

## PRUEBA DE EDUCACIÓN FÍSICA.



La prueba de suficiencia física, consistirá en demostrar las siguientes capacidades mínimas, pero sin tener en cuenta el estilo con que se cumple:

- (1) Evaluación de resistencia general aeróbica:
  - (a) Carrera continua distancia 2000 mts.
  
- (2) Evaluación de Resistencia muscular localizada:
  - (a) Extensiones de brazos: con apoyo de puntas de pie y manos, estos separados un ancho de hombros.
  
  - (b) Abdominales: acostado con piernas flexionadas, manos a la nuca, elevación de tronco a tocar muslos.

La nota final será el promedio de los obtenidos en las pruebas anteriores.