

PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA DE CAMPO

Descripción de las pruebas

- 1º) Carrera de 2.400 metros.
- 2º) Flexo extensiones de brazos en el suelo (un minuto)
- 3º) Flexiones de tronco (abdominales) (un minuto).
- 4º) Saltar y alcanzar.

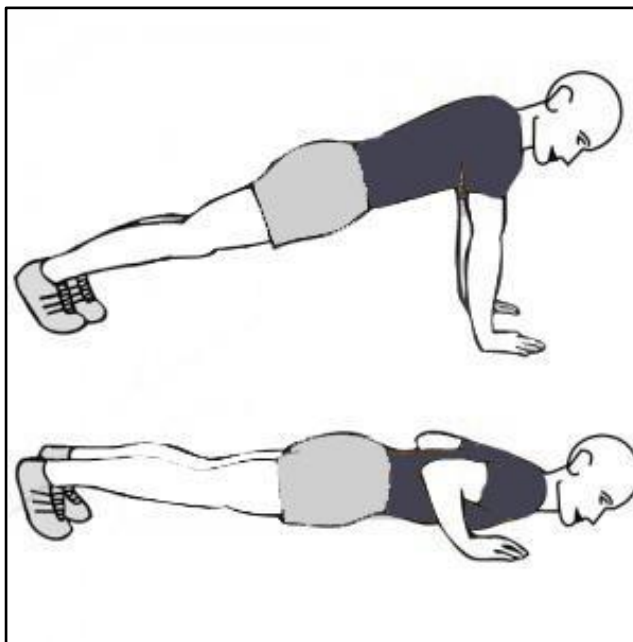
CARRERA DE 2.400 MTS.

- 1º) Objetivo de la prueba: Medir la capacidad de resistencia aeróbica, con relación a un esfuerzo cardio-pulmonar sostenido.
- 2º) Elementos e instalaciones necesarios: Pista atlética o recorrido sin pendientes y libre de obstáculos, correctamente medido y marcado con estacas o conos.
- 3º) Ejecución: La prueba consistirá en completar los 2.414 mts a paso de carrera, trote o alternando con caminar, tratando así de obtener el menor tiempo posible.
- 4º) Ritmo de ejecución: Dentro de las tres posibilidades de ejecución – caminar, trotar, correr, a libre elección del ejecutante.
- 5º) Evaluación: Se cronometrará el tiempo que el ejecutante necesitó para recorrer los 2.400 mts.
 - a) No se dará por cumplimentada la prueba por:
 - No completar la distancia estipulada.
 - Acortar el recorrido.
 - Recibir algún tipo de ayuda física.

FLEXO-EXTENSIONES DE BRAZOS EN SUELO

- 1º) Objetivo de la prueba: Medir la capacidad de fuerza y resistencia de los músculos extensores de los brazos.
- 2º) Elementos e instalaciones necesarios: Piso liso, no resbaladizo y sin pendientes.
- 3º) Posición inicial: El ejecutante se acostará en el suelo decúbito ventral -boca abajo- con las manos apoyadas a la altura de los hombros y los codos flexionados. Las piernas se encontrarán extendidas y juntas. En el suelo se apoyarán la punta de los pies, pudiendo colocarse éstos contra una pared u obstáculo.
- 4º) Ejecución: El ejecutante realizará extensión completa de brazos, elevando el tronco. Las piernas se mantendrán extendidas y la cadera deberá llegar más arriba del nivel de los hombros, formando así entre la columna vertebral y las piernas un ángulo de unos 30º

que deberá mantenerse durante toda la ejecución de la evaluación, al flexionar y extender los brazos. Cuando el cuerpo descienda -por acción de la flexión de brazos-, no deberá tocar el piso con ninguna parte. Sólo las manos y pies estarán en contacto el suelo. En la flexión, el mentón del ejecutante deberá llegar a una distancia de 5 cm. del piso. Alinear en un mismo ángulo las piernas y la columna.



- 5°) Tiempo de ejecución: la prueba tendrá una duración de 1(un) minuto.
- 6°) Ritmo de ejecución: Continuo y sin detenerse entre una repetición y otra.
- 7°) Evaluación: Se contabilizará como ejecución correcta cada vez que se efectúa una extensión completa de brazos.
- a) Serán incorrectas, aquellas ejecuciones en las que:
- No se extiendan completamente los brazos al elevar el tronco.
 - Se toque el suelo con otra parte del cuerpo que no sean manos y pies.
 - Durante la ejecución, no se mantenga el ángulo de 30° conformado por las piernas y la columna vertebral.
 - No conserve la misma separación de brazos que en la posición inicial.

FLEXIONES ABDOMINALES.

- 1°) Objetivo de la prueba: Medir la capacidad de la fuerza y resistencia de la musculatura abdominal.
- 2°) Elementos e instalaciones necesarios:
- a) Suelo plano, liso y sin pendientes.
- b) Colchoneta o piso con césped.

- 3º) Posición inicial: El ejecutante se acostará decúbito dorsal colocando la espalda en el suelo o colchonetas. Las plantas de los pies estarán totalmente apoyadas en el suelo. Tanto las rodillas como los pies deberán estar separadas entre sí a unos 30/40 centímetros (libres); estos últimos se ubicarán a una distancia de los glúteos que permita una angulación de piernas de 90°. Las manos y los brazos se colocarán cruzados y pegados a pecho. Un ayudante sostendrá los pies fijos al suelo, tomando los tobillos con las manos.
- 4º) Ejecución: La columna del ejecutante debe estar completamente apoyada y deberá flexionar el tronco, sin rotarlo ni encorvar su columna, hasta llegar a una posición de 90° del tronco con respecto al suelo. Volverá luego a la posición inicial, tocando con los codos el suelo o colchoneta
- 5º) Tiempo de ejecución: La prueba tendrá una duración de 1(un) minuto.
- 6º) Ritmo de ejecución: El ejecutante debe administrar su potencia para realizar la prueba de manera continua, sin interrumpir la ejecución. Detenerse en cualquier posición, entre una ejecución y otra, significa la finalización de la prueba.
- 7º) Evaluación: Se contabilizará como repetición ejecutada correctamente, aquella que efectúa una flexión correcta del tronco.
- a) No se considerarán en la sumatoria de repeticiones, cuando:
- El ejecutante no llegue a la posición de 90° del tronco con respecto al suelo.
 - La espalda se arquee, separando la cadera del piso.
 - No se llegue a la posición inicial, con la espalda y los codos apoyados en el piso.
 - No se mantengan las manos en la nuca con los dedos entrelazados en todo momento.

SALTAR Y ALCANZAR.

- 1º) Objetivo de la prueba: Test de Saltar y Alcanzar, es utilizado para determinar la fuerza explosiva de la musculatura del miembro inferior. Intenta conocer la fuerza explosiva de la musculatura de los miembros inferiores; fuerza de salto.
- 2º) Elementos e instalaciones necesarios:
- a) Pared lisa.
 - b) Suelo sin pendiente.
 - c) Tiza para marcar.
 - d) Centímetro para medir.
- 3º) Posición inicial: colocarse frente a una pared, con la yema de los dedos preparados con tiza, los brazos extendidos a la anchura de los hombros, sin elevar los talones. Con la yema del dedo mayor, señalará la altura máxima.

- 4º) Ejecución: El ejecutante se alejará unos 20 – 30 cm. de la pared y se colocará de lado, según mano hábil, y saltará hacia arriba con ambos pies, y señalará en la pared, la altura de salto.
- 5º) Ritmo de ejecución: Las piernas deberán estar juntas, no se permitirá realizar pasos para tomar carrera ni girar el cuerpo durante el salto, la entrada en calor deberá ser suficiente de por lo menos unos 3 ó 4 intentos previos.
- 6º) Evaluación: Se medirá la distancia entre la marca inicial y la marca final para determinar cuántos centímetros mide el salto.

Aprobación y calificación

89. El personal deberá aprobar cada prueba de aptitud física de campo con un mínimo de **40 puntos**. El puntaje estará determinado según Tablas de rendimiento.

90. Estas pruebas se consideran aprobadas cuando el promedio de calificaciones (se suma el puntaje de cada prueba y se los divide por el número de pruebas físicas) sea de 40 puntos (incluidos) como mínimo.

91. Aquel personal que haya desaprobado alguna prueba física con un puntaje inferior a 40 puntos deberá rendir en los días subsiguientes solamente ese examen desaprobado, para poder alcanzar el puntaje asignado, el cual le permitirá superar la evaluación. En caso de no aprobar, será calificado como DESAPROBADO.

92. A tal efecto los puntajes logrados permitirán establecer niveles de rendimiento que reflejarán las condiciones personales de acuerdo a las siguientes escalas:

Puntaje	Calificación
5 a 39 puntos	DESAPROBADO
40 a 59 puntos	BUENO
60 A 79 puntos	MUY BUENO
80 a 99 puntos	EXCELENTE
100 puntos	SOBRESALIENTE

CATEGORÍAS POR EDAD

93. El personal, independientemente de su jerarquía y sexo, será encuadrado para la calificación de las pruebas físicas de campo en las siguientes edades:

- 1º) Menos de 25 años
- 2º) De 26 a 30 años
- 3º) De 31 a 35 años
- 4º) De 36 a 40 años
- 5º) De 41 a 45 años

6º) De 46 a 50 años

TABLAS DE RENDIMIENTO

94. A los fines de la calificación de la aptitud física, se usarán tablas diferenciadas para el personal femenino y masculino.

95. Cada 2 (dos) años, sobre la base de los resultados obtenidos, se revisarán las tablas que califican la aptitud física siendo el Órgano Rector la Dirección de Bienestar de Personal – Departamento de Deportes y Educación Física.

96. En el ANEXO III se detallan las tablas de rendimiento correspondientes a cada prueba de aptitud física de campo diferenciado para el personal femenino y masculino.

TABLAS DE RENDIMIENTO**Carrera llana 2400 metros**

1º) Hombres:

Puntos	Menos 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 - 50
100	10.00	14.00	19.00	19.40	20.20	21.00
95	10.20	14.20	19.20	20.00	20.40	21.20
90	10.40	14.40	19.40	20.20	21.00	21.40
85	11.00	15.00	20.00	20.40	21.20	22.00
80	11.20	15.20	20.20	21.00	21.40	22.20
75	11.40	15.40	20.40	21.20	22.00	22.40
70	12.00	16.00	21.00	21.40	22.20	23.00
65	12.20	16.20	21.20	22.00	22.40	23.20
60	12.40	16.40	21.40	22.20	23.00	23.40
55	13.00	17.00	22.00	22.40	23.20	24.00
50	13.20	17.20	22.20	23.00	23.40	24.20
45	13.40	17.40	22.40	23.20	24.00	24.40
40	14.00	18.00	23.00	23.40	24.20	25.00
35	14.20	18.20	23.20	24.00	24.40	25.20
30	14.40	18.40	23.40	24.20	25.00	25.40
25	15.00	19.00	24.00	24.40	25.20	26.00
20	15.20	19.20	24.20	25.00	25.40	26.20
15	15.40	19.40	24.40	25.20	26.00	26.40
10	16.00	20.00	25.00	25.40	26.20	27.00
5	16.20	20.20	25.20	26.00	26.40	27.20

2º) Mujeres:

Puntos	Menos 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 - 50
100	15.00	20.00	23.00	23.40	24.20	25.00
95	15.20	20.20	23.20	24.00	24.40	25.20
90	15.40	20.40	23.40	24.20	25.00	25.40
85	16.00	21.00	24.00	24.40	25.20	26.00
80	16.20	21.20	24.20	25.00	25.40	26.20
75	16.40	21.40	24.40	25.20	26.00	26.40
70	17.00	22.00	25.00	25.40	26.20	27.00
65	17.20	22.20	25.20	26.00	26.40	27.20
60	17.40	22.40	25.40	26.20	27.00	27.40
55	18.00	23.00	26.00	26.40	27.20	28.00
50	18.20	23.20	26.20	27.00	27.40	28.20
45	18.40	23.40	26.40	27.20	28.00	28.40
40	19.00	24.00	27.00	27.40	28.20	29.00
35	19.20	24.20	27.20	28.00	28.40	29.20
30	19.40	24.40	27.40	28.20	29.00	29.40
25	20.00	25.00	28.00	28.40	29.20	30.00
20	20.20	25.20	28.20	29.00	29.40	30.20
15	20.40	25.40	28.40	29.20	30.00	30.40
10	21.00	26.00	29.00	29.40	30.20	31.00
5	21.20	26.20	29.20	30.00	30.40	31.20

Flexo-extensiones de brazos en suelo

1º) Hombres:

Puntos	Menos 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 - 50
100	48	46	38	34	30	28
95	46	44	36	32	28	26
90	44	42	34	30	26	24
85	42	40	32	28	24	22
80	40	38	30	26	22	20
75	38	36	28	24	20	18
70	36	34	26	22	18	16
65	34	32	24	20	16	14
60	32	30	22	18	14	12
55	30	28	20	16	12	10
50	28	26	18	14	10	8
45	26	24	16	12	8	6
40	24	22	14	10	6	4
35	22	20	12	8	4	2
30	20	18	10	6	2	1
25	18	16	8	4	1	0
20	16	14	6	2	0	0
15	14	12	4	1	0	0
10	12	10	2	0	0	0
5	10	8	1	0	0	0

2º) Mujeres:

Puntos	Menos 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 - 50
100	38	36	30	28	26	24
95	36	34	28	26	24	22
90	34	32	26	24	22	20
85	32	30	24	22	20	18
80	30	28	22	20	18	16
75	28	26	20	18	16	14
70	26	24	18	16	14	12
65	24	22	16	14	12	10
60	22	20	14	12	10	8
55	20	18	12	10	8	6
50	18	16	10	8	6	5
45	16	14	8	6	5	4
40	14	12	6	5	4	3
35	12	10	5	4	3	2
30	10	8	4	3	2	1
25	8	6	3	2	1	0
20	6	4	2	1	0	0
15	4	2	1	0	0	0
10	2	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0

Exámenes abdominales.

1º) Hombres:

Puntos	Menos 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 - 50
100	60	50	38	34	32	30
95	58	48	36	32	30	28
90	56	46	34	30	28	26
85	54	44	32	28	26	24
80	52	42	30	26	24	22
75	50	40	28	24	22	20
70	48	38	26	22	20	18
65	46	36	24	20	18	16
60	44	34	22	18	16	14
55	42	32	20	16	14	12
50	40	30	18	14	12	10
45	38	28	16	12	10	8
40	36	26	14	10	8	6
35	34	24	12	8	6	4
30	32	22	10	6	4	2
25	30	20	8	4	2	1
20	28	18	6	2	1	0
15	26	16	4	1	0	0
10	24	14	2	0	0	0
5	22	12	0	0	0	0

2º) Mujeres:

Puntos	Menos 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 - 50
100	46	42	30	28	26	24
95	44	40	28	26	24	22
90	42	38	26	24	22	20
85	40	36	24	22	20	18
80	38	34	22	20	18	16
75	36	32	20	18	16	14
70	34	30	18	16	14	12
65	32	28	16	14	12	10
60	30	26	14	12	10	8
55	28	24	12	10	8	6
50	26	22	10	8	6	5
45	24	20	8	6	5	4
40	22	18	6	5	4	3
35	20	16	5	4	3	2
30	18	14	4	3	2	1
25	16	12	3	2	1	0
20	14	10	2	1	0	0
15	12	8	1	0	0	0
10	10	6	0	0	0	0
5	8	4	0	0	0	0

Saltar y alcanzar

1º) Hombres:

Puntos	Menos 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 - 50
100	60	55	50	45	40	35
95	55	50	45	40	35	30
90	50	45	40	35	30	25
85	45	40	35	30	25	20
80	40	35	30	25	20	15
75	35	30	25	20	15	10
70	30	25	20	15	10	9
65	25	20	15	10	9	8
60	20	15	10	9	8	7
55	15	10	9	8	7	6
50	10	9	8	7	6	5
45	9	8	7	6	5	4
40	8	7	6	5	4	3
35	7	6	5	4	3	2
30	6	5	4	3	2	1
25	5	4	3	2	1	0
20	4	3	2	1	0	0
15	3	2	1	0	0	0
10	2	1	0	0	0	0
5	1	0	0	0	0	0

2º) Mujeres:

Puntos	Menos 25	26 a 30	31 a 35	36 a 40	41 a 45	46 - 50
100	50	45	40	35	30	25
95	45	40	35	30	25	20
90	40	35	30	25	20	15
85	35	30	25	20	15	10
80	30	25	20	15	10	9
75	25	20	15	10	9	8
70	20	15	10	9	8	7
65	15	10	9	8	7	6
60	10	9	8	7	6	5
55	9	8	7	6	5	4
50	8	7	6	5	4	3
45	7	6	5	4	3	2
40	6	5	4	3	2	1
35	5	4	3	2	1	0
30	4	3	2	1	0	0
25	3	2	1	0	0	0
20	2	1	0	0	0	0
15	1	0	0	0	0	0
10	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0