



INSTITUTO SUPERIOR DE SEGURIDAD PUBLICA
"Coronel. JUAN PASCUAL PRINGLES"

PRUEBAS FISICAS (TEST) A RENDIR **POR LOS ASPIRANTES A CADETES** **EN EL EXAMEN DE INGRESO AL INSTITUTO**

Para aprobar el examen de Educación Física, el aspirante deberá rendir cinco (05) test, en el orden que se describirán.

El no aprobar alguno de ellos hace que automáticamente pase a recuperatorio.

BATERIA DE TEST

- a-) CAPACIDAD AEROBICA.-
- b-) FLEXO-EXTENSIONES DE BRAZOS.-
- c-) ABDOMINALES.-
- d-) VELOCIDAD EN CARRERA.-
- e-) FLEXIBILIDAD (NO EXCLUYENTE).-

a-) **CAPACIDAD AEROBICA**

El ejecutante deberá recorrer una distancia de 2.400 metros, en un tiempo preestablecido.

Tiempo para varones 12 minutos.

Tiempo para mujeres 13 minutos.

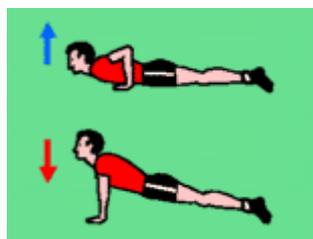
b-) **FLEXO-EXTENSIONES DE BRAZOS**

El ejecutante deberá colocarse en posición de cúbito ventral: con el cuerpo recto, piernas juntas, manos apoyadas en el suelo con los dedos hacia delante respetando el ancho de hombros, cabeza en la misma línea del cuerpo (recta). Se comienza desde la posición elevada (brazos estirados), sin detenerse, en forma continua y respetando la técnica descrita.

Desde esa posición deberá flexionar los brazos y volverlos a extender (sin modificar la posición del cuerpo), hasta cumplir con la cantidad de flexo-extensiones requeridas:

Valor para varones: 25 ejecuciones bien realizadas.

Valor para mujeres: 15 ejecuciones bien realizadas.





c-) **ABDOMINALES** (Abdominal bolita)

El ejecutante deberá colocarse en posición de cúbito dorsal, con las piernas juntas y bien estiradas y los brazos por sobre la cabeza estirados o semiflexionados.

Al momento de ejecutar las abdominales deberá realizar una flexión total del tronco, recogiendo las piernas (hasta que queden flexionadas) y los brazos deberán abrazarlas (sin que ello implique realizar ningún tipo de ayuda para lograrlo) y volver a estirarse completamente regresando a la posición inicial.

Una vez que se le da la orden de comenzar, deberán realizar las repeticiones en un tiempo de (01) minuto de acuerdo al siguiente valor:

Valor para varones: 40 ejecuciones en un (01) minuto.

Valor para mujeres: 35 ejecuciones en un (01) minuto.

d-) **VELOCIDAD EN CARRERA**

Se colocan dos postes a diez (10) metros uno del otro. El ejecutante se colocara detrás de uno de los postes y a la orden se dirigirá a la mayor velocidad posible hasta el otro girando por detrás del mismo sin tocarlo y volviendo al primero volviendo a girar por detrás de este y regresando hacia el otro poste. Dicho recorrido se realiza cinco (05) veces consecutivas a la mayor velocidad posible, consignándose el tiempo total empleado para realizarlo.

Valor para varones: 36 segundos totales.

Valor para mujeres: 39 segundos totales.

e-) **FLEXIBILIDAD**

El ejecutante deberá estar sentado con las piernas juntas y estiradas. La espalda recta y las manos sobre las piernas. Cuando se le indique deberá dirigir el cuerpo hacia adelante y las manos hacia la punta de los pies, sin que para ello realice ningún tipo de envión.

Para que la prueba este aprobada deberá con ambas manos tomarse los tobillos, y mantenerse en esa posición, sin flexionar las rodillas, por lo menos cinco (05) segundos.

La prueba es la misma tanto para varones como para mujeres.

