



ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

TABLA DE PUNTAJE PARA EXÁMENES DEL ÁREA FÍSICA PARA ASPIRANTES AGENTES.

a.- TEST DE VELOCIDAD.

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA: Se correrán 100 metros llanos, el aspirante comienza en la línea de inicio, en la posición correspondiente, a la voz de largada comienza el conteo, deteniéndose el cronometro al pasar la línea de llegada.

PUNTAJE:

MASCULINOS SEGUNDOS	PUNTOS	FEMENINAS SEGUNDOS
12.00	10	13.00
12.20	09	13.20
12.40	08	13.40
12.60	07	13.60
12.80	06	13.80
13.00	05	14.00
13.20	04	14.20
13.40	03	14.40
13.60	02	14.60
13.80	01	14.80

b.- FUERZA ABDOMINAL:

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA: Realizar fuerza abdominal con extensión y flexión a nivel cintura, de piernas y tronco, con brazos a los costados sin flexión de codos, en forma coordinada, durante un minuto.



"XXº Curso de Formación de Aspirantes a Agentes del S.P.P.S."

PUNTAJE:

MASCULINOS REPETICIONES	PUNTOS	FEMENINAS REPETICIONES
50	10	40
49	09	39
48	08	38
47	07	37
46	06	36
45	05	35
44	04	34
43	03	33
42	02	32
41	01	31

c.- FUERZA DE BRAZOS:

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA: Realizar flexo-extensión de brazos en posición cubito ventral con apoyo exclusivo de manos y media punta de pie, durante un minuto.

PUNTAJE:

MASCULINOS REPETICIONES	PUNTOS	FEMENINOS REPETICIONES
30	10	20
29	09	19
28	08	18
27	07	17
26	06	16
25	05	15
24	04	14
23	03	13
22	02	12
21	01	11

d.- CARRERA DE RESISTENCIA:

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA: Carrera de tiempo durante 6 minutos en terreno plano (Resistencia):



"XXº Curso de Formación de Aspirantes a Agentes del S.P.P.S."

Masculino Metros	Puntos	Femeninos Metros
1.600	10	1.400
1.500	09	1.300
1.400	08	1.200
1.300	07	1.100
1.200	06	1.000
1.100	05	900
1.000	04	800
900	03	700
800	02	600
700	01	500

e.- **FLEXIONES EN BARRA**

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA MASCULINA: Colgado desde una barra realizar flexo-extensión de brazos elevando el tronco hasta la barra a la altura del mentón.

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA FEMENINA: Colgado desde una barra realizar flexo-extensión de brazos elevando el tronco hasta la barra a la altura del mentón, estando su cuerpo suspendido en un plano de 45° con apoyo de pies en el piso.

PUNTAJE:

MASCULINOS REPETICIONES	PUNTOS	FEMENINAS REPETICIONES
10	10	10
09	09	09
08	08	08
07	07	07
06	06	06
05	05	05
04	04	04
03	03	03
02	02	02
01	01	01