

PRUEBAS FÍSICAS

DURANTE EL PROCESO SE EVALUARÁN LAS SIGUIENTES PRUEBAS FÍSICAS: la descripción completa de las mismas se encuentra en la Guía de ingreso que figura en el sitio web: <http://www.essa.ara.mil.ar/>

- **COORDINACIÓN**
- **FUERZA ABDOMINAL:** Masculino/Femenino (35 repeticiones)
- **FUERZA DE BRAZOS:** Masculino (18 repeticiones) / Femenino (10 repeticiones)
- **RESISTENCIA AERÓBICA:** Masculino (12'30") / Femenino (15'00")
- **FLEXIONES DE BRAZOS EN LA BARRA:** (diagnóstico)
- **FLOTACIÓN:** Masculino/Femenino (3 minutos)
- **NADO DISTANCIA:** Masculino/Femenino (20 metros)
- **SALTO DE ARROJO:** Masculino/Femenino (3 metros de altura)

