

Batería de test de la Condición Física para el Ingreso

I - ABDOMINALES EN 60 SEGUNDOS

Objetivo: Medir la fuerza del tronco (se utiliza para medir la fuerza muscular general).



Descripción del test:

Posición Inicial. El ejecutante se coloca en decúbito dorsal sobre la colchoneta, con las rodillas flexionadas a 90°, con pies separados (ancho de hombros) y dedos de las manos entrelazados detrás de la nuca; mientras que un ayudante, le sujeta los pies, fijándoselos contra el suelo.

Desarrollo. A la señal “preparados... ya”, el ejecutante intenta realizar el mayor número de veces el ciclo flexión-extensión del tronco, tocando con los codos las rodillas en flexión y con la espalda el suelo en la extensión. El ayudante le sostiene firmemente los pies contra el suelo y le cuenta el número de repeticiones en voz alta. No se realiza pausa de descanso.

Finalización. Cuando se cumplen los 60”, se comunica la finalización de la prueba.

Marca mínima: Femenino 25 repeticiones
Masculino 30 repeticiones



II - FLEXOEXTENSIONES DE BRAZOS EN 30 SEGUNDOS

Objetivo: Medir la resistencia muscular de miembros superiores.

Descripción del test:

Posición Inicial. El ejecutante, se coloca en decúbito ventral, con manos (dedos apuntando hacia delante) y pies en el piso, separados el ancho de hombros.

Desarrollo. A la señal “preparados... ya”, el ejecutante intenta realizar el mayor número de veces el ciclo extensión-flexión de los codos (flexión de codo a 90° y extensión de codo completa), tocando con el pecho en el piso. No está permitido la flexión o extensión de la columna vertebral a nivel lumbar, es decir que el tronco se mantiene paralelo al piso. La acción de levantar es continua sin descanso

Finalización. Cuando se cumplen los 30”, se comunica la finalización de la prueba.

Marca mínima: Femenino 9 repeticiones
Masculino 15 repeticiones



IV - TEST DEL KILOMETRO (1.000 METROS)

Objetivo: El test de 1000 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir un kilómetro en el menor tiempo posible.



Descripción del test:

Posición inicial. Partida de parado en lugar designado de salida.

Desarrollo. Recorrer la distancia de 1000 metros en el menor tiempo posible.

Finalización. Al cumplir la distancia designada, se detendrá el tiempo.

Marca mínima: Femenino 6' (seis minutos)
Masculino 5' 30" (cinco minutos / treinta segundos)

