

Anexo I

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

| Pruebas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------|-------------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|-------------|--------|--------|
| Test 1.000 mts | 5'52'' | 5'38'' | 5'24'' | 5'10'' | 4'56'' | 4'42'' | 4'28'' | 4'14'' | 4'00'' | 3'46'' |
| Fza. Brazos | 9 | 12 | 15 | 18 | 20 | 23 | 26 | 29 | 32 | 35 |
| Fza. Abdom. | 27 | 30 | 34 | 38 | 42 | 44 | 48 | 50 | 52 | 55 |
| S.horizontal | 140 | 150 | 160 | 172 | 180 | 188 | 203 | 210 | 217 | 225 |
| | Sin Puntaje | | | 1,00 PUNTO | | | | 2,00 PUNTOS | | |
| | DESAPROBADO | | | APROBADO | | | | | | |

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

| Pruebas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------|-------------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|-------------|--------|--------|
| Test 1.000 mts | 6'34'' | 6'20'' | 6'06'' | 5'52'' | 5'38'' | 5'24'' | 5'10'' | 4'56'' | 4'42'' | 4'28'' |
| Fza. Brazos | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 20 | 23 | 26 | 29 |
| Fza. Abdom. | 21 | 24 | 27 | 30 | 34 | 38 | 42 | 44 | 48 | 50 |
| S.horizontal | 130 | 140 | 150 | 160 | 172 | 180 | 188 | 203 | 210 | 217 |
| | Sin Puntaje | | | 1,00 PUNTO | | | | 2,00 PUNTOS | | |
| | DESAPROBADO | | | APROBADO | | | | | | |

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

| Pruebas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------|-------------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|-------------|--------|--------|
| Test 1.000 mts | 7'02'' | 6'48'' | 6'34'' | 6'20'' | 6'06'' | 5'52'' | 5'34'' | 5'24'' | 5'10'' | 4'56'' |
| Fza. Brazos | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 20 | 23 | 26 | 29 |
| Fza. Abdom. | 18 | 20 | 23 | 26 | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 |
| S.horizontal | 133 | 138 | 146 | 153 | 160 | 165 | 172 | 177 | 182 | 187 |
| | Sin Puntaje | | | 1,00 PUNTO | | | | 2,00 PUNTOS | | |
| | DESAPROBADO | | | APROBADO | | | | | | |

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

| Pruebas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------|-------------|------|--------|------------|--------|--------|--------|-------------|--------|--------|
| Test 1.000 mts | 7'30'' | 7'16 | 7'02'' | 6'48'' | 6'34'' | 6'20'' | 6'06'' | 5'52'' | 5'34'' | 5'20'' |
| Fza. Brazos | 1 | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 20 | 23 | 26 |
| Fza. Abdom. | 15 | 18 | 20 | 23 | 26 | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 |
| S.horizontal | 130 | 133 | 138 | 146 | 153 | 160 | 165 | 172 | 177 | 182 |
| | Sin Puntaje | | | 1,00 PUNTO | | | | 2,00 PUNTOS | | |
| | 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 contabilizará todas las repeticiones que se realicen de forma correcta en 1 (un) minuto.

- **Test de Salto Horizontal:**

Objetivo: medir la potencia de la musculatura del tren inferior.

Ejecución: Tras una marca fijada en el suelo con ambos pies paralelos y piernas flexionadas. Saltar hacia adelante impulsándose con las dos piernas a la vez, tan lejos como se pueda. Se anotará la distancia en centímetros conseguida desde la marca en el suelo hasta el apoyo del cuerpo más próximo a ésta. Se anotará el mejor de dos intentos.