

## TABLAS DE EXIGENCIAS FISICAS PARA POSTULANTES A CADETES/GENDARMES

### 1. EXAMEN FÍSICO DE ADMISIÓN

Los exámenes de exigencia física constan de CINCO (5) pruebas, a saber:

- Flexiones de brazo en barra.
- Flexiones abdominales.
- Flexiones - extensiones de brazos en el suelo.
- Carrera (1.500 metros).
- **Natación (25 metros) prueba de diagnóstico. (SOLO PARA POSTULANTES A CADETES DE LA ESCUELA DE OFICIALES).**

Las exigencias precedentemente enumeradas se ajustan de acuerdo al género del postulante que desarrolla la prueba y deberán ser practicadas únicamente por aquellos que hayan sido clasificados con el “**APTO MÉDICO**”.

## TABLAS DE PRUEBAS FÍSICAS

**Tabla de Pruebas Físicas (Postulantes Masculinos)**

FLEXIONES DE BRAZO EN LA BARRA	ABDOMINALES	FLEJO-EXTENSIONES DE BRAZOS EN EL SUELO	CARRERA 1500 M	NATACIÓN	PUNTAJE	PUNTAJE DE APROBACIÓN
12	110	38	5´ 20” o (-)	25 mts con técnica	100	SATISFACE (promedio 60 puntos o más)
11	105	36	5´ 50”		90	
10	100	34	6´ 00”		80	
9	95	32	6´ 10”		70	
8	90	30	6´ 20”		60	
7	85	28	6´ 30”	25 mts sin técnica	50	NO SATISFACE (promedio 59 puntos o Menos)
6	80	26	6´ 40”		40	
5	75	24	6´ 50”		30	
4	70	22	7´ 00”		20	
3	65	20	7´ 10”		10	
2 o (-)	60 o (-)	18 o (-)	7´ 20” o (+)	No nadó	0	NO SATISFACE (obtener menos de 40 puntos en alguna de las exigencias)

## Tabla de Pruebas Físicas (Postulantes Femeninos)

FLEXIONES DE BRAZO EN LA BARRA	ABDOMINALES	FLEXO-EXTENSIONES DE BRAZOS EN EL SUELO	CARRERA 1500 M	NATACIÓN	PUNTAJE	PUNTAJE DE APROBACIÓN
16	100	27	7' 30" o (-)	25 mts con técnica	100	SATISFACE (promedio 60 puntos o más)
15	95	26	7' 50"		90	
14	90	25	8' 10"		80	
13	85	24	8' 30"		70	
12	80	23	8' 50"		60	
11	75	22	9' 10"	25 mts sin técnica	50	NO SATISFACE (promedio 59 puntos o Menos)  NO SATISFACE (obtener menos de 40 puntos en alguna de las pruebas)
10	70	21	9' 30"		40	
9	65	20	9' 50"		30	
8	60	19	10' 10"		20	
7	55	18	10' 30"		10	
6 o (-)	50 o (-)	17 o (-)	10' 31" o (+)	No nadó	0	

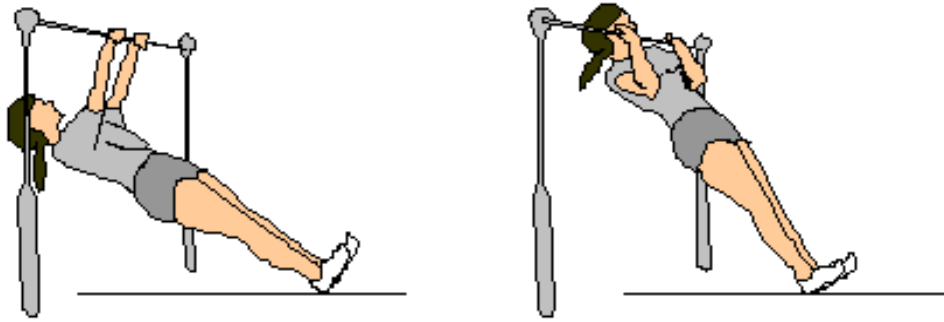
## 2. CONDICIONES PARA LOS EXÁMENES DE APTITUDES FÍSICAS

### a. Flexiones de brazos en barra: (Para personal masculino)

En la barra fija alta, la posición será de suspensión completa y con toma dorsal (palmas hacia adelante), deberá realizar flexiones hasta alcanzar la barra con la barbilla y volver nuevamente a la extensión completa de brazos sin tocar el piso con los pies.

### b. Flexiones de brazos en barra: (Para personal femenino)

- 1) **Posición inicial:** La postulante suspendida de la barra fija, manos con separación similar al de ancho de hombros, toma dorsal y con piernas extendidas.
- 2) **Ejecución:** manteniendo los pies apoyados en la colchoneta debe flexionar los brazos hasta llegar a tocar con el mentón la barra manteniendo el cuerpo extendido, volviendo a la posición inicial (suspendida y con brazos extendidos, se contará como una repetición el ciclo completo (una flexión más una extensión).



**c. Flexiones abdominales: (Ídem para personal masculino y femenino)**

Desde la posición de acostado en decúbito dorsal (de espalda), con brazos y piernas extendidas, en un solo movimiento, pasar a la posición sentado con talones a los glúteos, barbilla que toque las rodillas y miembros superiores que abracen las piernas, retornando luego a la posición inicial. Este ejercicio se realizará en forma continua y sin detenciones. En caso contrario, se dará por finalizada la prueba. Se contabilizará solamente la cantidad de flexiones efectuadas en forma correcta.

**d. Flexiones - extensiones de brazos en el suelo: (Ídem para personal masculino y femenino)**

La posición inicial será acostado en decúbito ventral (boca abajo) apoyando las palmas de las manos a la altura de los hombros y con el tronco que roce el piso. Desde allí se extienden los brazos que mantendrán el cuerpo en completa rigidez, se volverá nuevamente a la posición inicial. Se controla que el cuerpo se mantenga recto en todo momento y que nunca se apoye en el piso.

También, se controlará que el movimiento sea continuo, que la extensión de los brazos sea total, que la cabeza siga naturalmente la línea del cuerpo y que no exista angulación en la cadera. El evaluador controlará que, durante el desarrollo de la prueba, la angulación del codo pase de los 180° a menos de 90° en cada ejercicio.

**e. Natación:(Ídem para personal masculino y femenino)**

La prueba de natación consistirá en nadar 25 mts., en cualquier estilo, sin tomarse del borde, ni apoyando los pies en el piso. La misma se calificará APROBADA con 100 puntos, el postulante que nadare con técnica los 25 mts. El postulante que nadare los 25 mts. sin técnica, aprobará con 50 puntos y el postulante que no nadara, se considerará prueba NO APROBADA.

**3. PROMEDIO GENERAL DE APTITUD FÍSICA**

Para la aprobación el/la postulante deberá obtener un promedio no inferior a SESENTA (60) puntos y no tener menos de CUARENTA (40) puntos en ninguna de las pruebas realizadas.