



## **PRIMER CONTROL MÉDICO Y EXAMEN FÍSICO INGRESO 2021** **DEL IUSPM SEDE SPP**

Las pruebas físicas del proceso de selección para el ingreso 2021 al IUSPM, incluyen este año una serie de medidas especiales para evitar que se conviertan en foco de contagios de coronavirus entre los aspirantes.

Se publica este archivo, a modo aclaratorio ya que la modalidad de examen será presencial.

### **MEDIDAS SANITARIAS PREVENTIVAS POR COVID-19**

- Uso obligatorio de mascarilla.
- Al momento de ingresar a la sede, el postulante deberá pasar por el puesto de control de temperatura, donde se le aplicará desinfectante a base de alcohol y utilizará la alfombra sanitizante.
- Mantener una distancia de seguridad (2 metros) entre las personas, en los lugares de espera.
- Evitar el contacto físico innecesario.
- No deberán acudir a la cita aquellos que presenten o hayan presentado en las dos últimas semanas alguno de los síntomas compatibles con COVID-19: secreción y goteo nasal, tos, fatiga, dolor de garganta y de cabeza, fiebre, escalofríos y malestar general, dificultad para respirar (disnea). Éstos a la mayor brevedad posible, se pondrán en contacto telefónico con el Instituto para recibir instrucciones.
- Los familiares y/o acompañantes no podrán acceder a las instalaciones donde se desarrollen las pruebas.

### **Indumentaria y elementos necesarios:**

- Pantalón deportivo o jogging (buzo) color negro, azul o gris; remera color claro; zapatillas deportivas.
- Femeninas: cabello recogido. Masculinos: cabello corto.
- Traer recipiente para hidratarse (botella de agua).
- Toalla de mano.
- Desinfectante de manos (alcohol en gel o en spray)

### **Otros Requisitos:**

- Atención permanente a las indicaciones del personal.
- El uso de los sanitarios estará a disposición, respetando las normas de bioseguridad y las indicaciones del personal encargado.
- En caso de asistir con elementos de valor (celulares, computadoras, etc), el instituto no se hace responsable, en caso de pérdida o extravío.
- No se podrá hacer uso de los vestuarios, por lo tanto, deben presentarse con la indumentaria indicada.

### **CONTROL DE ESTUDIOS MÉDICOS (PRIMERA ETAPA):**

Deben presentarse con los estudios médicos originales en un folio los cuales fueron solicitados en la primera etapa, **sin excepción:**

- Laboratorio
- RX Frente, Perfil, informe radiológico.
- Ergometría, electrocardiograma, informe cardiológico.
- Declaración Jurada Médico.

De obtener el apto médico, procederán a ubicarse en los sectores indicados para realizar las diferentes pruebas de aptitud física.



## **EXAMEN FÍSICO (SEGUNDA ETAPA):**

### **Pruebas a Desarrollar:**

#### **Eliminatorias:**

**Yo-Yo Test:** mide el consumo máximo del oxígeno en el momento en que el deportista corre una distancia de 20 mts (en ida y vuelta), respondiendo al ritmo/velocidad que el programa le indica y hasta alcanzar su máximo de resistencia, en 12 minutos. La distancia total recorrida determina de esta manera el resultado del test.

Parámetros: **Masculinos:** 2000 mts. **Femeninas:** 1800 mts.

**Ejemplo:** <https://www.youtube.com/watch?v=F2mwrfGyYrM>

**Prueba de fuerza de brazos:** en posición de cubito ventral (acostado boca abajo), realizar la mayor cantidad de flexiones de brazos en un minuto, manteniendo el cuerpo extendido sin apoyar en el suelo durante la ejecución.

Parámetros: **Masculinos:** 20 como mínimo. **Femeninas:** 15 como mínimo.

**Prueba de fuerza abdominal:** se evaluará con ejecución de abdominales bolitas durante un minuto, se realiza el mismo en posición acostado decúbito dorsal (boca arriba) flexionando el cuerpo tomando de las piernas, quedando en posición sentado y extendiendo nuevamente, acostado.

Parámetros: **Masculinos:** 35 como mínimo. **Femeninas:** 30 como mínimo.

### **Pruebas Complementarias**

**Prueba de flexibilidad corporal (test de Wells):** Se realiza en posición de sentado, extendiendo el cuerpo y brazos sobre las piernas tratando de pasar las manos lo más posible sobre la punta de los dedos de los pies. Se evalúa la capacidad de flexo-extensión del cuerpo. Para pasar la prueba, como mínimo, el ejecutante debe tocar con sus dedos la punta de los pies. Comprobamos la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora del tronco.

Reglas: No flexionar las rodillas. No separar las piernas. No realizar rebotes. Mantener 2 segundos la posición.

Parámetros: **Masculino:** 3 cm como mínimo. **Femenino:** 5 cm como mínimo.

**Prueba de fuerza en barra:** Para realizarlo, deberemos subir y agarrarnos a la barra con los dedos dirigidos hacia adelante. Al subirnos, doblaremos completamente los brazos, situando la barbilla por encima de la barra, sin tocarla. La prueba finaliza en el momento en que la barbilla baje por debajo del nivel de la barra.

Dominadas **Masculinos:** Mínimo 5. **Femeninas:** mínimo 3.

- Al finalizar las pruebas, los aspirantes deberán salir de las instalaciones por la zona indicada y lo antes posible, evitando demoras, que den lugar a concentraciones de personas.