

## EVALUACIONES APTITUD FÍSICA

### ASPIRANTES A INGRESO

| CFB                                           | PRUEBA /<br>TEST | NIVEL<br>REFERENCIA               |                                   |
|-----------------------------------------------|------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                               |                  | APROBADO                          |                                   |
|                                               |                  | MASC.                             | FEM.                              |
| RESISTENCIA<br>(CORRER)                       | 1000 mts         | Tiempo no mayor a<br>5 min 45 seg | Tiempo no mayor a<br>6 min 45 seg |
| VELOCIDAD<br>(CORRER)                         | 50 mts. llanos   | Tiempo no mayor a<br>9 seg        | Tiempo no mayor a<br>10 seg       |
| ABS / FLEX.<br>CADERA<br>(ABDOMINALES)        | 60 seg           | Cantidad mínima<br>20             | Cantidad mínima<br>16             |
| PUSH UPS<br>(LAGARTIJAS)                      | 60 seg           | Cantidad mínima<br>14             | Cantidad mínima 9                 |
| POTENCIA<br>MMII                              | Salto Largo      | Distancia no menor<br>a 3.20 mts  | Distancia no menor<br>a 2.10 mts  |
| ARROJO AL MEDIO ACUÁTICO +<br>DESPLAZAMIENTO. |                  | REALIZA                           | REALIZA                           |
| APTO / NO APTO                                |                  |                                   |                                   |