

EVALUACIÓN APTITUD FÍSICA

Prof. Mauro Sorrentino.

ASPIRANTES A INGRESO

Cap. Física	PRUEBA	CALIFICACIÓN / NOTA									
		1 - 2		3 - 4		5 - 6		7 - 8		9 - 10	
		INSUFICIENTE		ACEPTABLE		BUENO		MUY BUENO		EXCELENTE	
		MASC.	FEM.	MASC.	FEM.	MASC.	FEM.	MASC.	FEM.	MASC.	FEM.
RESISTENCIA	2400 mts	> 12'	> 13'	11' - 12'	12' - 13'	10' - 11'	11' - 12'	9' - 10'	10' - 11'	< 9'	< 10'
	1000 mts	> 6'	> 7'	5'30" - 6"	6'30" - 7'	5'00" - 5'29"	6'00" - 6'29"	4'30" - 4'59"	5'30" - 5'59"	< 4'30"	< 5'30"
	Yo-Yo Rec. Int.	< N 12	< N 11	N 13	N 12	N 14	N 13	N 15	N 14	N 16	N 15
ABS / FLEX. CADERA	60 "	< 20 reps.	< 15 reps.	20 - 24	16 - 20	25 - 34	21 - 30	35 - 44	31 - 40	> 45 reps.	> 40 reps.
PUSH UPS	60 "	< 15 reps.	< 10 reps.	15 - 20	10 - 15	21 - 25	16 - 19	26 - 29	20 - 23	> 30 reps.	> 24 reps.
POTENCIA MMII	Salto Longitud	< 3.30 mts.	< 2.50 mts.	3.31 - 3.60	2.51 - 2.70	3.61 - 4.00	2.71 - 3.00	4.01 - 4.50	3.01 - 3.50	> 4.51 mts.	> 3.51 mts.
FLEXIBILIDAD	Isquio. / Ext. Tronco	< - 1 cm.	< - 1 cm.	0 - 1 cm	0 - 1 cm.	2 - 5 cms.	2 - 5 cms.	6 - 10 cms	6 - 10 cms.	> 10 cms.	> 10 cms.
VELOCIDAD	50 mts. Ilanos	> 9.00"	> 10.5"	8.5" - 8.9"	10.0" - 10.4"	8.00" - 8.4"	9.5" - 9.9"	7.1" - 7.9"	9.0" - 9.4."	< 7"	< 9"
		INSUFICIENTE		ACEPTABLE		BUENO		MUY BUENO		DESTACADO - EXCELENTE	