

EXÁMEN DE APTITUD FÍSICA
ASPIRANTE A CADETE/AGENTE
MASCULINO Y FEMENINO

1. **Resistencia**: consiste en recorrer 1000 metros en un tiempo menor a:

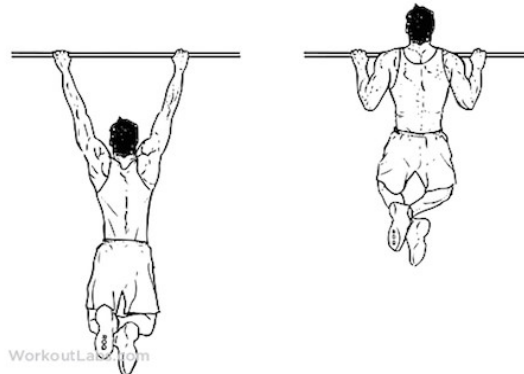
MASCULINO: 4 MINUTOS

FEMENINO: 4 MINUTOS 30 SEGUNDOS.

Un tiempo mayor al descrito la prueba está desaprobada.

2. **Dominadas**

MASCULINO: Agarre en **PRONACIÓN** como muestran las figuras. 10 REPETICIONES



FEMENINO: Suspensión en barra (agarre en **SUPINACIÓN**), mantener durante 40 SEGUNDOS con la cabeza por encima de la barra.



3. Abdominales

La misma se realizará durante un tiempo de 30 segundos. La forma de realización será la siguiente: decúbito dorsal, piernas flexionadas y manos tomando la nuca.

Más de 25 Abdominales.



NOTA: Para APROBAR el examen físico se requerirá pasar los tres test.

Para ser habilitado a comenzar a rendir examen físico el concursante se deberá presentar con D.N.I. y Certificado Médico de aptitud física que lo habilite para rendir la prueba. Dicho CERTIFICADO deberá contar con fecha (no mayor a cinco (5) días de antelación al examen); firma y sello del facultativo médico examinador, nombre y DNI del examinado.

.....
Lic. en Ed Física Julio Edgardo NEVEU
Comisario Policía de La Pampa