

EXÁMEN DE APTITUD FÍSICA – ASPIRANTES 2018

NIVEL SECUNDARIO (1ro, 2do y 3er año)

FECHA: 01 DE Noviembre 2018

HORARIO: de 0900 a 1100 horas

Nro de Orden	Disciplina	Distancia/Altura	Tiempo	Obsevaciones
01	Carrera Pedreste	60 mts	M: 9 seg F: 11 seg	Terreno llano sin obstáculos
02	Carrera - Trote	800 mts	Sin límite de tiempo	Trote continuo
03	Salto en alto	M: 90 cm F: 70 cm	Sin límite de tiempo	3 (TRES) intentos
04	Salto en largo con carrera	M: 2,50 mts F: 2,00 mts	Sin límite de tiempo	3 (TRES) intentos
05	Prueba de equilibrio y coordinación	-----	M: 10 seg F: 10 seg	Apoyo en un solo pie, inclinado el torso hacia el frente, brazos extendidos a la altura de los hombros, pierna libre paralela al piso.
06	Lanzar, girar y recibir en 360°	-----	M: 20 seg F: 20 seg	Lanzar hacia arriba una pelota de voleibol, simultáneamente hacer un giro de 360 y volver a tomar la pelota con ambas manos. Aprobar esta exigencia requiere su ejecución 5 (CINCO) veces consecutivas, sin que la pelota toque el suelo.
07	Flexión y extensión de brazos	M: 12 F: 7	Sin límite de tiempo.	De manera continua sin detención.
08	Abdominales	M: 25 F: 20	Sin límite de tiempo	De manera continua sin detención.
09	Rol adelante	-----	Sin límite de tiempo	En la salida no debe haber apoyo de manos.
10	Suspensión en la barra	-----	M: 15 seg F: 10 seg	Mantenerse suspendido en la barra permaneciendo inmóvil sin apoyo.

Referencias:

Para la aprobación del Examen de Aptitud Física de estas 10 (DIEZ) disciplinas:

- Aprobado: mínimo 7 (SIETE)
- Condicional: mínimo 6 (SEIS)
- Reprobado: mínimo 5 (CINCO) o menos