

# EXAMEN DE APTITUD FÍSICA

## 1. FUERZA FLEXORA DE TRONCO (ABDOMINALES)

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

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

EJECUCIÓN (Figura 1): De cubito dorsal, piernas flexionadas, plantas de los pies apoyadas en el piso. Los dedos de las manos enlazados 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 30° 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.



VALORACIÓN: SE CONTARÁ (1) UNA 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 escápulas y no se toquen con el codo los muslos.

## 2. FUERZA EXTENSORA DE BRAZOS

OBJETIVOS: 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.

EJECUCIÓN: (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 las rodillas. –

**VALORACION:** Se contabilizará una (1) flexión cada vez que se levante el cuerpo con una extensión completa de codos, sin perder la alineación descrita.

- **No** se contabilizará 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 los hombros.

### 3. CARRERA DE RESISTENCIA

**OBJETIVO:** El aspirante deberá recorrer la distancia de 3.200 metros, en el menor tiempo posible, lo que permitirá clasificarlos según la tabla que se expondrá el día de la prueba.