Examen Físico

XXV° CURSO DE FORMACION PARA ASPIRANTES A AGENTES

GUIA DE INGRESO

LLAMADO A CONCURSO ABIERTO Y PÚBLICO
PARA EL ESCALAFON PENITENCIARIO
PERIODO 2.024-2025

INCORPORACIÓN DE ASPIRANTES A AGENTES DEL S.P.P.S
"XXV º CURSO DE ASPIRANTES A AGENTES"

Vacantes: CON CUPO DE INSCRIPCION

PARA CIUDADANOS MASCULINOS
CON DOMICILIO REAL EN LA PROVINCIA DE SALTA .

Consultas: Teléfono fijo 387 -424 7198 de 08:00 a 13:00 hs.
E-mail: escuela.de.asp.a.agte@gmail.com

TABLA DE PUNTAJE PARA EXAMEN FISICO

A) TEST DE VELOCIDAD descripción de la prueba:

Objetivo de la prueba: Medir la capacidad de la velocidad cíclica máxima o velocidad de aceleración que tiene el sujeto. Un solo intento.

1°) Posición inicial: El ejecutante correrán 100 metros llanos, el participante parte de pie y a la señal de salida se pone en funcionamiento el cronómetro, parándose cuándo éste traspasa la línea de llegada.

MASCULINOS	
SEGUNDOS	PUNTOS
14.00	10
14.15 y 14.30	09
14.45 y 15.00	08
15.15 y 15.30	07
15.45 y 16.00	06
16.15 y 16.30	05
16.45 y 17.00	04
17.15 y 17.30	03
17.45 y 18.00	02
18.15 y 18.30	01

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Test de velocidad- Secuencia 1

Secuencia 3

Secuencia 2

Final de la prueba - Secuencia 4

B) FUERZA ABDOMINAL: descripción de la Prueba:
Objetivo de la prueba: Medir la capacidad de la fuerza y resistencia de la musculatura abdominal. **Un solo intento.**

1°) Posición inicial: El ejecutante se acostará de cúbito dorsal colocando la espalda en el suelo o colchonetas. Las plantas de los pies estarán totalmente apoyadas en el suelo. Tanto las rodillas como los pies deberán estar separadas entre sí a unos 30/40 centímetros (libres); estos últimos se ubicarán a una distancia de los glúteos que permita una angulación de piernas de 90°. Las manos y los brazos se colocarán cruzados y pegados a pecho. Un ayudante sostendrá los pies fijos al suelo, tomando los tobillos con las manos.
2º) Ejecución: La columna del ejecutante debe estar completamente apoyada y deberá flexionar el tronco, sin rotarlo ni encorvar su columna, hasta llegar a una posición de 90° del tronco con respecto al suelo. Volverá luego a la posición inicial, tocando con los codos el suelo o colchoneta
3º) Tiempo de ejecución: La prueba tendrá una duración de 1(un) minuto.
4º) Ritmo de ejecución: El ejecutante debe administrar su potencia para realizar la prueba de manera continua, sin interrumpir la ejecución. Detenerse en cualquier posición, entre una ejecución y otra, significa la finalización de la prueba.
5º) Evaluación: Se contabilizará como repetición ejecutada correctamente, aquella que efectúa una flexión correcta del tronco.

a) No se considerarán en la sumatoria de repeticiones, cuando:

- El ejecutante no llegue a la posición de 90° del tronco con respecto al suelo.
- La espalda se arquee, separando la cadera del piso.
- No se llegue a la posición inicial, con la espalda y los codos apoyados en el piso.
- No se mantengan las manos en la nuca con los dedos entrelazados en todo momento

TABLA DE PUNTAJE PARA FUERZA ABDOMINAL

MASCULINOS	
REPETICIONES	PUNTOS
50	10
49 y 48	9
47 y 46	8
45 y 44	7
43 y 42	6
41 y 40	5
39 y 38	4
37 y 36	3
35 y 34	2
33 y 32	1

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Fuerza Abdominal - Secuencia 1

Fuerza Abdominal - Secuencia 2

C) FUERZA DE BRAZO descripción de la prueba:

1º) Objetivo de la prueba: Medir la capacidad de fuerza y resistencia de los músculos extensores de los brazos. **Un solo intento.**

2º) Posición inicial: El ejecutante se acostará en el suelo de cúbito ventral -boca abajo- con las manos apoyadas a la altura de los hombros y los codos flexionados. Las piernas se encontrarán extendidas y juntas. En el suelo se apoyarán la punta de los pies, pudiendo colocarse éstos contra una pared u obstáculo.

3º) Ejecución: El ejecutante realizará extensión completa de brazos, elevando el tronco. Las piernas se mantendrán extendidas y la cadera deberá llegar más arriba del nivel de los hombros, formando así entre la columna vertebral y las piernas un ángulo de unos 30° que deberá mantenerse durante toda la ejecución de la evaluación, al flexionar y extender los brazos. Cuando el cuerpo descienda -por acción de la flexión de brazos-, no deberá tocar el piso con ninguna parte. Sólo las manos y pies estarán en contacto el suelo. En la flexión, el mentón del ejecutante deberá llegar a una distancia de 5 cm. del piso. Alinear en un mismo ángulo las piernas y la columna. Realizar flexo- extensión de brazos en posición de cubito ventral con apoyo exclusivo de manos y media punta pie, durante un minuto. Tiempo de ejecución: la prueba tendrá una duración de 1(un) minuto para ambos sexos.

4º) Ritmo de ejecución: Continuado y sin detenerse entre una repetición y otra.

5º) Evaluación: Se contabilizará como ejecución correcta cada vez que se efectúa una extensión completa de brazos.

a) Serán incorrectas, aquellas ejecuciones en las que:

- No se extiendan completamente los brazos al elevar el tronco.
- Se toque el suelo con otra parte del cuerpo que no sean manos y pies.
- Durante la ejecución, no se mantenga el ángulo de 30° conformado por las piernas y la columna vertebral.
- No conserve la misma separación de brazos que en la posición inicial.

TABLA DE PUNTAJE PARA FUERZA DE BRAZO

MASCULINOS	
REPETICIONES	PUNTOS
40	10
39 y 38	9
37 y 36	8
35 y 34	7
33 y 32	6
31 y 30	5
29 y 28	4
27 y 26	3
25 y 24	2
23 y 22	1

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Fuerza de Brazos - Secuencia 1

Fuerza de Brazos - Secuencia 2

D) YOYO TEST (DE RESISTENCIA) descripción de la Prueba: La prueba consiste en recorrer 20 metros de forma ininterrumpida y progresiva siguiendo el ritmo e intensidad de un sistema de audio que marca el inicio y los cambios de niveles. Se califica por el nivel que el ejecutante llegue a alcanzar, estableciendo que los ingresantes como mínimo deberán alcanzar el nivel 8 los masculinos para la aprobación con nota 6, así consecutivamente en forma ascendente, puntuación que se otorgara conforme el detalle. Es decir, el tiempo entre señales es el disponible para realizar los 20 metros .Y cada minuto el tiempo disminuye. Por lo tanto, por cada periodo que pasa, el ritmo aumenta y debes que completar los 20 metros en menor tiempo. **Un solo intento.**

MASCULINOS	
NIVEL	PUNTOS
12	10
11	9
10	8
09	7
08	6
07	5
06	4
05	3
04	2
03	1

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Inicio desde posición estatica

Intensidad de acuerdo al nivel

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Sera valido cuando llegue antes o con la señal sonora.

Sera valido cuando llegue antes o con la señal sonora.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Se dará 1° advertencia al llegar despues de la señal sonora.

A la 2° llegada a destiempo, a la señal sonora, el postulante queda eliminado de la prueba.

E) FLEXIONES DE BARRA **Un solo intento;** descripción de la prueba:

Descripción de la prueba masculina:

Objetivo de la prueba: Medir la capacidad de fuerza flexora relativa de miembros superiores. Un solo intento.

Colgado desde una barra realizar flexo-extensión de brazos elevando el tronco hasta sobrepasar la barra con la barbilla. Para ello se parte de la posición de brazos estirados y se aplicara el agarre prono o supino a consideración del postulante. Con la ayuda de la fuerza de los brazos, la espalda y el abdomen se lleva la barbilla a la altura de la barra sobrepasándola y volviendo a extender los brazos a la posición de inicio, realizando las repeticiones a fin aprobar.

TABLA DE PUNTAJE PARA FLEXIONES DE BARRA

MASCULINOS	
REPETICIONES	PUNTOS
10	10
09	9
08	8
07	7
06	6
05	5
04	4
03	3
02	2
01	1

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Prueba masculina

CURSO DE FORMACIÓN ASPIRANTES A AGENTES