



## 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.