

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

### Prueba de Aptitud Física para Ingreso como Aspirante a Cadete de la Universidad de las Fuerzas de Seguridad de la Provincia de Misiones (sede Policía)

#### EXIGENCIAS MASCULINOS

- TEST DE RESISTENCIA ABDOMINAL
- TEST DE FUERZA-RESISTENCIA DE MIEMBROS SUPERIORES (DOMINADAS)
- TEST DE COOPER

#### 1) TEST DE RESISTENCIA ABDOMINAL

El ejecutante se colocará en decúbito dorsal sobre la colchoneta con los brazos y piernas extendidas, iniciara la ejecución flexionando la cadera elevando el tronco, flexionando las rodillas despegando talones del suelo para luego quedar sentado con piernas flexionadas con sus manos tomando las piernas, y así volver a posición inicial donde las piernas y brazos se extienden completamente nuevamente, la cabeza y espalda tocan nuevamente la colchoneta. Se contabilizarán los abdominales mientras se realicen con la ejecución técnica correcta durante 1´ minuto.

MASCULINOS	
REPETICIONES	PUNTOS
60 - MAS	100
57 - 58	95
55 - 56	90
53 - 54	85
51 - 52	80
49 - 50	75
47 - 48	70
45 - 46	65
43 - 44	60
41 - 42	55
39 - 40	50
37 - 38	45
35 - 36	40
33 - 34	35
31 - 32	30
29 - 30	25
27 - 28	20
25 - 26	15
23 - 24	10

## 2) TEST DE FUERZA-RESISTENCIA DE MIEMBROS SUPERIORES (DOMINADAS)

El ejecutante deberá tomarse de la barra (toma palmar) y quedar suspendido con el cuerpo completamente extendido, luego comenzar la ejecución del movimiento de manera que al subir el mentón pase por sobre la barra. Luego al bajar, llegar a la extensión completa de los brazos y de esta manera realizar las repeticiones de forma continua.

MASCULINOS	
REPETICIONES	PUNTOS
15	100
14	90
13	80
12	70
11	60
10	50
09	40
08	30
07	20
06	10

## 3) TEST DE COOPER (RESISTENCIA ORGÁNICA)

Partida de pie. El aspirante ha de recorrer durante 12' la mayor distancia posible, sin detenerse, (en caso de fatiga extrema el aspirante puede caminar, recuperarse parcialmente y continuar con el test), sobre un circuito predeterminado. Se registra y valora la distancia en 12'.

MASCULINOS	
METROS	PUNTOS
2800	100
2400	80
2000	60
1600	40
1200	20

## EXIGENCIAS FEMENINOS

- TEST DE RESISTENCIA ABDOMINAL
- TEST DE FUERZA-RESISTENCIA DE MIEMBROS SUPERIORES (DOMINADAS SUSPENDIDAS)
- TEST DE COOPER

### 1) TEST DE RESISTENCIA ABDOMINAL

El ejecutante se colocará en decúbito dorsal sobre la colchoneta con los brazos y piernas extendidas, iniciara la ejecución flexionando la cadera elevando el tronco, flexionando las rodillas despegando talones del suelo para luego quedar sentado con piernas flexionadas con sus manos tomando las piernas, y así volver a posición inicial donde las piernas y brazos se extienden completamente nuevamente, la cabeza y espalda tocan nuevamente la colchoneta. Se contabilizarán los abdominales mientras se realicen con la ejecución técnica correcta durante 1´minuto.

FEMENINOS	
REPETICIONES	PUNTOS
55 – MAS	100
53 – 54	95
51 – 52	90
49 – 50	85
47 – 48	80
45 – 46	75
43 – 44	70
41– 42	65
39 – 40	60
37 – 38	55
35 - 36	50
33 - 34	45
31 - 32	40
29 - 30	35
27 - 28	30
25 – 26	25
23 - 24	20
21 – 22	15
19 - 20	10

### 2) TEST DE FUERZA-RESISTENCIA DE MIEMBROS SUPERIORES (DOMINADA SUSPENDIDA)

Con los brazos flexionados y el mentón por encima de la barra, sin estar en contacto con la misma, tratar de mantener esa posición tanto tiempo como se pueda. El cronometro se pone en marcha en el momento de comenzar el ejercicio y se detiene cuando la barbilla descansa sobre la barra o desciende por debajo del nivel de esta.

<b>FEMENINOS</b>	
<b>TIEMPO</b>	<b>PUNTOS</b>
22'' A 26''	10
27'' A 31''	20
32'' A 36''	30
37'' A 43''	40
44'' A 51''	50
52'' A 60''	60
61'' A 70''	70
71'' A 82''	80
83'' A 94''	90
95'' 0 MAS	100

### 3) TEST DE COOPER (RESISTENCIA ORGANICA)

Partida de pie. El deportista ha de recorrer durante 12' la mayor distancia posible, sin detenerse, (en caso de fatiga extrema el aspirante puede caminar, recuperarse parcialmente y continuar con el test), sobre un circuito predeterminado. Se registra y valora la distancia en 12'.

<b>FEMENINOS</b>	
<b>METROS</b>	<b>PUNTOS</b>
2400	100
2000	80
1600	60
1200	40
800	20