

Prueba de Ingreso para la ENP para el año 2024.

La misma consistirá en realizar 7 Pruebas que serán cada una de carácter eliminatorio.

Nota de Aprobación 5 .

- 1 - Trepa de Cuerda
- 2 - 1500 metros (Carrera Pedestre)
- 3 - Salto Largo (Long Jump) Sin carrera de impulso.
- 4 – Lanzamiento de Balón Medicinal
- 5- Carrera 100 metros
- 6 – Traslado de Saco de 25 Kg.
- 7 – Natación.

De acuerdo a las Tablas que se detallan a Continuación

PRUEBA 1 – TREPA DE CUERDA

Saliendo de posición de pie y con técnica libre debe subir la cuerda.

MASCULINO Hasta los 5 metros

FEMENINO Hasta los 4 metros

Se clasificará como APTO (al llegar a la distancia solicitada)
o NO APTO (al no llegar a la distancia solicitada)

PRUEBA 2 - 1500 metros Carrera Pedestre

La Prueba consiste en Correr 1500 metros de acuerdo a la Tabla de notas y aprobación que se adjunta

NOTA	FEMENINO	MASCULINO
5	8'00"	7'00"
5,5	7'50"	6'50"
6	7'40"	6'40''
6,5	7'30"	6'30''
7	7'20"	6'20''
7,5	7'10"	6'10''
8	7'00"	6'00''
8,5	6'50"	5'50''
9	6'40"	5'40"
9,5	6,30"	5'30"
10	6'10"	5'10"

PRUEBA 3- SALTO LARGO

Saliendo de posición estática.-

El concursante tendrá que colocar la punta de los pies sobre la línea de salto e impulsarse con los brazos y fuerza de piernas.

Sin pasar la línea de salida con los pies deberá realizar el salto cayendo en el arenero.

Una vez los pies dejan el suelo para saltar, NO pueden volver a apoyarse en el impulso definitivo

Se tomará la medición desde la línea de salida hasta donde el concursante realice el último apoyo más cercano a la línea de salida.

Tendrá Dos Oportunidades de realizar el Salto.

FEMENINO Mínimo 1,75 mts.

MASCULINO Mínimo 2,00 mts.

Se clasificará como APTO (al alcanzar el mínimo)

o NO APTO (al no alcanzar el mínimo)

PRUEBA 4 - LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

Para realizar esta prueba física se colocará frente a una línea marcada en el suelo. Acto seguido, con la punta de ambos pies mirando a la zona de lanzamiento, tomará el balón medicinal con ambas manos y lanzará el mismo, sacándolo desde atrás (nuca) y por encima de la cabeza, enviándolo lo más lejos posible, sin pasarse de la línea marcada en el suelo.

Se tomará la medición desde la línea de salida hasta donde caiga el balón.-

Tendrá Dos Oportunidades de realizar el Lanzamiento.

LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL

NOTA	FEMENINO	MASCULINO
	3 KG.	5 KG.
5	5,00 Metros	5,00 Metros
5,5	5,25 Metros	5,25 Metros
6	5,50 Metros	5,50 Metros
6,5	6,00 Metros	6,00 Metros
7	6,25 Metros	6,25 Metros
7,5	6,50 Metros	6,50 Metros
8	6,75 Metros	6,75 Metros
8,5	7,00 Metros	7,00 Metros
9	7,50 Metros	7,50 Metros
9,5	8,50 Metros	8,50 Metros
10	9,50 o Mas	9,50 o Mas

PRUEBA 5 – Prueba de Velocidad – 100 Metros Llanos

Para iniciar la prueba el postulante se colocará en Posición de Salida Alta detrás de la línea de salida a la señal deberá recorrer la distancia de 100 mts en el menor tiempo posible.

NOTA	FEMENINO	MASCULINO
APTO	16 segundos	14 segundos

***Se clasificará como APTO al alcanzar el Tiempo establecido.
o NO APTO al NO alcanzar el Tiempo en cuestión.***

PRUEBA 6 – Traslado de saco de 25 Kilos

El postulante deberá trasladar un Saco de 25 Kilos , en un recorrido de 25 metros.

Deberá tomar el Saco del piso y colocarlo en sus brazos.

La posición de los brazos sera flexionada (90 Grados) con las palmas de la mano mirando hacia arriba y en esa posición deberá trasladar el Saco hasta la línea de llegada de los 25 mts en donde deberá dejarlo en el piso sin dejar caerlo.

Tendrá una oportunidad para realizar el recorrido.

***APTO : Si realiza el recorrido de 25 mts. Sin parar y sin que caiga el Saco
NO APTO : En caso de que el postulante pare o se le caiga el Saco.***

PRUEBA 7 - PRUEBA DE NATACION

Situado el postulante de pie al borde de la Piscina, se lanzará al agua y efectuará los 50 metros del recorrido con estilo Libre.

En una pileta que mide 25 metros de largo , de acuerdo a la Tabla que se detalla a continuación.

50 METROS LIBRES

NOTA	FEMENINO	MASCULINO
5	1'10	1'05"
5,5	1'07	1'02"
6	1'05	1'00
6,5	1'03	58
7	1'00	55
7,5	57	52
8	55	50
8,5	53	48
9	50	45
9,5	48	43
10	45	40

Coordinador del Area Educación Física de la DNEP
Sub Crio (PE) Lic. Leonardo Lioret