



EXAMEN FÍSICO

Fecha: JUEVES 3 DE DICIEMBRE DE 2026

Horario: A CONFIRMAR

TEMARIO

1. Pruebas Físicas

Flexiones de brazos

Aspirantes femeninas: mínimo 6 flexiones correctamente realizadas.
Con flexión de codos a 90°.

Aspirantes masculinos: mínimo 10 flexiones correctamente realizadas. Con flexión de codos a 90°.

Abdominales bolita

Ambos aspirantes: mínimo 20 abdominales correctamente realizadas. Codos abiertos, dedos entrelazados detrás de la nuca y subir, que el pecho toque las piernas. El ejecutante tendrá un compañero sosteniéndole los pies.

Trote

Ambos aspirantes: 1 km (1000 metros).

2. Natación

Ingreso al agua

Saltando desde el borde de la pileta.

Flotación

Mantenerse a flote durante 10 segundos sin sujetarse del borde.

Desplazamiento

Nadar hasta el borde opuesto (no importa la técnica utilizada).

Recomendaciones importantes

Los aspirantes deberán concurrir con:

Una muda deportiva para las pruebas físicas.

Una muda para natación (sin importar color de toalla, malla o bikini).