**B. CAPACIDADES CONDICIONALES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRUEBA | DEPORTE | PUNTAJE |
| B.1. | Test de Klisouras | 15 |
| B.2. | Extensiones de brazos | 5 |
| B.3. | Flexiones de brazos | 5 |
| B.4. | Abdominales | 10 |
| B.5. | Skipping | 5 |
| B.6. | Saltar y alcanzar | 5 |
| B.7. | Test de Wells | 5 |
| B.8. | Puente | 5 |
| B.9. | Ir y volver | 5 |

**B.1. TEST DE KLISOURAS**

**Objetivo:** Evaluar la potencia aeróbica**.**

**Descripción de la prueba:** La prueba se realizará en pista de atletismo (400 m) planos, y consistirá en hacer el menor tiempo posible en una distancia total de 1000 m.

a correrse por el carril interno de la pista. En caso de no soportar el esfuerzo, podrá caminar pero no detenerse

**TABULACIONES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tabla de Tiempos y Puntajes del  Test de Klisouras | | |
| VARONES | PUNTAJE | MUJERES |
| 3.05 | 15 | 4.00 |
| 3.10 | 14 | 4.07 |
| 3.15 | 13 | 4.15 |
| 3.20 | 12 | 4.22 |
| 3.25 | 11 | 4.30 |
| 3.30 | 10 | 4.35 |
| 3.35 | 9 | 4.40 |
| 3.40 | 8 | 4.45 |
| 3.45 | 7 | 4.50 |
| 3.50 | 6 | 4.55 |
| 3.55 | 5 | 5.00 |
| 4.00 | 4 | 5.05 |
| 4.05 | 3 | 5.10 |
| 4.10 | 2 | 5.15 |
| 4.15 | 1 | 5.20 |
| +4.15 | 0 | +5.20 |

**B.2. EXTENSIONES DE BRAZOS**

**Objetivos:**

Evaluar resistencia muscular extensora de tren superior.

**Descripción de la prueba:**

Posición en apoyo facial libre en el suelo, con brazos extendidos, cabeza - tronco - pelvis - pierna en una misma línea, manos separadas igual al ancho de hombros y pies juntos.

**Ejecución:**

El aspirante realizará flexo-extensiones de brazos (contracciones - decontracciones de músculos extensores del codo) sin interrupciones, hasta el agotamiento, debiendo:

* Mantener los codos pegados al tronco en cada repetición.
* Superar una angulación de 90º en cada flexión.
* Llegar a la extensión total de la articulación del codo en cada repetición.

**NOTA:** -

1. Sí durante la ejecución de la prueba, el ejecutante separara los codos, **no** **se computarán las repeticiones afectadas por la mala técnica de ejecución**.

2, Sí el ejecutante **detiene** la prueba, la misma **se suspenderá,** computándose las repeticiones realizadas hasta el momento.

**TABULACION**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VARONES** | **PUNTOS** | **MUJERES** |
| > de 40 | 5 | > de 20 |
| 39 | 4,5 | 19 |
| 38 | 4 | 18 |
| 37 | 3,5 | 17 |
| 36 | 3 | 16 |
| 35 | 2,5 | 15 |
| 34 | 2 | 14 |
| 33 | 1.5 | 13 |
| 32 | 1 | 12 |
| 31 | 0.5 | 11 |
| < de 31 | 0 | < de 11 |

**B.3. FLEXIONES DE BRAZOS**

**Objetivos**. Evaluar la resistencia muscular flexora del tren superior.

**Elementos:** Barra fija y banco.

**Descripción de la Prueba:**

**VARONES**

Posición inicial, suspendido desde una barra fija con brazos y piernas extendidas con empuñadura palmar (palma de las manos hacia la cara).

**Ejecución:** se realizan flexiones de brazos hasta que el mentón toque o supere la barra, volviendo a la posición inicial con brazos totalmente extendidos. El ejercicio se realiza correctamente hasta el agotamiento, manteniendo un ritmo uniforme sin balancearse.

**MUJERES**

Posición inicial suspendida de una barra fija, **con** **el cuerpo totalmente extendido** **y horizontal**, con talones apoyados sobre un banco.

**Ejecución:** Se realizan flexiones de brazos hasta que el mentón toque la barra, volviendo a la posición inicial hasta el agotamiento, manteniendo un ritmo uniforme.

**TABULACION**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VARONES** | **PUNTOS** | **MUJERES** |
| > de 18 | 5 | > de 15 |
| 17 | 4,5 | 14 |
| 16 | 4 | 13 |
| 15 | 3,5 | 12 |
| 14 | 3 | 11 |
| 13 | 2,5 | 10 |
| 12 | 2 | 9 |
| 11 | 1,5 | 8 |
| 10 | 1 | 7 |
| 9 | 0.5 | 6 |
| < de 9 | 0 | < de 6 |

**B.4. ABDOMINALES**

**Objetivos:** Evaluar la resistencia muscular localizada

**Elementos:** Cronómetro y colchonetas

**Descripción de la prueba:**

**Posición inicial:**

Acostado, decúbito dorsal, piernas flexionadas a 90º en las rodillas con los pies separados 20 cm. apoyados totalmente en el suelo, manos entrelazadas detrás de la nuca y codos separados apoyados en la colchoneta.

**Ejecución:**

El Aspirante comenzará con las flexiones abdominales debiendo llegar con su pecho hasta la vertical con cada movimiento, volviendo a la posición inicial en forma continua durante 1’ (un minuto), no se computarán las ejecuciones donde no se cumplan con los requisitos antes mencionados.

**TABULACION**

|  |  |
| --- | --- |
| **VARONES Y MUJERES** | **PUNTOS** |
| > de 64 | 10 |
| 64 | 9,5 |
| 63 | 9 |
| 62 | 8.5 |
| 61 | 8 |
| 60 | 7.5 |
| 59 | 7 |
| 58 | 6.5 |
| 57 | 6 |
| 56 | 5.5 |
| 55 | 5 |
| 54 | 4.5 |
| 53 | 4 |
| 52 | 3.5 |
| 51 | 3 |
| 50 | 2.5 |
| 49 | 2 |
| 48 | 1.5 |
| 47 | 1 |
| 46 | 0.5 |
| < de 46 | 0 |

**B.5. SKIPPING**

**Objetivos:**

a) Aspecto Técnico: coordinación motriz básica

b) Aspecto Fisiológico: Resistencia y tolerancia lactácida.

**Elementos:** cronómetro.

**Descripción de la prueba:**

Posición Inicial de pié, trote rítmico en el lugar, respetando las siguientes pautas técnicas.

Intensidad o velocidad rápida, elevando las rodillas hasta la altura de las caderas y muslos paralelos al suelo.

La pierna de apoyo - empuje debe llegar a la extensión de la rodilla. Tronco y cabeza en una misma línea perpendicular al suelo. La acción de los brazos (braceo) debe ser con los codos a 90º y de recorrido casi rozando el tronco y levemente cruzados por delante del mismo y en coordinación alterna con las piernas

**Ejecución:**

A la orden del evaluador el aspirante realiza los movimientos mencionados atendiendo las pautas técnicas preestablecidas hasta la finalización

**TABULACION**

|  |  |
| --- | --- |
| **TIEMPO** | **PUNTOS** |
| 1'26" | 5 |
| 1'22" a 1' 25" | 4.5 |
| 1'18" a 1' 21" | 4 |
| 1'14" a 1' 17" | 3.5 |
| 1'10" a 1' 13" | 3 |
| 1'06" a 1' 09" | 2.5 |
| 1'02" a 1' 05" | 2 |
| 58" a 1' 01" | 1.5 |
| 54" a 57" | 1 |
| < de 54” | 0 |

**NOTA:** 1.La prueba puede ser suspendida o dada por finalizada por el evaluador por mala ejecución técnica.

**B.6. SALTAR y ALCANZAR**

**Objetivo:** Evaluar la Fuerza Explosiva.

**Descripción y ejecución de la Prueba:**

El aspirante de pie, de frente a la pared; brazos en alto ancho de hombro; planta de los pies totalmente apoyadas en el piso, las puntas de los pies deben tocar la pared; las puntas de los dedos medios de las manos impregnadas con tiza o humedecidas con agua para marcar en la pared, (los puntos marcados deben estar a un mismo nivel y con una separación igual al de ancho de hombros). El ejecutante se separa aproximadamente 30 cms. de la pared ubicándose de perfil a la misma por su lado hábil, con los brazos totalmente extendidos, toma impulso por medio de una semi-flexión de piernas (sin bajar los brazos), salta hacia arriba y con el dedo medio de la mano más próxima a la pared toca la misma a la mayor altura posible.

La ejecución se repite dos (2) veces.

Se mide la distancia vertical entre la primera marca y la obtenida en el salto, registrándose en cms. y milímetros la mejor tentativa.

**TABULACION**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Varones (cm.)** | **Puntaje** | **Mujeres (cm.)** |
| > de 58,00 | 5 | > de 40 |
| 56 a 58 | 4.5 | 38 a 40 |
| 53 a 55 | 4 | 35 a 37 |
| 50 a 52 | 3.5 | 32 a 34 |
| 47 a 49 | 3 | 29 a 31 |
| 44 a 46 | 2.5 | 26 a 28 |
| 41 a 43 | 2 | 23 a 25 |
| 38 a 40 | 1.5 | 20 a 22 |
| 35 a 37 | 1 | 17 a 19 |
| 32 a 34 | 0.5 | 14 a 16 |
| < de 32 | 0 | < de 14 |

**B.7. FLEXION ANTERIOR DEL TRONCO**

**Objetivo**. Evaluar la flexibilidad posterior del tronco y piernas.

**Elementos:** Banco y Escala graduada.

**Descripción de la Prueba:**

El aspirante descalzo en posición sentado, con rodillas extendidas y los pies juntos con la planta apoyada contra un banco que sostiene una regla graduada. Los brazos y las manos extendidas hacia delante. Se realizará una flexión anterior de tronco tratando de alcanzar con la punta de los dedos el máximo posible de distancia en la regla ubicada sobre el banco y entre las piernas. Permanecerán 3´´ (tres segundos) en posición flexionada, con rodillas extendidas en el máximo alcance.

**TABULACION**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VARONES** | **PUNTAJE** | **MUJERES** |
| 15 ó más | 5,0 | 20 o más |
| 13 a 14 | 4,5 | 18 a 19 |
| 11 a 12 | 4,0 | 16 a 17 |
| 09 a 10 | 3,5 | 14 a 15 |
| 07 a 08 | 3,0 | 12 a 13 |
| 05 a 06 | 2,5 | 10 a 11 |
| 03 a 04 | 2,0 | 08 a 09 |
| 02 | 1,5 | 07 |
| 01 | 1,0 | 06 |
| 00 | 0.5 | 05 |
| < de 00 | 0,0 | < de 05 |

**B.8. PUENTE**

**Objetivo**

Evaluar la flexibilidad anterior en hiper-extensión total.

**Descripción de la Prueba**:

El aspirante acostado en decúbito dorsal con pies totalmente apoyados en el piso y ligeramente separados, con manos apoyadas en posición invertida a la altura de la cabeza.

**Ejecución:**

Realizar el puente de manos y pies sin despegar los talones ni manos del piso. Tratando de alcanzar la máxima extensión, manteniéndola durante 3´´ (tres segundos)

**TABULACION**

1.- total extensión 5 Puntos.

2.- falta parcial en la extensión de un segmento 3 Puntos.

3.- extensión parcial con flexión de brazos y piernas 1 Punto.-

4.- Extensión parcial sin despegar hombros del piso 0 Punto.

**1) 2) 3) 4)**

**B. 9. IR Y VOLVER**

**Objetivo:** Medir la velocidad de reacción, aceleración y coordinación.

**Descripción de la prueba:** Hay que trasladar dos prismas, uno por vez, en el menor tiempo posible, entre una distancia de 9,14 mts.

10 cm.

15 cm.

15 cm.

10 cm.

9,14 mts.

**Materiales:** Cronómetro, Prisma: 5 cm de base, por 15 cm. de altura.

**Ejecución:** El aspirante detrás de la línea de partida corre hacia los prismas traspasando con un pie la segunda línea, recoge unos de los prismas y regresa a la carrera hacia la línea de partida, la traspone con un pie y coloca el prisma en el suelo detrás de la línea (sin tirarlo) dentro del rectángulo demarcado e inmediatamente vuelve para traer el restante de la misma forma, culminando la prueba cuando el evaluado deposita el segundo prisma en el rectángulo correspondiente y traspasa la línea de llegada. Si el prisma queda fuera del rectángulo, deberá ser corregido. El cronómetro se cortará cuando los prismas estén dentro del rectángulo marcado y se haya transpuesto la línea final.

**TABULACION**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VARONES** | **PUNTAJE** | **MUJERES** |
| **< de 9.97/100** | **5** | **< de 11” 03 /100** |
| **9”.97 a 10”.15** | **4.5** | **11”.03 a 11”.21** |
| **10”.16 a 10”.34** | **4** | **11”.22 a 11”.40** |
| **10”.35 a 10”.53** | **3.5** | **11”.41 a 11”.59** |
| **10”.54 a 10”.72** | **3** | **11”.60 a 11”.78** |
| 10”.73 a 10”.91 | 2.5 | 11”.79 a 11”.97 |
| 10”.92 a 11”.10 | 2 | 11”.98 a 12”.16 |
| 11”.11 a 11”.29 | 1.5 | 12”.17 a 12”.35 |
| 11”.30 a 11”.48 | 1 | 12”.36 a 12”.54 |
| 11”.49 a 11”.67 | 0.5 | 12”.55 a 12”.73 |
| > de 11”.67 | 0 | > de 12”.73 |