Ejército Argentino
Liceo Militar "Grl Aráoz de Lamadrid"

FICHA INDIVIDUAL DE EVALUACIÓN DE APTITUDES FÍSICAS

1. DATOS

APELLIDO Y NOMBRE: .....

AÑO PARA EL QUE RINDE EXAMEN DE INGRESO: ……

EDAD : ..... SEXO: .....

TALLA: ..... PESO: .....

DEPORTES QUE PRACTICA: .....

2. PRUEBAS

CLASIFICACIÓN: APROBÓ? SI o NO

EXIGENCIAS FÍSICAS A RENDIR:

	VARONES	MUJERES	
a. VELOCIDAD: 60 mts llanos	15 segundos	18 segundos	
b. RESISTENCIA: 1000 mts llanos sin límite de tiempo sin detenerse			
c. SALTO EN LARGO:	3 metros	2 metros	
d. FLEXIONES DE BRAZOS:	15 (quince)	10 (diez)	
e. ABDOMINALES:	20 (veinte)	20 (quince)	
f. FLEXIONES EN BARRA FIJA:	10 (seis)	6 (seis)	
g. BALL DROP (lanzamiento de pelota de softbol)	12 metros	10 metros	

SAN MIGUEL DE TUCUMÁN, ... de ..... de 20…...

....
FIRMA PROFESOR FIRMA J DIV EDUC FIS