

EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO FÍSICO

La evaluación de rendimiento físico consta de ocho pruebas, las cuales se detallan a continuación:

VELOCIDAD

- Consiste en recorrer 30 metros llanos en el menor tiempo posible.
- Valor de la prueba: un (1) punto.
- Tiempo mínimo requerido: Femeninas 5,50 segundos / Masculinos 4,50 segundos.

CIRCUITO

- Está compuesto por pruebas de fuerza, coordinación y flexibilidad.
- Consta de seis (6) estaciones. El tiempo de ejecución es de un minuto por treinta segundos de pausa, periodo durante el cual se produce la rotación de una a otra estación.
- Durante el tiempo de ejecución se puede realizar todos los intentos que sean necesarios a fin de completar la prueba.
- Cada prueba vale un (1) punto.

Abdominales



Posición Inicial: acostado de cúbito dorsal (boca arriba), con los brazos extendidos detrás de la cabeza, las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Desarrollo: se debe despegar la espalda de la colchoneta llevando ambas manos desde la posición inicial hasta tocar sus propias rodillas, para volver y tocar nuevamente con la parte superior de su espalda y ambas manos la superficie de apoyo (colchoneta), lo cual se considerará una repetición.

Cantidad mínima requerida: Femeninas 40 repeticiones / Masculinos 50 repeticiones.

Coordinación

2

3

1

3

Posición Inicial: de pie dentro de un cuadrado de 30 x 30 centímetros designado como número 1. Entre el cuadrado número 1 y número 2, hay una distancia de 50 cm.

Desarrollo: saltar con los dos pies hacia delante de manera simultánea desde del cuadrado designado como número 1 hasta el número 2, para luego saltar hacia atrás separando los pies y apoyando los mismos de manera alternada en el cuadrado número 3. Ello, representa una repetición.

Valoración: Femeninas 30 repeticiones / Masculinos 40 repeticiones.

Plancha más traslado lateral de una botella de ½ litro personal



Posición Inicial: de cúbito ventral (boca abajo), en posición de plancha (A), con una botella de medio litro llena de agua – de uso personal, atento al dictado de la emergencia sanitaria COVID 19 -, la cual se encontrará por fuera del antebrazo derecho.

Desarrollo: desplazar la mano izquierda hasta tomar la botella que se encuentra por fuera del antebrazo derecho y llevarla hacia el lado izquierdo, para iniciar posteriormente otra repetición.

Cantidad mínima requerida: Femeninas 40 repeticiones / Masculinos 50 repeticiones.

Salto triple



Posición Inicial: de pie mirando al frente, detrás de la línea de inicio

Desarrollo: con ambos pies juntos, se deben realizar tres saltos consecutivos con ayuda de los brazos, logrando superar las femeninas una distancia de 4,50 metros y los masculinos 6,50 metros.

Valoración: se convalidará el cumplimiento o no del objetivo.

Flexibilidad

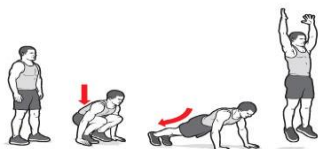


Posición Inicial: de pie sobre un banco, manteniendo las rodillas extendidas.

Desarrollo: sin flexionar rodillas, realizar un flexión de tronco llevando las manos hacia la punta de las zapatillas. Los dedos deben pasar hacia abajo del nivel de las zapatillas y, esa posición debe ser mantenida durante diez (diez) segundos.

Valoración: se convalidará el cumplimiento o no del objetivo.

Salto Flexionado



Posición Inicial: de pie sobre una colchoneta

Desarrollo: desde la posición inicial, realizar una flexión de brazos y acto seguido un salto. Ello, se considerará un ciclo o repetición.

Cantidad mínima requerida: Femeninas 20 repeticiones / Masculinos 25 repeticiones.

RESISTENCIA

- Será valorado a través del YO – YO Test.
- Las femeninas iniciarán el test desde el período 5 y, los masculinos desde el período 8, siendo el puntaje obtenido el siguiente:

Femeninas	Masculinos	Puntaje
Período 9 completo	Período 12 completo	3 puntos
Período 8 completo	Período 11 completo	2 puntos
Período 7 completo	Período 10 completo	1 punto

OBSERVACIÓN: Recuerde que para rendir este examen deberá presentarse obligatoriamente con:

- DNI
- CERTIFICADO MEDICO CON APTO FISICO
- ELEMENTOS PERSONALES: 1BOTELLA DE AGUA ½ LITRO DE AGUA Y TOALLA DE MANO.