



PRUEBA DE SELECCIÓN I

PRUEBA DE APTITUD FÍSICA

Los profesores de educación física en conjunto con el cuerpo de instructores, pertenecientes a este Instituto de Formación Penitenciaria, administrarán distintas pruebas a efectos de evaluar la aptitud y el rendimiento físicos, (Previa presentación del Certificado Médico que lo acredite para la realización de dichos exámenes) en lugar, fecha y horario a determinar.

Para el momento de la prueba de aptitud física el postulante deberá presentar:

- 1.- D.N.I. (Documento Nacional de Identidad).
- 2.- Constancia de Inscripción en cual acredita fecha y hora del examen.

MASCULINO: Ropa deportiva (pantalón de gimnasia, remera cuello redondo), sin aros y/o colgantes, cabello recortado o recogido, cabeza descubierta, sin barba ni bigote.

FEMENINO: Ropa deportiva (pantalón de gimnasia, remera cuello redondo), sin aros y/o colgantes, sin maquillaje, cabello recogido, cabeza descubierta.

EN NINGUNO DE LOS CASOS SERÁ PERMITIDO (CAMISETA DE FUTBOL, MUSCULOSA, CALZAS, SHORT, REMERA ESCOTADA, GORRAS, ANTEOJO, RELOJ, CRONOMETROS, CELULAR Y NINGUN ELEMENTO ELECTRONICO QUE ENTORPEZCA LA ACTIVIDAD).

Las pruebas a realizar, serán las que se enuncian a continuación:

- 1.- Test de 2000 metros (Tiempo máximo MASCULINO 9' 00", tiempo Máximo para FEMENINO 10'30").
- 2.- Test de Abdominales 30" (30 ejercicios como mínimo para MASCULINO, y 21 ejercicios como mínimo para FEMENINO).
- 3.- Test de Salto horizontal a pies juntos (para MASCULINO como mínimo 2,00 metros, para FEMENINO como mínimo 1,60 metros).
- 4.- Test de Dominadas (MASCULINO como mínimo 05 repeticiones, y para FEMENINO como mínimo 24").
- 5.- Test de Resistencia a la Velocidad 100 metros (como mínimo para MASCULINO 19", para FEMENINO como mínimo 21").

TEST 2000 METROS

Objetivo: Medir el consumo máximo de oxígeno del postulante.

Protocolo: Consta de cubrir (-02-) dos kilómetros (2000 metros) en el menor tiempo posible. Se trata de una prueba sencilla y aplicable a un gran número de personas. Mide la resistencia aeróbica como también la resistencia anaeróbica del postulante. Es la única prueba con una elevada influencia del metabolismo aeróbico.

Tabla de puntuación:

NOTA	VARONES	MUJERES
10	7'00" o Menos	8'30" o Menos
9	7'01" a 7'30"	8'31" a 9'00"
8	7'31" a 8'00"	9'01" a 9'30"
7	8'01" a 8'30"	9'31" a 10'00"
6	8'31" a 9'00"	10'01" a 10'30"
5	9'01" a 9'30"	10'31" a 11'00"
4	9'31" a 10'00"	11'01" a 11'30"
3	10'01" a 10'30"	11'31" a 12'00"
2	10'31" a 11'00"	12'01" a 12'30"
1	11'01" o Más	12'31" o Más

TEST DE ABDOMINALES 30"

Objetivo: Medir la potencia de los músculos abdominales y la resistencia muscular local.

Protocolo: El postulante deberá ubicarse en posición dorsal (acostado sobre su espalda), piernas juntas, y rodillas ligeramente flexionadas. Las manos estarán cruzadas delante del pecho (tórax). A una orden del evaluador, el postulante realiza una flexión de tronco tocando con ambos codos a la vez las rodillas. Repita este movimiento tan rápido como sea posible.

Tabla de puntuación

NOTA	MASCULINO	FEMENINO
10	43 o +	29 o +
9	40 – 42	27 – 28
8	37 – 39	25 – 26
7	34 – 36	23 – 24
6	30- 33	21 – 22
5	26 – 29	19 – 20
4	23- 25	17 – 18
3	19 – 22	15 – 16
2	16 – 18	13 – 14
1	15 o Menos	12 o Menos

TEST DE SALTO HORIZONTAL A PIE JUNTOS

Objetivo: Medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior.

Protocolo: El postulante deberá ubicarse detrás de la línea y en dirección hacia el sentido del salto. Los pies podrán estar juntos o ligeramente separados. A la orden o señal del evaluador, el postulante debe flexionar tronco y piernas pudiendo balancear no más de 03 (tres) veces para posteriormente realizar un movimiento explosivo de salto hacia delante, la caída deberá ser equilibrada.

- Cada postulante tendrá la cantidad de dos (-02-) intentos. Se puntuará la mejor marca de los saltos.
- No se permitirá al postulante despegar los pies del suelo hasta el momento del salto.
- Se anotará el número de centímetros entre la línea de salto hasta la huella más retrasada tras la caída.

Tabla de puntuación:

NOTA	VARONES	MUJERES
10	2,40 mts o +	1,80 mts. o +
9	2,30 a 2,39 mts.	1,75 a 1,79 mts.
8	2,20 a 2,29 mts.	1,70 a 1,74 mts.
7	2,10 a 2,19 mts.	1,65 a 1,69 mts.
6	2,00 a 2,09 mts.	1,60 a 1,64 mts.
5	1,95 a 1,99 mts.	1,55 a 1,59 mts.
4	1,90 a 1,94 mts.	1,50 a 1,54 mts.
3	1,81 a 1,89 mts.	1,45 a 1,49 mts.
2	1,71 a 1,80 mts.	1,40 a 1,44 mts.
1	1,70 mts o menos	1,39 mts o menos

TEST DE DOMINADAS

Objetivo: Evaluar fuerza de tracción de los aspirantes.

Objetivo metodológico: Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles para el caso de los postulantes masculinos y para las postulantes del sexo femenino permanecer el mayor tiempo posible suspendido.

Protocolo: Posición inicial y recorrido, el POSTULANTE MASCULINO se coloca tomado de la barra con ambas manos utilizando la denominada "toma palmar" (las palmas de las manos miran al rostro del postulante) con brazos extendidos; deberá realizar la mayor cantidad de ELEVACIONES hasta pasar el mentón (pera) la barra de la cual esta sostenido, y descender hasta que los brazos queden completamente extendidos, Las piernas deberán permanecer totalmente extendidas juntas o cruzadas, pero nunca con las rodillas flexionadas, una vez que el postulante se suelta de la misma, la prueba se da por finalizada. En tanto la POSTULANTE

FEMENINA, se tomarán a la barra de la misma manera que el postulante masculino, y deberán subir hasta sobrepasar la barra con el mentón, para quedar SUSPENDIDAS en esa posición el MAYOR TIEMPO POSIBLE, las piernas deberán estar de la misma forma que los masculinos.

Tabla de puntuación:

NOTA	MASCULINO	FEMENINO
10	13 o mas	40 " o mas
9	11 - 12	36 " a 39 "
8	9 - 10	32 " a 35 "
7	7-8	28 " a 31 "
6	5-6	24" a 27"
5	4	20" a 23"
4	3	16" a 19"
3	2	12" a 15"
2	1	8" a 11"
1	0	7" o menos

TEST DE RESISTENCIA A LA VELOCIDAD 100 mts.

Objetivo: Evaluar la resistencia a la velocidad de aceleración lineal de carrera de los aspirantes.

Protocolo: El postulante deberá recorrer una distancia de 100 mts. en el menor tiempo posible, partiendo detrás de la línea establecida, tomando una posición de partida alta (una pierna adelantada y el tronco inclinado hacia adelante). Cada postulante tendrá la cantidad de un intento el cual se registrará tiempo.

Tabla de puntuación:

NOTA	MASCULINO	FEMENINO
10	15" o menos	17" o menos
9	16"	18"
8	17"	19"
7	18"	20"
6	19"	21"
5	20"	22"