

## 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

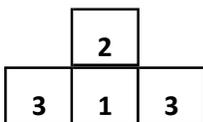


Posición Inicial: acostado de cúbito dorsal (boca arriba), con los brazos extendidos detrás de la cabeza, las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo.

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



Posición Inicial: de pie dentro de un cuadrado de 30 x 30 centímetros designado como número 1.

Desarrollo: saltar con los dos pies hacia delante de manera simultánea desde el cuadrado designado como número 1 hasta el número 2, para luego saltar hacia atrás separando los pies y apoyando los mismos 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, 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 una 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 10 (diez) segundos.

Valoración: Se convalidara el cumplimiento o no del objetivo.

**Salto flexionado:**



Posición Inicial: parado con los pies separados al ancho de hombros.

Desarrollo: Bajar el cuerpo hacia una sentadilla, colocando las manos en el suelo. Luego, desplazar las piernas hacia atrás a una posición de plancha y realizar una flexión de brazos. Luego llevo ambas piernas hacia adelante regresando a la posición inicial de sentadilla y realizar un salto vertical con los pies juntos y brazos extendidos.

Cantidad mínima requerida: femeninas 20 repeticiones / masculinos 25 repeticiones.

**Resistencia:**

- Sera valorado a través YO-YO test.
- Las femeninas iniciaran el test desde el periodo 5 y, los masculinos desde el periodo 8, siendo el puntaje obtenido el siguiente:

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

**OBSERVACION:** Recuerde que para rendir este examen deberá presentarse obligatoriamente con:

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