

PRUEBAS FISICAS

Baremo test de valoración de la condición física
PERSONAL MASCULINO - Menores de 35 años

PRUEBAS	TABULACION	
Test de 1000 mts	MAYOR de 4'45''	4'45'' o menos
Fuerza de Brazos	Menor de 23	23 o +
Fuerza Abdominal	Menor de 40	40 o +
Salto Vertical	Menor de 35 cm	35 cm o +
CONDICION	DESAPROBADO	APROBADO

Baremo test de valoración de la condición física
PERSONAL MASCULINO - Mayores de 35 años

PRUEBAS	TABULACION	
Test de 1000 mts	MAYOR de 5'30''	5'30'' o menos
Fuerza de Brazos	Menor de 18	18 o +
Fuerza Abdominal	Menor de 35	35 o +
Salto Vertical	Menor de 30 cm	30 cm o +
CONDICION	DESAPROBADO	APROBADO

Baremo test de valoración de la condición física
PERSONAL FEMENINO- Menores de 35 años

PRUEBAS	TABULACION	
Test de 1000 mts	MAYOR de 5'40''	5'40'' o menos
Fuerza de Brazos	Menor de 18	18 o +
Fuerza Abdominal	Menor de 30	30 o +
Salto Vertical	Menor de 30 cm	30 cm o +
CONDICION	DESAPROBADO	APROBADO

Baremo test de valoración de la condición física
PERSONAL FEMENINO- Mayores de 35 años

PRUEBAS	TABULACION	
Test de 1000 mts	MAYOR de 6'00''	6'00'' o menos
Fuerza de Brazos	Menor de 15	15 o +
Fuerza Abdominal	Menor de 26	26 o +
Salto Vertical	Menor de 25 cm	25 cm o +
CONDICION	DESAPROBADO	APROBADO

Pruebas Descripción:

- **Test de 1.000 metros:**

Objetivo: estima la potencia aeróbica y consiste en cubrir un kilómetro en el menor tiempo posible. Permite obtener el VO₂ máx. relativo y la Velocidad Aeróbica Media (VAM).

Ejecución: Se registrará el tiempo en completar los 1000 metros. Los practicantes deberán hacer una entrada en calor previa a la prueba dentro del campo de evaluación para reconocer la pista. Al sonar el silbato, se acciona el cronómetro y recorren la distancia en el menor tiempo posible. Al finalizar la prueba se detiene el cronómetro y se registra el tiempo en segundos.

- **Test Fuerza de Brazos:**

Objetivo: Medir la fuerza resistencia de la musculatura del tren superior.

Ejecución: con las piernas extendidas, el cuerpo recto sin arquear, con la cadera y espalda paralelos al mismo nivel, las manos en el suelo con el ancho de los hombros se flexionarán los brazos hasta el pecho rozar el suelo, luego se vuelve a la posición inicial. Durante el ejercicio no se puede descansar, o apoyar el cuerpo en el suelo, ni arquear el tronco o elevar la cadera. Se realizarán y anotarán tantas repeticiones como se pueda, siempre y cuando se hayan ejecutado sin interrupción.

Test Fuerza Abdominal:

Objetivo: medir la fuerza resistencia de los músculos abdominales.

Ejecución: tendido supino sobre la espalda, con las piernas flexionadas los talones cerca de los glúteos y los brazos cruzados delante del pecho, un compañero sujetará los pies. Desde esa posición se elevará el tronco hasta quedar sentados. Durante todo el tiempo las manos deben permanecer cruzadas pegadas al pecho. La espalda debe tocar completamente la colchoneta cada vez que se va hacia atrás. Se contabilizara todas las repeticiones que se realicen de forma correcta en 1 (un) minuto.

- **Test de Salto Vertical**

Objetivo: Estimar la potencia de musculatura de los miembros inferiores.

Ejecución: • *Posición inicial:* de pie, el evaluado se coloca a un costado de la pared con su lado dominante; las piernas deberán estar separadas a lo ancho de las caderas. El siguiente paso será con la mano dominante extendida en su totalidad, la palma de la mano apoyada sobre la pared, se marcará en la pared el dedo medio de la misma, a este lo denominaremos punto A. Se regresa a

la posición inicial.

- *Desarrollo:* desde la posición inicial, se le pide al evaluado que flexione las rodillas a media sentadilla, seguidamente y al mismo tiempo que realice en un solo movimiento un impulso en conjunto con los brazos hacia arriba sin detener el movimiento. El evaluado deberá marcar con los dedos el punto más alto al que llegue (al que llamaremos punto B) el ejercicio se realiza 3 veces. El valor que se tomará será la distancia entre el punto A y el punto B (el punto B tomaremos el salto con mayor distancia recorrida).

CERTIFICADO MEDICO DE APTITUD FISICA

Certifico que.....DNI:....., de..... Años de edad, ha sido examinado en el día de la fecha y al momento del examen no aparecen signos de dolencias y /o enfermedades que desaconsejen la realización de test máximos de aptitud física (prueba de 1.000 mts, test de fuerza abdominal, test de flexiones de brazos, test de salto vertical.

Observaciones.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Firma del paciente:

Aclaración:

DNI:

Firma y sello del Medico:

Aclaración:

Fecha: