



INFORMACIÓN PARA EL POSTULANTE A ASPIRANTE EXAMEN DE INGRESO P.F.A. 2017

El examen consiste en **realizar 3 pruebas** que miden distintas capacidades. Estas pruebas **son calificadas de 1 a 10** en base al rendimiento y **para aprobar el examen se deben sumar 18 puntos** entre las 3. Sin embargo al **obtener un 1 o un 2 en alguna de las pruebas se aplaza todo el examen.**

El postulante debe concurrir con DNI.

Las **pruebas** son las siguientes:

Carrera de 1000 Mts.:

En nuestra pista son 4 vueltas y tres cuartos. Se debe correr lo más rápido posible para obtener el menor tiempo. **A menor tiempo más puntaje.** Para tener un buen puntaje NO alcanza solo con llegar. Un tiempo mayor a 5' para los masculinos y mayor a 5'50'' para las femeninas equivalen a puntajes bajos.

Fuerza abdominal en 60'':

Se realiza con el postulante acostado boca arriba, con las manos en la nuca y las rodillas flexionadas. **A mayor cantidad de repeticiones mayor puntaje.** El postulante puede solicitar que un compañero lo sostenga de los tobillos. Las repeticiones mal hechas no cuentan. Menos de 35 repeticiones para los masculinos y de 25 repeticiones para las femeninas equivalen a puntajes bajos.

Flexo extensiones de brazos en 60'':

La prueba comienza con el postulante boca abajo y debe flexionar y extender sus brazos para hacer subir y bajar su cuerpo. El cuerpo debe estar extendido. Si alguna parte del cuerpo (a excepción de manos y pies) toca el suelo, finaliza la prueba. De lo contrario continua hasta los 60''. Para descansar el postulante debe hacerlo con sus brazos extendidos y sin levantar la cola. **A mayor cantidad de repeticiones mayor puntaje.** Las repeticiones mal hechas no cuentan. Para los postulantes masculinos menos de 30 repeticiones representan un puntaje bajo. Para las femeninas menos de 20 repeticiones representan puntajes bajos.

En caso de lluvia o que no se pueda utilizar la pista, la prueba de 1000 mts. se reemplaza por un test de flexibilidad:



Para comenzar la evaluación el postulante se sitúa sentado en el suelo con los pies apoyados en el pie del banco, con las piernas extendidas y los pies juntos. A la señal, el postulante realiza una flexión del tronco buscando alcanzar con los dedos la mayor distancia posible sobre la tapa del banco. Se mantendrá al menos 2 segundos la posición hasta que se haya leído la distancia alcanzada. Se anotará en centímetros la marca obtenida. Cada postulante tiene 2 intentos y se evalúa la mejor marca. No está permitido flexionar las rodillas, separar las piernas o realizar rebotes. **A mayor distancia mayor puntaje.** Menos de 5 cm. equivalen a puntajes bajos.