

COMUNICADO



PRUEBAS FÍSICAS PARA ASPIRANTES DE ARMA Y SERVICIOS 2018

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CADERA (ABDOMINALES)		FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODO (PECHO)		TEST DE LAS 2 MILLAS		NATACIÓN (CRAWL)		SALTO DE LA DECISIÓN	
01'30"		01'30"		3.219 metros		200 metros		SI/NO	
HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES
50	40	47	37	12'40"	15'14"	4'25"	5'00"	SI EL ASPIRANTE NO REALIZA EL SALTO EN DOS OPORTUNIDADES SERÁ SEPARADO DEL PROCESO	
4 PUNTOS		4 PUNTOS		6 PUNTOS		6 PUNTOS			

LA EVALUACIÓN FÍSICA SE REALIZARÁ DE ACUERDO AL SIGUIENTE DETALLE:

PRIMER DÍA

- TEST DE LAS 2 MILLAS.
- FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODO (FLEXIONES DE PECHO).
- FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CADERA (ABDOMINALES).

SEGUNDO DÍA

- NATACIÓN.
- SALTO DE LA DECISIÓN CON IMPULSO HACIA DELANTE DE LA PLATAFORMA DE LA PISCINA DE SALTOS (5 MTS).

NOTA:

EN LA PRUEBA DE FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODO HOMBRES Y MUJERES, REALIZARÁN LA FLEXIÓN SIN EL APOYO DE LAS RODILLAS (4 PUNTOS DE CONTACTO)