | secuencia 2

EJEMPLOS DE UNA CORRECTA EJERCITACIÓN FÍSICA



· Flotación | secuencia 1



· Flotación | secuencia 2



· Nado a distancia



· Salto de arroj