PAUTAS GENERALES DE EVALUACIÓN DE LA APTITUD FISICA PARA EL INGRESO AL CURSO DE PREPARACIÓN DEL SERVICIO (Oficial de Educación Física)

1. CONCEPTOS GENERALES.

a. Las vacantes disponibles para el ingreso serán ocupadas de acuerdo al orden de mérito general obtenido por cada postulante, el cual surgirá de las notas obtenidas en los aspectos: Aptitud Física y Examen Intelectual. Además de contar con una entrevista personal, y examen Psicotécnico.

b. El presente anexo establece las pautas generales que serán tenidas en cuenta al momento de evaluar, la Aptitud Física, al personal que se presente como postulante para ingresar al Curso de Preparación del Servicio (para Oficial Profesional de Educación Física).

c. La evaluación de la Aptitud Física estará integrada de la siguiente forma:

1) Pruebas de Aptitud Física Básica (PAFB).

2) Test de Habilidades Motoras.

3) Prueba de Natación (**Excluyente**).

d. Cada una de estas exigencias estará conformada por las siguientes pruebas:

PAFB
• Flexo-extensiones de brazos en el suelo. • Flexiones de tronco en el suelo con auxiliar. • Flexiones de brazos en la barra (Dominadas). • Carrera de 3200 m.
TEST DE HABILIDADES MOTORAS
• Circuito de 5 estaciones.
NATACION (Excluyente)
• Nado continuo, 100 mts con estilo libre con límite de tiempo. • Flotación vertical.

2. CALIFICACIONES.

a. PAFB

Las calificaciones se registrarán en función del rendimiento obtenido en cada una de las pruebas que componen la evaluación de la Aptitud Física Básica. Para ello se registrarán las repeticiones y tiempos realizados, y se le asignara la puntuación correspondiente que surja de las tablas de exigencias (Ver Anexo 1).

1) Puntaje por prueba.

Tendrán una escala de calificación de CERO (0) a CIEN (100) puntos según las Tablas de exigencias del Anexo 1.

2) Puntaje de aprobación.

Todas las pruebas poseen nota mínima de aprobación de CUARENTA (40) puntos. De poseer alguna por debajo del mínimo automáticamente será considerado, para el orden de mérito, por detrás de aquellos que hayan aprobado todas las pruebas.

3) Promedios.

Se promediarán las calificaciones de las pruebas según lo realizado por el ejecutante, de acuerdo al siguiente ejemplo.

$$\frac{\text{Flexo-Ext Brazos+Flexión Tronco+Carrera+Flexión Brazos Barra Fija}}{4} = \text{Promedio PAFB}$$

b. NATACIÓN

Se calificara como "APROBÓ" o "DESAPROBÓ", para lo cual deberá cumplimentar con la exigencia en ambas pruebas que la componen.

Esta prueba se considerara "EXCLUYENTE", o sea que el postulante que no aprueba la exigencia correspondiente será considerado desaprobado y no apto para el ingreso.

.

c. TEST DE HABILIDADES MOTORAS

Consiste en la ejecución de un circuito conformado por CINCO (5) estaciones, en las que se evalúan diferentes habilidades motoras del postulante.

La calificación será la resultante del orden de mérito obtenido en el Test según los tiempos empleados para completar el recorrido (Ver Anexo 1).

4. CARACTERÍSTICAS DE LAS PRUEBAS.

a. Generalidades:

1) Son pruebas de ejecución individual que permiten evaluar componentes de la aptitud física.

2) Uniforme:

a) PAFB y TEST DE HABILIDADES MOTORAS: Deportivo.

b) Natación: Short de baño / malla enteriza (Personal femenino), antiparras, gorro de natación (obligatorio), ojotas.

b. Aspectos particulares de cada prueba.

1) Flexo - extensión de brazos en el suelo.

a) Objetivo de la prueba: Evaluar el componente de resistencia y fuerza en el patrón motor de empujes de miembros superiores.

b) Tiempo para la ejecución de la prueba: UN (1) minuto.

c) Exigencia: Según tabla de Exigencias (Anexo 1).

d) Instrucciones para su ejecución:

(1) A la orden de “Posición inicial” **el ejecutante** adoptará la posición:

- De cubito ventral (acostado con el abdomen hacia el suelo).
- Cabeza, tronco, pelvis y piernas en una misma línea.
- Pies levemente separados a una distancia de 15 cm aproximadamente.
- Palmas de las manos apoyadas en el suelo debajo de los hombros, con los dedos hacia adelante y los brazos extendidos.

(2) A la orden de “Comenzar” o sonido de silbato **el ejecutante**:

- Flexionará sus brazos hasta tocar con el pecho un cono tortuga ubicado justo debajo del mismo.
- Luego extender los brazos, regresando a la posición inicial.
- Manteniendo en todo momento el cuerpo extendido (cabeza, tronco, pelvis y piernas en una misma línea).
- La ejecución de las ejercitaciones deberá realizarse en forma continua (sin descansos).

(3) Las repeticiones se contabilizan al regresar a la posición inicial de extensión de brazos.

(4) No se contabilizarán las repeticiones del ejercicio que no estén correctamente ejecutadas por:

- No hacer contacto, con el pecho, en el cono tortuga ubicado en el suelo.
- No realizar una extensión completa de los brazos.
- No mantener el cuerpo recto (en una línea) durante todo el recorrido del movimiento.

(5) La prueba se dará por concluida al:

- Finalizar el tiempo establecido.
- Descansar con los brazos en flexión o extensión por más de TRES (3) segundos.
- Ejecutar de forma incorrecta más de CINCO (5) repeticiones consecutivas.

- Producirse accidente o solicitud de abandono del ejecutante.

2) <u>Flexión del tronco en el suelo:</u>

a) Objetivo de la prueba: Evaluar la aptitud muscular de resistencia y fuerza de los músculos flexores de tronco de la pared abdominal.

b) Tiempo para la ejecución de la prueba: UN (1) minuto con TREINTA (30) segundos.

c) Exigencia: según tabla de Exigencias (Anexo 1).

d) Instrucciones para su ejecución:

(1) A la orden de "Posición inicial" **el ejecutante** adoptará la posición:

- Decúbito dorsal (acostado con la espalda sobre la colchoneta).
- Piernas flexionadas y ligeramente separadas entre sí.
- Las plantas de los pies en contacto con el suelo.
- Entre los pies la distancia de separación tiene que ser de 20 cm aproximadamente.
- Los talones ligeramente separados y aproximadamente a un pie de distancia de los glúteos (ángulo de rodillas: 90º).
- Las manos se colocarán con los dedos en contacto permanente con la cabeza y sin sobrepasar (hacia adelante) el pabellón de las orejas.
- Los codos permanecerán por delante de la línea de los hombros en forma natural (lo más paralelos posibles entre sí), sin ejercer fuerza, más que la necesaria para mantener el contacto de los dedos con la cabeza.
- **El auxiliar**: arrodillado en el suelo sostendrá al **ejecutante** tomándole los pies con sus manos a la altura de los tobillos y por sobre los mismos. NO estará permitida ninguna otra manera de sujeción.

(2) A la orden de "Comenzar" **el ejecutante**:

- Realizara una flexión de su tronco, llevando el pecho en dirección hacia sus piernas.
- Ambos codos tocarán simultáneamente los muslos entre la zona media y las rodillas.
- Desde esa posición, regresará a la posición inicial apoyando totalmente la espalda sobre la colchoneta.
- Manteniendo los brazos y codos lo más paralelos posibles entre sí durante todo el recorrido del movimiento.
- La ejecución de esta ejercitación será de forma continua, sin descansos en ningún momento del recorrido.
- Se contabilizará una repetición cada vez que el ejecutante haga contacto de sus codos con el muslo.

(3) No se contabilizarán las repeticiones del ejercicio que no estén correctamente ejecutadas por:

- No tocar con ambos codos los muslos simultáneamente entre la zona media y las rodillas.
- Separar la cadera del suelo para impulsarse.
- No mantener los dedos en contacto con la cabeza o sobrepasar con los dedos el pabellón de las orejas hacia adelante.
- No volver con la espalda completa a la posición inicial establecida, tocando el suelo.
- Exceder el ángulo de noventa grados con las rodillas.

(4) La prueba se dará por concluida al:

- Finalizar el tiempo establecido.
- Interrumpir la continuidad de la ejecución en la posición de acostado o sentado, por un tiempo mayor a TRES (3) segundos.
- Intentar ayudarse en la flexión del tronco mediante la toma de las piernas con las manos o impulsándose con los brazos.
- Ejecutar de forma incorrecta más de TRES (3) repeticiones consecutivas.
- Producirse accidente y/o solicitud de abandono del ejecutante.

3) <u>Flexión de brazos en barra (DOMINADAS).</u>

a) Objetivo de la prueba: Evaluar el componente de resistencia y fuerza en el patrón motor de tracción de miembros superiores.

b) Tiempo para la ejecución de la prueba: sin límite.

c) Exigencia: según tabla de exigencias (Anexo 1).

d) Instrucciones para su ejecución:

(1) Posición inicial, **el ejecutante** adoptará la posición:

- En suspensión tomando la barra (con toma dorsal) con una separación del ancho de los hombros.

- El cuerpo y las piernas quedarán totalmente extendidos. Las piernas podrán cruzarse o flexionarse levemente, a efectos de mantener la extensión de brazos y que los pies no toquen el suelo.

(2) A la orden de “Comenzar” el ejecutante:

- Flexionará los brazos hasta que su mentón supere la altura de la barra.
- Luego, mediante la completa extensión de los brazos (realizada de manera controlada y no brusca a fin de evitar lesiones), el ejecutante regresará a la posición inicial.
- La ejecución de la ejercitación deberá realizarse en forma continua (sin descanso).
- No deberán realizarse movimientos de balanceos o de piernas que busquen generar impulso que colaboren en la flexión/tracción de los miembros superiores.

(3) No se contabilizarán las repeticiones del ejercicio que no están correctamente realizadas por causas tales como:

- No llegar a superar con el mentón de altura en la barra fija.
- No extender completamente los brazos al regresar a la posición inicial.
- No mantener el cuerpo recto al flexionar o extender los brazos.
- Balancear el cuerpo hacia adelante y atrás de manera exagerada.
- No mantener las piernas relajadas conforme a la posición inicial.
- Realizar movimientos de impulso o ayuda y/o tocar el suelo con los pies.

(4) Causas de interrupción.

- El ejecutante descansa con los brazos en extensión por más de CINCO (5) segundos.
- Accidente o solicitud de abandono del ejecutante.
- El ejecutante así lo desee.
- Cuando alcance la cantidad máxima exigida.

- Cuando no sea capaz de mantener el cuerpo perfectamente alineado como se indicó o cuando no pueda sostenerse asido de la barra como está indicado.

4) <u>Carrera de 3.200 metros.</u>

a) Objetivo de la prueba: Evaluar la capacidad de resistencia cardio - respiratoria (Test indirecto de Consumo de Oxígeno – VO2max).

b) Exigencia: según tabla de exigencias (Anexo 1).

c) Instrucciones para su ejecución.

(1) La prueba consistirá en recorrer en forma individual mediante una carrera continua la distancia de TRES MIL DOSCIENTOS (3.200) metros.

(2) A la orden de "Larguen" o sonido del silbato **el ejecutante**:

- Recorrerá el trayecto establecido hasta la "Llegada".
- En forma individual, sin ayuda externa, y a su propio ritmo o cadencia de paso.
- Se controlará el tiempo empleado en cubrir la distancia establecida, se registrará en la tarjeta respectiva y se le asignará la puntuación correspondiente según la tabla de exigencias correspondiente.

(3) La prueba se dará por finalizada al:

- Cruzar la llegada.
- Recibir o tomar ayuda durante la ejecución de la carrera (a excepción de la hidratación y el auxilio en caso de accidente).
- Solicitud de abandono del ejecutante
- Otras causas comprobables por el jefe de la prueba.

5) <u>Natación.</u>

a) Objetivo de la prueba: Comprobar el nivel de aptitud, habilidad y destreza motora individual para mantenerse y/o trasladarse en el medio acuático.

b) Tiempo máximo para la aprobación según tabla de exigencias (Anexo 1).

c) Exigencia:

- Nado continuo CIEN (100) metros sin detenciones, con estilo libre, técnicamente correcto.
- Flotación vertical.

d) Calificación: "Aprobado" o "Desaprobado" según lo establecido en Anexo 1. Para aprobar la Prueba de Natación deberá tener aprobado ambos test (nado continuo y flotación vertical) que componen la misma, de lo contrario se considerara desaprobado.

e) Instrucciones para su ejecución.

f) **Nado continuo:** la prueba consistirá en nadar la distancia especificada, dentro del límite de tiempo, empleando cualquiera de las técnicas de nado, debiendo mantener el estilo seleccionado durante toda la prueba y sin detenciones.

(a) A la orden de "Posición" **el ejecutante:** se ubicará en el sector dispuesto para la "Largada" (Taburete de partida o borde interior del natatorio), y adoptará la posición de inicio o partida.

(b) A la orden de "Largue" o sonido del silbato **el ejecutante:** se zambullirá o partirá desde el agua, y nadará en forma continuada, a su propio ritmo hasta la "Llegada".

Flotación vertical: la prueba consistirá en mantener la flotación en posición vertical durante el tiempo establecido, con la cabeza fuera del agua en posición normal.

(c) A la orden de "Tomar posición": **el ejecutante:** ingresara al sector dispuesto para la prueba, permaneciendo tomado del borde hasta recibir la orden de iniciar.

(d) A la orden de "Iniciar" o señal sonora **el ejecutante:** deberá soltarse del borde, manteniéndose en flotación vertical durante el tiempo de exigido.

f) La ejecución de la prueba se suspenderá, dándose por finalizadas y NO APROBADAS por:

- Recibir o tomar ayuda durante la ejecución de las pruebas, tomarse del borde, andarivel, otro ejecutante o cualquier objeto para auxilio.
- Detenerse antes de alcanzar la distancia o tiempo establecido.
- Cambiar la técnica de nado.
- Exceder el límite de tiempo para el cumplimiento de la distancia.
- Solicitud de abandono del ejecutante.
- Otras causas debidamente verificadas por el jefe de la prueba.

6) <u>Circuito de Habilidades Motoras.</u>

a) Objetivo de la prueba: Evaluar la aptitud y la habilidad motriz del postulante a ingresar al escalafón de Educación Física.

b) Exigencia: Cumplimentar el recorrido del circuito de habilidades en el menor tiempo posible.

c) Calificación: según el tiempo empleado, para cumplimentar la totalidad del recorrido se otorgara a cada postulante un orden de mérito en la prueba, y según este orden de mérito obtendrán un puntaje que ira de CERO (0) a CIEN (100). El orden de mérito será diferenciado por sexo.

d) Instrucciones para su ejecución.

<u>Estación Nro 1</u>

- Comprende:

(1) Carrera OCHO (8) metros.
(2) Pasar por debajo de una valla.
(3) Carrera TRES (3) metros.
(4) Salto de una valla.
(5) Carrera TRES (3) metros.
(6) Pasar por debajo de una valla.
(7) Carrera OCHO (8) metros.
(8) Rol Volado en colchoneta.

- Se evalúa: La habilidad de salto, la coordinación, la potencia de miembros inferiores y el manejo de las distintas velocidades.

Estación Nro 2

- Comprende

(1) Transporte de herido sobre una distancia de QUINCE (15) metros ida y vuelta dejando el muñeco detrás de la línea de partida.
(2) Carrera de 20 mts. con cambio de dirección de 90º hacia la izquierda.

- Se evalúa: La destreza y habilidad para el transporte de heridos, fuerza de miembros inferiores y superiores.

Estación Nro 3

- Comprende:

(1) Lanzar SEIS (6) pelotas de Hándbol con UNA (1) mano a TRES (3) círculos de 70 cm de diámetro en el suelo. DOS (2) lanzamientos por círculo en forma consecutiva. Los círculos estarán ubicados a SEIS (6), OCHO (8) y DIEZ (10) metros para Hombres y CINCO (5), SIETE (7) y NUEVE (9) metros para Mujeres.
(2) Carrera QUINCE (15) metros.
(3) Adoptando la posición arrodillado sobre una colchoneta con ambas piernas juntas, realizar lanzamientos con pase de pecho de TRES (3) pelotas de basquetbol a DIEZ (10) metros de distancia para varones y OCHO (8) metros de distancia para mujeres.
(4) Carrera de VEINTE (20) metros.

- Se evalúa: La coordinación ojo-mano, la velocidad de arranque, gesto deportivo de hándbol y basquetbol relacionados con la puntería y la potencia de brazos.

Estación Nro 4

- Comprende:

(1)Ejecutar TRES (3) Thrusters (Sentadilla combinada con Press Militar) con una sobrecarga de VEINTE (20) y QUINCE (15) kilos para masculinos y femeninos respectivamente.
(2) Realizar TRES (3) saques de voleibol, los cuales deben superar la red y caer dentro de la zona marcada.
(3) Carrera ir y volver con cambio de dirección a 180º de SIETE (7) metros, para luego realizar nuevamente cambio de dirección a 180º para recorrer DOCE (12) metros más.
(4) Realizar golpes a TRES (3) balones de futbol, buscando que los mismos ingresen por un arco reducido, ubicado a OCHO (8) mts de distancia.
(5) Carrera de OCHO (8) mts, con giro a 90º hacia la izquierda.

- Se evalúa: La velocidad, la fuerza con ejecución técnica, cambios de dirección, la ejecución del gesto deportivo de saque de voleibol y pase de futbol, la coordinación ojo-mano / ojo-pie y la puntería en situación de fatiga.

Estación Nro 5

- Comprende:

  (1) Carrera de TRES (3) metros.
  (2) Skiping por sobre SIETE (7) conos distribuidos en una longitud de SEIS (6) metros, debiendo realizar dos apoyos de pie en cada espacio entre conos.
  (3) Desplazamientos laterales entre conos ubicados en una longitud de NUEVE (9) metros, realizando CUATRO (4) desplazamientos hacia cada perfil (derecha e izquierda), debiendo tocar las marcas con la mano antes de iniciar el cambio de dirección.
  (4) Zig-zag entre SIETE (7) conos, ubicados en una longitud de NUEVE (9) metros, realizando desplazamiento de frente y espalda.
  (5) Salto a pies juntos por sobre CINCO (5) vallas bajas.
  (6) Carrera de TRES (3) mts hasta la marca, giro a la derecha de 135º hacia la línea de tiro libre de basquetbol.
  (7) TRES (3) lanzamientos al aro desde la línea de tiro libre de basquetbol y carrera final hasta la marca de fin del circuito.

- Se evalúa: La coordinación fina de miembros inferiores, la resistencia muscular y la coordinación y puntería en el gesto técnico de lanzamiento de basquetbol.

Forma de ejecución

- Posición: El postulante se ubicará en el lugar dispuesto para la largada y adoptará la posición de inicio o partida.

- Ejecución:
  ● A la orden de largar el postulante iniciara con el recorrido y la ejecución de las distintas habilidades y destrezas planteadas a lo largo del mismo en forma continuada, sin ayuda exterior y a su propio ritmo tratando de hacerlo en el menor tiempo posible.
  ● Penalizaciones:
    - Por cada obstáculo que sea golpeado y/o tumbado durante su pasaje.
    - Por cada pelota que no ingrese en la correspondiente marca de puntería.
    - En caso de saltear algún sector, se deberá reiniciar el pasaje de esa estación.
    - Por otras cuestiones que surjan, que sean comprobables a decisión del jefe de prueba.
  ● El evaluador controlará el desarrollo de la prueba, registrará las penalizaciones en el caso de que el postulante las hubiera cometido y el tiempo empleado en ejecutar todo el circuito.

La prueba se considerará finalizada por:

● Recibir o tomar ayuda durante la ejecución del circuito.
● Por decisión, solicitud o abandono del postulante u otras causas comprobables por el jefe de la prueba.

ADJUNTOS:

- **ANEXO 1:** Tablas de Exigencias de Evaluación de la Aptitud Física para el Ingreso al Curso de Preparación el Servicio (Oficial De Educación Física).
- **ANEXO 2:** Grafico explicativo del circuito para el Test de Habilidades Motoras.

ANEXO 1 - Tablas de Exigencias de Evaluación de la Aptitud Física para el Ingreso al Curso de Preparación el Servicio (Oficial De Educación Física).

a. PRUEBAS DE APTITUD FISICA BASICA (PAFB)

Pruebas	**Flexo – extensión de brazos en el suelo**		**Flexión de tronco en el suelo**		**Flexión de brazos en barra (Dominadas)**		**Carrera 3.200 mts**	
Tiempo	1 min		1 min 30 seg		Sin limite			
Calificación	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem
100	**55**	**39**	**64**	**45**	**12**	**8**	**1215**	**1420**
95	**53**	**37**	**61**	**43**	**--**	**7**	**1240**	**1445**
90	**50**	**35**	**58**	**41**	**11**	**6**	**1300**	**1510**
85	**48**	**33**	**56**	**39**	**--**	**--**	**1320**	**1540**
80	**46**	**32**	**54**	**38**	**10**	**5**	**1340**	**1600**
75	**44**	**31**	**52**	**37**	**--**	**--**	**1400**	**1620**
70	**42**	**29**	**50**	**35**	**9**	**4**	**1420**	**1640**
65	**40**	**28**	**48**	**34**	**--**	**--**	**1440**	**1700**
60	**38**	**27**	**46**	**33**	**8**	**3**	**1500**	**1720**
55	**36**	**25**	**45**	**32**	**--**	**--**	**1520**	**1740**
50	**34**	**24**	**44**	**31**	**7**	**2**	**1540**	**1800**
45	**32**	**22**	**43**	**30**	**--**	**--**	**1600**	**1820**
40	**30**	**21**	**42**	**29**	**6**	**1**	**1620**	**1840**
35	**28**	**20**	**41**	**28**	**--**	**--**	**1640**	**1900**
30	**26**	**19**	**40**	**27**	**5**	**--**	**1700**	**1920**
25	**25**	**18**	**39**	**26**	**--**	**--**	**1720**	**1940**
20	**24**	**17**	**38**	**25**	**4**	**--**	**1740**	**2000**
15	**23**	**16**	**37**	**24**	**--**	**--**	**1800**	**2020**
10	**22**	**15**	**36**	**23**	**3**	**--**	**1820**	**2040**
5	**21**	**14**	**34**	**22**	**2**	**--**	**1840**	**2100**
0	**20**	**13**	**33**	**21**	**1**	**--**	**1900**	**2120**

Nota: el puntaje mínimo de aprobación, para cada prueba, es de CUARENTA (40) puntos

b. PRUEBA DE NATACION.

PRUEBA	DISTANCIA	TIEMPO LIMITE	
		Masculinos	Femeninas
NADO CONTINUO	100 mts.	2 min 15 seg	2 min 30 seg
FLOTACION VERTICAL	-----	3 min	

ASPECTOS A SER OBSERVADO EN LA EJECUCION TECNICA
1. Completa la distancia.
2. Realiza una correcta partida desde el taburete.
3. Mantiene una adecuada posición corporal para el estilo (lo más horizontal posible, rolidos para crol, máxima extensión y máxima flexión para pecho).
4. Realiza adecuadamente la fase propulsiva/tracción de la brazada.
5. Ejecuta correctamente la fase de recobro de brazos.
6. Demuestra dominio adecuado del ritmo respiratorio (coordinación respiración-brazada).
7. Ejecuta correctamente la patada (posición de todos los segmentos, amplitud, coordinación con brazada).

c. TEST DE HABILIDAD MOTORA

Se utilizará una tabla de CERO (0) a CIEN (100) puntos, y según el orden de mérito que surja de los tiempos finales de la prueba, se le asignara el puntaje correspondiente.