

PRUEBAS FÍSICAS

|DURANTE EL PROCESO SE EVALUARÁN LAS SIGUIENTES PRUEBAS FÍSICAS: la descripción completa de las mismas se encuentra en la Guía de ingreso CUIM 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:** Masculino / Femenino (4 repeticiones)
- **NADO LIBRE:** 25 METROS PARTE BAJA (Masculino / Femenino)
- **FLOTACIÓN:** Masculino/Femenino (5 minutos)
- **RIÑONADA:** Medir el nivel de dominio de inmersión por sus propios medios. Masculino / Femenino
- **NADO SUBACUÁTICO:** Masculino / Femenino (4 metros)
- **SALIDA DEL NATATORIO:** Evidenciar la capacidad para subir por sus propios medios por el borde del natatorio. Masculino / Femenino.
- **PRUEBA COMBINADA:** Se evaluará de forma continua el salto de arrojó , emerger con seguridad y el nado libre. Masculino / Femenino.
- **SALTO DE ARROJO:** Saltar de posición parado desde el borde de una plataforma fija de 3 (tres) metros de altura. Masculino / femenino
- **EMERGER CON SEGURIDAD:** Evidenciar dominio del medio luego de la caída al agua. Masculino / Femenino
- **NADO LIBRE:** Nadar libremente de la parte profunda a la parte baja Distancia: 25 metros. Masculino / Femenino

