



EXIGENCIAS REQUERIDAS POR LOS PROFESORES EN EL EXAMEN FÍSICO

PERSONAL FEMENINO

FLEXIONES DE BRAZOS: Mínimo (20) flexiones en 1 minuto.

ABDOMINALES: Mínimo (30) abdominales en 1 minuto.

SALTO EN ALTO: Mínimo 0,80 metros.

SALTO EN LARGO: Mínimo 1,40 metros.

CARRERA DE 100 MTS: 18" – 19"

TEST DE COOPER: 1.600 MTS. en 12 minutos.

PERSONAL MASCULINO

FLEXIONES DE BRAZOS: Mínimo (30) flexiones en 1 minuto.

ABDOMINALES: Mínimo (40) abdominales en 1 minuto.

SALTO EN ALTO: Mínimo 1,10 metros.

SALTO EN LARGO: Mínimo 1,80 metros.

CARRERA DE 100 MTS: 15" – 16".

TEST DE COOPER: 2.300 MTS. en 12 minutos.-

