

EXAMEN DE APTITUD FÍSICA

- 1) Test de Cooper: Consistente en un test de resistencia anaeróbica, debiendo correr el postulante una distancia de 2.400 metros (varones) / 2.200 metros (mujeres) en 12 (doce) minutos. Se aprueba con 6 puntos si alcanza a recorrer la distancia en el tiempo estipulado.
- 2) Test de Resistencia de Brazos: Consistente en realizar 30 repeticiones de extensiones de brazos (varones) y 15 repeticiones de extensiones de brazos (mujeres) desde la posición de plancha en el suelo.

El postulante se coloca en posición decúbito ventral (boca abajo), codos extendidos, cuerpo y piernas extendidas y juntas (cuerpo en plancha), las manos apoyadas en el suelo con una separación de un ancho y medio de hombros.

Desarrollo de la prueba: A la señal del profesor, el postulante debe realizar una flexión profunda de ambos codos hasta los 90° formados por los brazos y antebrazos para luego volver a la posición inicial. Se registrarán solamente el número de repeticiones bien ejecutadas.

Si el postulante realiza más de 30 repeticiones (varones) o más de 15 repeticiones (mujeres), las mismas serán tenidas en cuenta al promediar los resultados de las pruebas.

Escala de puntuación:

Repeticiones		Puntaje
Varones	Mujeres	
30	15	6 (seis)
40	20	8 (ocho)
50	25	9 (nueve)
60 o +	30 o +	10 diez)

- 3) Test de Fuerza Abdominal: Consistente en realizar flexiones de tronco en posición decúbito dorsal con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Para aprobar, los varones deben realizar 60 (sesenta) repeticiones y las mujeres 40 (cuarenta) repeticiones.



Desarrollo de la prueba: El postulante se coloca en posición decúbito dorsal con las piernas flexionadas a 90°, los pies ligeramente separados, ubicando las manos entrelazadas apoyadas en el pecho; un ayudante le sostiene los pies. A la señal del profesor, el postulante realiza el mayor número de repeticiones de flexo-extensión de tronco, tocando con los antebrazos los muslos en la flexión, y el suelo con la espalda en la extensión. Se registrarán solamente el número de repeticiones bien ejecutadas.

Si el postulante realiza más de 60 repeticiones (varones) o más de 40 repeticiones (mujeres), las mismas serán tenidas en cuenta al promediar los resultados de las pruebas.

Escala de puntuación:

Repeticiones		Puntaje
Varones	Mujeres	
60	40	6 (seis)
70	45	8 (ocho)
80	50	9 (nueve)
100 o +	60 o +	10 (diez)

OBSERVACIONES:

El postulante que, al momento del examen, se encuentre con un malestar físico y no lo informe en el momento, no será tenido en cuenta posteriormente para la evaluación del examen. Se recomienda que quien no esté en condiciones físicas de rendir el examen debe comunicárselo al profesor o responsable del Examen Físico para evitar problemas de salud.

Las tres pruebas serán explicadas al comenzar el examen por el Responsable del Examen de Aptitud Física.

La indisciplina o desconsideración del postulante hacia compañeros, profesores y responsables del examen podrá ser causa de la interrupción de la prueba y separación del proceso de selección, sin posibilidad de reclamo.

EN CASO DE LLUVIA:

Si el día programado para el Examen de Aptitud Física, por razones climáticas no pueda realizarse el Test de Cooper en lugar descubierto, se realizará en las Instalaciones del Instituto.





CONSEJOS PARA EL EXAMEN:

- ❖ Siga las instrucciones atentamente del profesor a cargo de la prueba
- ❖ Es conveniente hacer una entrada en calor con trote suaves, movilidad articular, estiramiento muscular, antes y después de cada prueba.
- ❖ Elija un calzado liviano y adecuado para la carrera.
- ❖ Al finalizar la prueba de resistencia, el postulante debe evitar detenerse abruptamente o sentarse de inmediato. Debe mantenerse caminando, cada vez más lento, hasta que la frecuencia cardíaca baje a su estado normal.

