

**EXÁMENES DE APTITUD FÍSICA BÁSICA PARA ASPIRANTES A INGRESAR  
AL LICEO MILITAR GENERAL PAZ 2018**

**1. CONCEPTOS GENERALES**

De acuerdo a las necesidades de ingreso, los postulantes a cadetes que hubieran aprobado el examen médico, deberán rendir las siguientes pruebas.

La División de Educación Física será la responsable de la evaluación de estas pruebas.

a. Exigencias a satisfacer:

**1) Carrera de 60 Mts (Velocidad)**

La exigencia consistirá en la ejecución de una carrera pedestre sobre terreno llano sin obstáculo dentro de los siguientes tiempos.

(1) Masculino DOCE (12) Seg

(2) Femeninos QUINCE (15) Seg

**2) Carrera de 800Mts (Resistencia)**

Para los postulantes de ambos sexo la exigencia consistirá en la ejecución de la prueba pedestre de trote continuo sobre terreno llano sin límite de tiempo, pero sin detenerse o disminuir el ritmo de marcha.

**3) Salto en Alto**

La exigencia consistirá en la ejecución de UNA (1) prueba de salto en altura empleando para ello cualquiera de las técnicas conocidas y reglamentadas en el atletismo internacional.

Cada participante tendrá TRES (3) intentos para superar las alturas siguientes:

(1) Masculino 1Mt

(2) Femenino 0,80 Mt

**4) Salto en Largo con carrera**

La exigencia consistirá en la ejecución de UNA (1) prueba de salto en largo con carrera empleando para ello cualquiera de las técnicas conocidas reglamentariamente en el atletismo internacional.

Cada participante tendrá TRES (3) intentos para superar las distancias siguientes:

(1) Masculino 1,75Mts

(2) Femenino 1,50 Mts

**5) Flexión y extensión de brazos en el suelo en 1minuto (cubito Ventral)**

La prueba consistirá en la ejecución de flexiones y extensiones de brazos en forma continua y sin descanso desde la posición inicial de cubito ventral. Las manos deberán apoyarse en el piso a ambos lados del cuerpo por debajo de los hombros, las piernas y pies seguirán la línea del cuerpo.

El personal femenino podrá optar por realizar el mismo ejercicio pero manteniendo el apoyo de rodillas en el suelo tanto en la faz de flexión como en la extensión La exigencia será:

(1) Masculino QUINCE (15) repeticiones

(2) Femenino DIEZ (10) repeticiones

#### **6) Flexión de tronco en 1 minuto (abdominales)**

El ejecutante se acostara adoptando la posición de cubito dorsal.

Apoyará la espalda en el suelo o colchoneta, y mantendrá las piernas flexionadas y ligeramente separadas: los talones juntos o ligeramente separados se colocaran, aproximadamente a un pie de distancia de los glúteos (ángulo de 90°). Las manos se colocaran en la nuca con los dedos en contacto permanente con la cabeza y sin sobrepasar (hacia adelante) el pabellón auditivo.

A la Orden de Comenzar:

El ejecutante Flexionara la cadera hasta llegar a tocar con los codos las rodillas en forma continua volverá a la posición inicial (acostado).

El movimiento se repetirá en forma continua dentro del tiempo asignado.

Las exigencias:

(1) Masculino: VEINTE (20) repeticiones

(2) Femenino: QUINCE (15) repeticiones

#### **7) Suspensión en la barra.**

Para ambos sexos, mantenerse suspendido de una barra con toma dorsal, permaneciendo inmóvil durante los siguientes tiempos.

(1) Masculino DOCE (12) segundos.

(2) Femenino OCHO (8) segundos.

**Fecha: A confirmar**

My Educ Fis GUSTAVO ALBERTO DIAZ  
J Div Educ Fis LMGP