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 Resistencia a la Velocidad 100 metros (como mínimo para MASCULINO 17”, para FEMENINO como mínimo 19”).

# 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 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 delante). Cada postulante tendrá la cantidad de un intento el cual se registrará tiempo.

**Tabla de puntuación:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NOTA** | **MASCULINO** | **FEMENINO** |
| 10 | 13” o menos | 15” o menos |
| 9 | 14” | 16” |
| 8 | 15” | 17” |
| 7 | 16” | 18” |
| 6 | 17” | 19” |