

Programa de mantenimiento de la condición física (PRO.C.FIS.)
EVALUACIÓN ANUAL DE APTITUD FÍSICA – E.A.A.F.

DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS.

A) RESISTENCIA AERÓBICA:

Personal masculino: CARRERA DE 2000 MTS.

Personal femenino: CARRERA DE 1600 MTS.

Desarrollo: La prueba consiste en recorrer la distancia establecida en el menor tiempo posible, y sin detenerse (si fuese necesario se podrá caminar en algún tramo del recorrido, pero sin parar). Se debe tener en cuenta que este hecho condicionará notoriamente el tiempo empleado para la prueba y por ende su resultado). En caso de parar se considerará abandono de la misma.

El resultado de la prueba se valorará de acuerdo a la tabla correspondiente según el sexo y la edad.

B) FUERZA RESISTENCIA DE MUSCULOS ABDOMINALES

ABDOMINALES EN UN MINUTO. (para ambos sexos)

Desarrollo: El ejecutante en decúbito dorsal, piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo, sostenidos por un ayudante. Los brazos permanecen cruzados en el pecho con las manos apoyadas en los hombros o cerca de los mismos. Desde esa posición y sin ayuda de los brazos, se sentará hasta rozar su pecho con las rodillas y volver a descender hasta un ángulo inferior a los 45°, respecto del suelo, volviendo a comenzar el ejercicio. Repetirá esa acción por el espacio de un minuto, considerándose un tiempo mínimo de cuarenta segundos para dar por válida la prueba en el caso que no llegue a cubrir el tiempo establecido.

El resultado se valorará en la tabla correspondiente según el sexo y la edad.

C) FUERZA RESISTENCIA DE MUSCULOS DEL TREN SUPERIOR

Personal Masculino: FLEXIONES DE BRAZOS EN UN MINUTO.

Desarrollo: En posición de caída facial, o sea manos apoyadas en el piso con la punta de los dedos hacia delante, debajo de los hombros, punta de pies apoyadas juntas y cabeza, tronco y miembros inferiores en una misma línea. Manteniendo la línea recta entre cabeza, tronco y miembros inferiores, y sin que estos apoyen en el piso, se flexionan los codos hasta que el pecho roce el piso (o garantizando en el codo un ángulo mínimo de 90°) y se vuelve a la posición inicial. Repetirá esa acción por espacio de un minuto considerándose un tiempo mínimo de treinta segundos para dar por válida la prueba en el caso que no llegue a cubrir el tiempo establecido.

El resultado se valorará en la tabla correspondiente según el sexo y la edad.

Personal Femenino: FLEXIONES DE BRAZOS CON APOYO DE RODILLAS EN UN MINUTO.

Posición Inicial: En posición de caída facial (posición “alta” de una flexión de brazos común), o sea brazos extendidos, manos apoyadas en el piso con la punta de los dedos hacia delante, debajo de los hombros, punta de pies apoyadas en el suelo, y cabeza, tronco y miembros inferiores en una misma línea, apoyar las rodillas en el suelo sin que ello desplace la cadera hacia atrás. Se elevan los pies del suelo y se entrecruzan para lograr una posición cómoda.

Desarrollo: A partir de esa posición se flexionan los codos hasta que el pecho roce el piso (o garantizando en el codo un ángulo mínimo de 90°) y se extiende, volviendo a la posición inicial. Se debe prestar especial atención en que la cadera y los muslos vasculen junto con el tronco exclusivamente debido a la flexión de los brazos, y no a movimientos propios desde la cadera. Repetirá esa acción por espacio de un minuto considerándose un tiempo mínimo de treinta segundos para dar por válida la prueba en el caso que no llegue a cubrir el tiempo establecido.

El resultado se valorará en la tabla correspondiente según el sexo y la edad.

D) FUERZA EXPLOSIVA (POTENCIA) DE MUSCULOS DE LAS PIERNAS.

SALTO EN LARGO SIN CARRERA (para ambos sexos).

Desarrollo: De pie, con los pies algo separados (ancho de cadera) y sus puntas a la altura de la línea de salida. Se prepara el salto flexionando las rodillas y llevando los brazos hacia atrás. El salto debe realizarse por la extensión de los miembros inferiores y el lanzamiento hacia arriba y adelante de los brazos. Se toma la medida desde la línea de partida hasta el talón más próximo a la misma. Serán permitidos dos intentos y se registrará la mejor marca obtenida.

El resultado se valorará en la tabla correspondiente según el sexo y la edad.