

FICHA INDIVIDUAL DE EVALUACION DE APTITUDES FISICAS

1. DATOS

APELLIDO Y NOMBRE: .....

AÑO PARA EL QUE RINDE EXAMEN DE INGRESO: .....

EDAD : .....

SEXO: .....

TALLA: .....

PESO: .....

DEPORTES QUE PRACTICA: .....

2. PRUEBAS

CLASIFICACION:

APROBO? SI o NO

EXIGENCIAS FISICAS A RENDIR:

	VARONES	MUJERES	
a. VELOCIDAD: 60 mts llanos	9 segundos	11 segundos	
b. FONDO: 800 mts llanos sin límite de tiempo			
c. SALTO EN ALTO:	90 centímetros	70 centímetros	
d. SALTO EN LARGO:	2,50 metros	2 metros	
e. EQUILIBRIO Y COORDINACION			
f. LANZAR, GIRAR Y RECIBIR EN 360°			
g. FLEXIONES DE BRAZOS:	12 (doce)	7 (siete)	
h. ABDOMINALES:	25 (veinticinco)	20 (veinte)	
i. ROLL ADELANTE			
j. SUSPENSION EN LA BARRA:	15 segundos	10 segundos	

SAN MIGUEL DE TUCUMAN, ..... de ..... de 201...

.....  
FIRMA PROFESOR

.....  
FIRMA J DIV EDUC FIS