

# EDUCACION FISICA

ESCUELA PENITENCIARIA (UNIDAD N° VII)  
SERVICIO PENITENCIARIO PROVINCIA DE SANTA FE



PROVINCIA DE SANTA FE  
Ministerio de Seguridad



### **PRUEBA DE RESISTENCIA- TEST DE COOPER.-**

1. Recorra la mayor distancia posible, sobre una superficie plana (es decir, una pista), durante un tiempo de 12 minutos.
2. Se llevará a cabo un registro del tiempo empleado cronometrando su carrera.
3. En base a su edad y a su sexo, se determinará si satisface usted o no el estándar de rendimiento, de acuerdo a la distancia recorrida.

### **SALTO HORIZONTAL DESDE PARADO**

1. Las puntas de los pies deben estar cerca de la línea de salida pero sin tocarla.
2. Salte tan lejos como pueda.
3. El primer salto puede contar como practica. Se permiten dos saltos. Si el primer salto es satisfactorio, el segundo puede ser opcional.
4. Mida la distancia saltada desde la línea de salida hasta el punto de contacto.

### **PRUEBA DE FLEXIONES DE BRAZOS**

1. Los pies y las manos no deben estar separados por una distancia superior a la anchura de los hombros. Evite un arqueado excesivo del cuerpo (arco positivo y negativo). La posición del cuerpo es la misma para los hombres que para las mujeres.
2. Baje el cuerpo hasta que el esternón toque los nudillos de su compañero (el puño del compañero en el suelo con los nudillos de los cuatro dedos hacia arriba). Eleve su cuerpo hasta que los brazos estén completamente extendidos. En ningún momento debe dejar que parte alguna del cuerpo se apoye sobre el suelo, aparte de las manos y las puntas de los pies, cuente solamente las flexiones completas.

### **PRUEBA DE ABDOMINALES.**

1. Tiéndase de espaldas con las rodillas flexionadas, los pies sobre el suelo y los talones a una distancia de entre 30 y 45 cm. De las nalgas. Los brazos deben estar cruzados sobre el pecho con las manos sobre el hombro contrario. Un compañero le sujetara los pies. La posición superior se completa cuando los codos tocan los muslos; la posición inferior se completa cuando la parte media de la espalda contacta con el suelo.
2. Realice los abdominales que pueda en treinta segundos. Se contarán el número de repeticiones completas. El descanso entre abdominales está permitido tanto en la posición superior como en la inferior.-

### **VELOCIDAD 40 METROS:**

- 1.- Recorra 40 metros tan rápido como pueda sobre una superficie plana (es decir, una pista)



PROVINCIA DE SANTA FE  
Ministerio de Seguridad



2.-Se llevara a cabo un registro del tiempo empleado cronometrando su carrera.

3.- En base a su edad y a su sexo, se determinara si satisface usted o no el estándar de rendimiento.

**FLEXO-EXTENCION DE BRAZOS EN BARRA FIJA:**

1. Se deberá colgar de la barra con los brazos en posición supino y ancho de hombros.
2. Debera subir flexionando los codos pasando con el mentón la barra. Sin tiempo estipulado.

Cabe destacar que entre examen y examen habrá un descanso de 5 minutos. Comenzando con la prueba de **abdominales**, descanso 5 minutos, **flexiones** descanso de 5 minutos, **salto horizontal**, descanso de 5 minutos, barra, descanso 5 minutos, **test de cooper**, descanso 5 minutos; y por ultimo **velocidad**, dando por finalizado los exámenes.

Se deja constancia que se deberán **APROBAR** CADA UNA DE LAS EXIGENCIAS y TEST requeridos para el ingreso.-

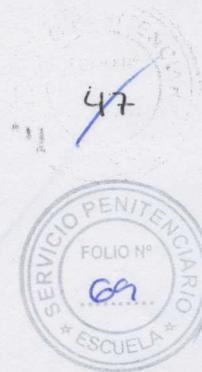


### TEST DE COOPER MASCULINOS\_(12 minutos)

| VUELTAS  | METROS | PUNTAJE |
|----------|--------|---------|
| 1        | 270    | 1       |
| 2        | 540    | 1       |
| 3        | 810    | 1       |
| 4        | 1080   | 1       |
| 5        | 1350   | 2       |
| 6        | 1620   | 3       |
| 6 Y 1/2  | 1755   | 3,5     |
| 7        | 1890   | 4       |
| 7 Y 1/2  | 2025   | 4,5     |
| 8        | 2160   | 5       |
| 8 Y 1/2  | 2295   | 5,5     |
| 9        | 2430   | 6       |
| 9 Y 1/2  | 2565   | 6,5     |
| 10       | 2700   | 7       |
| 10 Y 1/2 | 2835   | 8       |
| 11       | 2970   | 9       |
| 12       | 3240   | 10      |

### TEST DE COOPER FEMENINAS\_(12 minutos)

| VUELTAS  | METROS | PUNTAJE |
|----------|--------|---------|
| 1        | 270    | 1       |
| 2        | 540    | 1       |
| 3        | 810    | 1       |
| 4        | 1080   | 2       |
| 5        | 1350   | 3       |
| 6        | 1620   | 4       |
| 6 Y 1/2  | 1755   | 4,5     |
| 7        | 1890   | 5       |
| 7 Y 1/2  | 2025   | 5,5     |
| 8        | 2160   | 6       |
| 8 Y 1/2  | 2295   | 6,5     |
| 9        | 2430   | 7       |
| 9 Y 1/2  | 2565   | 8       |
| 10       | 2700   | 9       |
| 10 Y 1/2 | 2835   | 9,5     |
| 11       | 2970   | 10      |



## MASCULINO

### ABDOMINALES EN 30 SEGUNDOS

| CANTIDAD | PUNTAJE |
|----------|---------|
| 15       | 1       |
| 16       | 1.50    |
| 17       | 2       |
| 18       | 2.5     |
| 19       | 3       |
| 20       | 3.5     |
| 21       | 4       |
| 22       | 4.5     |
| 23       | 5       |
| 24       | 5.5     |
| 25       | 6       |
| 26       | 6.5     |
| 27       | 7       |
| 28       | 7.5     |
| 29       | 8       |
| 30       | 8.5     |
| 31       | 9       |
| 32       | 9.5     |
| 33       | 10      |



FLEXO- EXTENSIÓN DE CODOS EN 30 SEGUNDOS

| CANTIDAD | PUNTAJE |
|----------|---------|
| 16       | 1       |
| 17       | 1.50    |
| 18       | 2       |
| 19       | 2.5     |
| 20       | 3       |
| 21       | 3.5     |
| 22       | 4       |
| 23       | 4.5     |
| 24       | 5       |
| 25       | 5.5     |
| 26       | 6       |
| 27       | 6.5     |
| 28       | 7       |
| 29       | 7.5     |
| 30       | 8       |
| 31       | 8.5     |
| 32       | 9       |
| 33       | 9.5     |
| 34       | 10      |



VELOCIDAD 40 METROS

| TIEMPO | PUNTAJE |
|--------|---------|
| 5.00   | 10      |
| 6.00   | 10      |
| 6.10   | 9       |
| 6.20   | 8       |
| 6.30   | 7       |
| 6.40   | 6       |
| 6.50   | 5       |
| 6.60   | 4       |
| 6.70   | 3       |
| 6.80   | 2       |
| 6.90   | 1       |
| 7.00   | 0       |



**SALTO EN LARGO**

| METROS | PUNTAJE |
|--------|---------|
| 2.35   | 10      |
| 2.30   | 9       |
| 2.25   | 8       |
| 2.20   | 7       |
| 2.11   | 6       |
| 2.00   | 5       |
| 1.90   | 4       |
| 1.80   | 3       |
| 1.70   | 2       |
| 1.60   | 1       |



**FEMENINO**

**ABDOMINALES EN 30 SEGUNDOS**

| CANTIDAD | PUNTAJE |
|----------|---------|
| 33-34    | 10      |
| 31-32    | 9       |
| 29-30    | 8       |
| 27-28    | 7       |
| 26       | 6       |
| 25-24    | 5       |
| 23-22    | 4       |
| 21-20    | 3       |
| 19-18    | 2       |
| 17-16    | 1       |



**FLEXO- EXTENSIÓN DE CODOS EN 30 SEGUNDOS**

| CANTIDAD | PUNTAJE |
|----------|---------|
| 31-32    | 10      |
| 29-30    | 9       |
| 27-28    | 8       |
| 25-26    | 7       |
| 24       | 6       |
| 22-23    | 5       |
| 21-20    | 4       |
| 19-18    | 3       |
| 17-16    | 2       |
| 15-14    | 1       |



**SALTO EN LARGO**

| METROS | PUNTAJE |
|--------|---------|
| 2.30   | 10      |
| 2.20   | 9       |
| 2.15   | 8       |
| 2.00   | 7       |
| 1.56   | 6       |
| 1.50   | 5       |
| 1.45   | 4       |
| 1.40   | 3       |
| 1.35   | 2       |
| 1.30   | 1       |



VELOCIDAD 40 METROS

| TIEMPO | PUNTAJE |
|--------|---------|
| 6.25   | 10      |
| 6.45   | 9       |
| 6.65   | 8       |
| 6.75   | 7       |
| 6.85   | 6       |
| 7.88   | 5       |
| 7.90   | 4       |
| 7.95   | 3       |
| 8.06   | 2       |
| 8.15   | 1       |



SILVIO FABIAN AGUILAR  
ALC (CG)  
Subdirector de Estudio