



CURSO DE INGRESO A LA PFA

Acondicionamiento Físico

2018-2019

IUPFA



Coordinador: Lic. Scardino, Luis Javier

INTRODUCCIÓN

El policía se enfrenta diariamente a situaciones de gran exigencia física en las que se hace necesario poseer una buena preparación. Ejemplos de estas situaciones son: las persecuciones, los enfrentamientos, el control de manifestaciones y en muchas ocasiones la huida o el escape para salvar su integridad física.

A través de la preparación física y del cuidado del cuerpo y de la salud se podría contar con un personal íntegro, sano, y capaz de realizar cualquier tarea que se le encomiende.

Todo esto está planeado en el beneficio propio de los agentes policiales, con el objetivo de lograr el mejor desempeño en sus labores de campo de tal manera de que pueda alcanzar un mayor éxito en su trabajo.

A lo largo de la historia, la preparación física ha sido concebida como una de las necesidades básicas del ser humano que a través del tiempo ha evolucionado para desarrollar nuevos métodos que contribuyen a su mejoramiento.

Actualmente los métodos de preparación física se utilizan con el fin de desarrollar la aptitud física de un individuo para que éste pueda realizar una determinada actividad con mayor eficacia.

La preparación física puede generar una influencia trascendental en todos los aspectos y dimensiones que conforman al ser humano, permitiéndonos contar con un policía apto para soportar las arduas tareas laborales, con una mejor predisposición y capacidad para el cumplimiento de las tareas asignadas; y con una mayor seguridad en sí mismo.

Es esencial para un eficaz ejercicio de la función policial tener una preparación física permanente ya que ésta va a permitir conservar las habilidades y destrezas que se van perdiendo por el transcurrir de los años y la falta de actividad.

Un policía que realiza ejercicio físico está en condición de:

- Dar una respuesta más rápida y equilibrada en situaciones conflictivas.
- Dar una imagen adecuada con la función que realiza.
- Alcanzar el autocontrol ante situaciones de alta tensión.
- Ofrecer seguridad al ciudadano.
- Emplear los medios a su alcance de manera más racional, sin necesidad de utilizar las acciones o métodos más peligrosos en situaciones de cierta alarma.
- Tener seguridad en sí mismo ante situaciones comprometidas y peligrosas.
- Ofrecer un servicio de mayor calidad al ciudadano.

SALUD Y EJERCICIO

Según la Organización Mundial de la Salud, en todo el mundo, hay aproximadamente mil millones de adultos que tienen sobrepeso y al menos 300 millones de sujetos son obesos.

La obesidad y el sobrepeso son unos de los problemas más importantes de la salud pública. Se han asociado con numerosas patologías como la diabetes tipo 2, la hipertensión, la hipercolesterolemia, enfermedades de la vesícula, las enfermedades cardiovasculares, algunas cancerígenas, osteoartritis y problemas respiratorios; lo que puede dar lugar a graves problemas de salud e incluso la muerte.

Aunque hay muchas causas, el aumento de la obesidad y el sobrepeso es el resultado, en parte, de la disminución progresiva de los niveles de la actividad física y la adopción de hábitos sedentarios que se toman como estilo de vida, alimentada por la televisión, la computadora, los videojuegos y la falta de acceso a zonas seguras para la actividad física.

¿Qué es salud?

La Organización Mundial de la Salud definió el término salud como un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades.

Esta definición ha sido cuestionada porque se la considera una definición ideal, ya que toda la población no alcanzaría ese estado. La salud es un proceso en el cual el individuo se desplaza sobre un eje salud- enfermedad acercándose a uno u otro extremo según se refuerce o rompa el equilibrio.

La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Debe ser considerada como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva.

Tipos de salud

Si analiza detenidamente la actual definición de salud de la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud) podrá comprobar que existen distintos ámbitos o tipos:

- La salud física, que hace referencia al buen funcionamiento de las distintas partes del cuerpo.
- La salud mental, que tiene que ver con el correcto funcionamiento de los procesos mentales de la persona.
- Salud social como la habilidad de interaccionar apropiadamente con la gente y el contexto, satisfaciendo las relaciones interpersonales.

Y también se puede hablar de:

- La salud individual o personal cuando se hace alusión al estado de bienestar de una persona.

- La salud ambiental, cuando además de personas están implicadas otras especies.
- La salud colectiva, cuando afecta a un número considerable de personas.

Factores determinantes de la salud

Es también interesante saber que la salud de una comunidad (lo que antes se llamó "salud colectiva") depende de la interacción de tres factores:

- La herencia genética, responsable de un 27% del nivel de salud.
- El medio ambiente: entorno geográfico, clima, pureza del aire, recursos naturales. Condicionan en un 19% el porcentaje de salud.
- El estilo de vida (hábitos personales de descanso, alimentación, trabajo, actividad física): determinante de un 43% del nivel de salud.

Como puede ver, el estilo de vida que cada persona lleve tiene un peso muy importante sobre su salud.

Cada uno es libre para decidir abandonar aquellos hábitos nocivos y adoptar otros más saludables que incidan favorablemente sobre su bienestar.

Prevención

En el ámbito de la salud se considera a la *prevención primaria* como el conjunto de medidas tendientes a evitar la aparición de enfermedades en individuos sin evidencias clínicas de la misma y con bajo riesgo de padecerla. La *prevención secundaria* está dirigida al sujeto en que se han detectados factores de riesgo para el desarrollo de la patología. La *prevención terciaria* implica al paciente que ha sufrido el evento, mientras que *la cuaternaria* está dirigida al tratamiento de la secuela.

En la prevención primaria, las acciones tienden a promover conductas y estilos de vida saludables y el empleo de fármacos para disminuir los factores de riesgo detectados. Estas acciones incluyen los programas de actividad física, las pautas alimenticias y el abandono del tabaquismo y otros tóxicos.

¿Qué es ejercicio?

El ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla.

Desde cualquier punto de vista parece una evidencia que el ejercicio físico, actividad física y/o deporte son elementos condicionantes de la calidad de vida y por tanto de la salud y el bienestar, ya que la actividad física, realizada de forma regular, es una conducta saludable.

Cada día se consolida más la idea que para lograr una mayor calidad de vida lo que no se requiere es un sistema que combata las enfermedades, sino un continuado y sistemático programa de prevención, a través del ejercicio físico. Al hablar de calidad de vida hay que hacerlo desde la perspectiva de vivir mejor y más años. Para ello es necesario fomentar hábitos de vida saludables desde edades tempranas.

El ejercicio físico se debe practicar con mesura y de forma equilibrada. Preste atención a los cambios físicos internos para lograr comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo.

La cantidad mínima de ejercicio físico para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios.

Los beneficios del ejercicio pueden resumirse, entre otros, en los siguientes puntos:

- aumenta la vitalidad, por lo que proporciona más energía y capacidad de trabajo;
- ayuda a combatir el estrés, la ansiedad y la depresión;
- incrementa el autoestima;
- mejora el tono muscular y la resistencia a la fatiga;
- facilita la relajación y disminuye la tensión;
- quema calorías, ayudando a perder peso excesivo o a mantenerse en el peso ideal;
- ayuda a conciliar el sueño;
- fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de dar la oportunidad de conocer gente;
- reduce la violencia en personas muy temperamentales;
- favorece a estilos de vida sin adicción al tabaco, al alcohol y a otras sustancias;
- mejora la respuesta sexual;
- fortalece los pulmones y con ello mejora la circulación de oxígeno en la sangre;
- disminuye el colesterol, el riesgo de infarto y regulariza la tensión arterial;
- estimula la liberación de endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad";
- permite una distracción momentánea de las preocupaciones, con lo que se obtiene tranquilidad y mayor claridad para enfrentarlas más adelante; y
- fortalece los huesos, corazón y pulmones.

CAPACIDADES Y HABILIDADES

A lo largo de la vida, el ser humano va desarrollando distintas capacidades para poder cumplir con sus objetivos físicos. Estas capacidades son mejorables mediante el entrenamiento. Es por eso que durante las clases de Educación Física se realizan distintos ejercicios para poder alcanzar el punto más alto en cada una de ellas.

Existen factores que condicionan el desarrollo de estas capacidades:

- Edad.
- Sexo.
- Condiciones genéticas.
- Factores hereditarios.
- Sistema nervioso.
- Capacidades psíquicas.
- Hábitos (fumar, beber, hacer ejercicio, etc.).
- Tipo de entrenamiento.

Capacidades coordinativas:

Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso y dependen de él.

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas y encadenadas entre sí.

Coordinación: es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular (neuromuscular), sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo). Las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta, de esta manera, usted, logra ser eficiente o no en cualquier clase de movimientos cotidianos reduciendo considerablemente el porcentaje de error.

Entre las capacidades coordinativas también se encuentran el equilibrio, la reacción, la adaptación, etc.

Capacidades condicionales:

Estas capacidades están determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de la musculatura voluntaria.

Entran en esta categoría la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

Fuerza:

Capacidad que permite desarrollar un trabajo mediante la oposición y/o superación de una resistencia ya sea interna o externa, modificando el estado de reposo o movimiento de un cuerpo a través del accionar de los músculos.

El entrenamiento con el propio peso corporal y con sobrecarga incrementa el desarrollo de la fuerza.

El entrenamiento de la fuerza:

- Mejora la circulación.
- Incrementa el desarrollo muscular.
- Previene lesiones musculares.
- Elimina posturas incorrectas.

La fuerza puede subdividirse en fuerza resistencia, fuerza velocidad y fuerza potencia.

Velocidad:

Es la capacidad para efectuar acciones motoras en un tiempo mínimo.

La velocidad está presente de alguna forma en todas las manifestaciones del deporte, saltar, correr, levantar, etc.

La velocidad puede dividirse en: velocidad de reacción, velocidad lanzada, velocidad de aceleración y resistencia a la velocidad.

Resistencia:

Es la cualidad física que nos permite soportar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

El desarrollo de la resistencia permite oponerse al cansancio. Esto es:

- Impedir la aparición de fatiga.
- Retardar la aparición de ésta.

Una vez finalizado el esfuerzo, procura que la fatiga desaparezca lo más rápido posible.

Una de las principales causas por la que surge la fatiga es por la necesidad de oxígeno, esto es, una demanda de oxígeno superior a la que nuestro organismo nos puede proporcionar.

De acuerdo con esto la resistencia se clasifica en:

Resistencia Anaeróbica: es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno. Ejemplo: correr la prueba de 100mts velocidad.

Resistencia Aeróbica: es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno. Ejemplo: correr una maratón 42 km.

Flexibilidad:

A diferencia de las anteriores cualidades físicas, la flexibilidad es una capacidad que se va perdiendo desde que se nace.

La flexibilidad es necesaria en muchos deportes y para todas las funciones de la vida. Permite moverse con más comodidad.

La flexibilidad se entrena por medio de ejercicios de elongación (estiramientos).

Entrenar la flexibilidad permite alcanzar mayores niveles de movilidad, que es la capacidad del individuo de alcanzar las máximas amplitudes articulares, acompañadas de las elongaciones de los músculos y articulaciones correspondientes. En esta cualidad, las mujeres poseen mayores niveles de movilidad que los hombres ya que sus articulaciones permiten mayores ángulos de movimiento.

Es importante para todos los deportistas y todas las personas en general entrenar la flexibilidad, porque aparte de las razones comentadas, poseer flexibilidad previene lesiones.

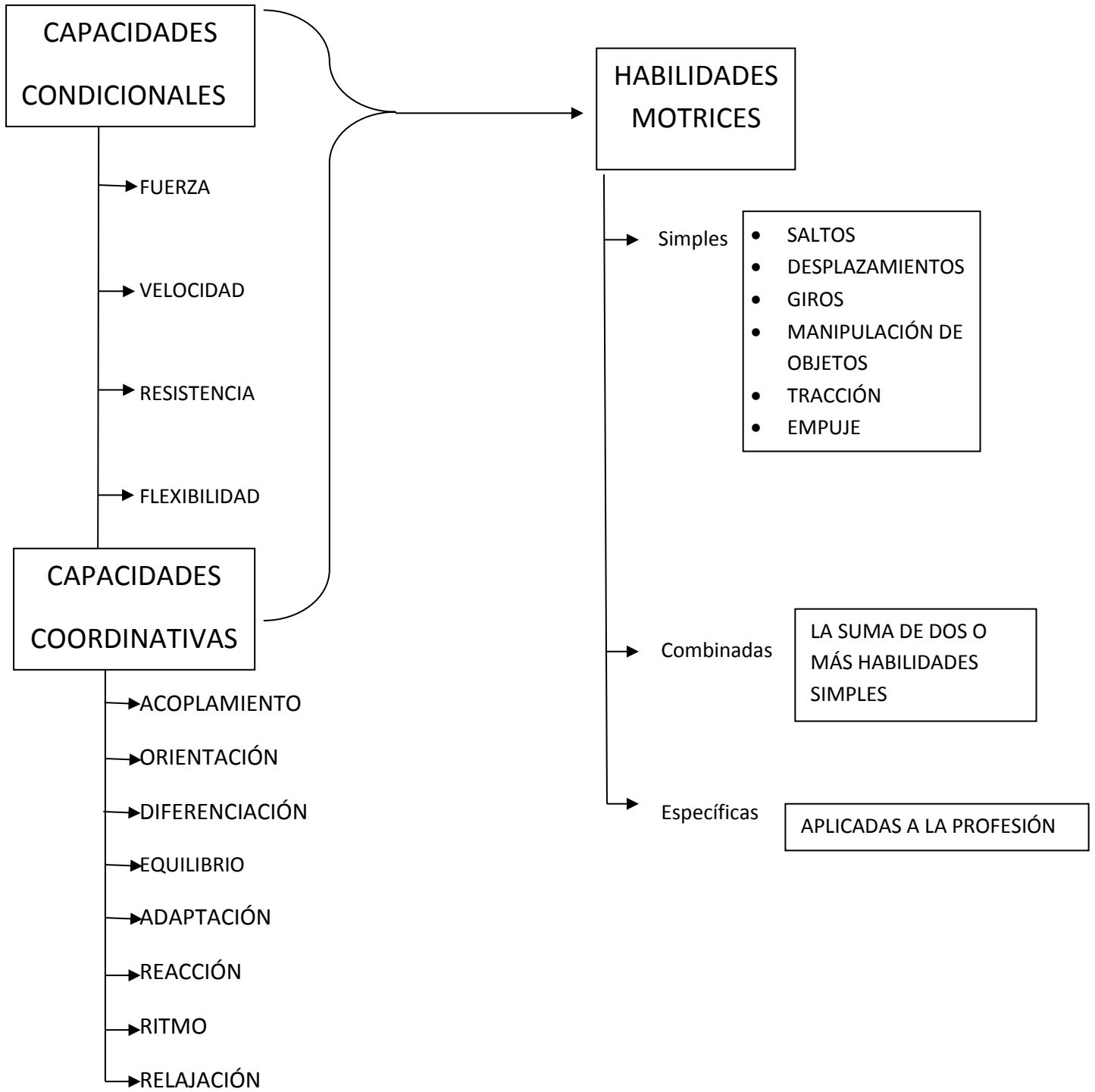
La flexibilidad puede dividirse en: estática, dinámica o mixta.

Las habilidades motrices

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar, traccionar o empujar. Son aquellos actos motores que se, llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensoriomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle.

El encadenamiento de estas habilidades da como resultado a las habilidades combinadas.

Las habilidades motrices específicas son la capacidad de conseguir un objetivo concreto, es decir, la realización de una tarea motriz definida con precisión. Son combinaciones de habilidades básicas y su adaptación a propósitos específicos a cada profesión o deporte.



¿CÓMO ENTRENAR EN CASA?

Ante la imposibilidad de poder abonar o asistir a un gimnasio puede optar por ejercitarse sin salir de su casa. Pero seguido a la decisión de entrenar fuera de un gimnasio surgen las primeras dudas. ¿Qué ejercicios hacer? ¿Cómo progresar en el entrenamiento?

La ventaja de poder entrenar en un parque o en un espacio amplio es que favorece las condiciones para poder entrenar la velocidad. La desventaja más importante es que al trabajar con el peso del propio cuerpo (a excepción de que cuente con barras y discos de pesas) no va a poder desarrollar un gran tamaño en su musculatura. Pero sí va a poder lograr niveles significativos de fuerza y tonificar sus músculos para poder vivir de una manera saludable.

Principios de progresión y de control del entrenamiento

Antes de comenzar a realizar ejercicio dos de las preguntas más frecuentes son ¿cuánto debo entrenar? y ¿cuánto debo descansar?

Es fundamental tener un control sobre lo que se está haciendo para poder progresar de manera controlada.

Para empezar dejaremos en claro algunos conceptos:

Repetición: es cada vez que se realiza un ejercicio.

Serie: es el conjunto de ejercicios.

Pausa o intervalo de descanso: es el descanso entre series.

A continuación indicaremos algunas formas básicas para ir avanzando en el entrenamiento:

- Aumentar la carga: Subir el peso, la distancia o la duración (aunque estas dos últimas también pueden bajar). Estas variables pueden subirse o bajarse en cada sesión, cada 2 sesiones, cada mes, etc. Pueden subir o bajar en un porcentaje (por ejemplo un 5% o un 2% más) o en metros, kilos, segundos o minutos (1 kg, 20'', 5 mts. o 10' más).
- Aumentar las repeticiones: Subir la cantidad de veces que se realiza un ejercicio conforme pasa el tiempo. Ejemplo: Si empieza haciendo 4 series de 8 repeticiones de flexo extensiones de brazos, hacer 4 series de 10 en la sesión siguiente.
- Aumentar las series: Similar a lo anterior, aunque en este caso se suben las series en lugar de las repeticiones. Ejemplo: Si empieza haciendo 4 series de abdominales de 20 repeticiones, hacer 5 series de 20 repeticiones en la sesión siguiente.
- Disminuir el tiempo de descanso: Consiste en recortar el tiempo de descanso entre series conforme se va progresando. Ejemplo: Si está descansando 90 segundos entre series, pase a descansar 80 segundos, luego 70, etc.

Control del pulso y frecuencia cardíaca máxima

Sobre todo en los ejercicios de resistencia, la frecuencia cardíaca es una forma bastante aceptable de llevar el control de la progresión.

La frecuencia cardíaca se mide en pulsaciones por minuto y es la cantidad de veces que late el corazón en este lapso de tiempo.

Para saber cuánto puede exigir a su corazón existe una fórmula que le permite determinar la frecuencia cardíaca máxima a la que puede trabajar.

Si bien no es exacta, la fórmula es la siguiente:

$$220 - \text{Edad}$$

Por lo tanto para una persona de 30 años, la frecuencia cardíaca máxima sería de 190 pulsaciones por minuto (220-30).

Para encontrar sus pulsaciones puede utilizar distintas formas:

- La forma más segura y exacta es la de contar con un reloj con pulsómetro y colocarse la banda con el sensor sobre el pecho para medir la frecuencia cardíaca.
- Otra forma es colocar los dedos índice y medio sobre el cuello sobre la arteria carótida, ubicada en el cuello.
- Finalmente otra forma muy utilizada es tomar el pulso en la muñeca, en la arteria radial. Debe presionar con el índice y el medio casi en el inicio de la mano, más cerca del hueso radial. Es decir, si tiene la palma hacia arriba, debe colocar los dedos sobre la parte más externa de la muñeca.



PULSACIONES DESDE EL CUELLO



PULSACIONES DESDE LA MUÑECA

Una vez que encontró sus pulsaciones, existen también varias formas de determinar su cantidad en un minuto. Lógicamente la más exacta es contarlas durante 60 segundos pero en algunas situaciones es necesario contarlas de alguna forma más rápida para continuar con el ejercicio.

Estas formas más rápidas son estimaciones indirectas y constan de multiplicar la cantidad de segundos que contó por un número que le permita obtener 60. Por ejemplo si contó 30 segundos debe multiplicar el resultado por 2, si contó 10 segundos debe multiplicar el resultado por 6 y así sucesivamente. Cabe destacar que cuanto menos segundos cuente más error obtendrá.

Una vez obtenidas la frecuencia cardíaca máxima y la cantidad de pulsaciones puede estimar a qué intensidad realizó el ejercicio. Por ejemplo si la frecuencia cardíaca máxima es 190 y al terminar el ejercicio contó 140 significa que trabajó al 74% de su capacidad máxima. La formula es:

$$\frac{\text{Frecuencia obtenida} \times 100}{\text{Frecuencia cardíaca máxima}}$$

Si simplemente usa una de estas formas para progresar en su entrenamiento, en unas pocas semanas va a comenzar a notar los resultados.

Cómo desarrollar la fuerza

Recordamos que los músculos no trabajan de manera aislada. Por ejemplo, cuando realiza ejercicios de “brazos” están trabajando principalmente los músculos de esa zona pero también pueden estar trabajando los músculos del pecho o de la espalda.

Seleccione un ejercicio y comience haciendo una serie de 10 repeticiones aproximadamente con un descanso de 1´ y vaya aumentando según las formas básicas de progresión detalladas más arriba.

Cómo desarrollar la resistencia

Para desarrollar la resistencia es conveniente comenzar intercalando momentos de trote y de caminata. Por ejemplo comience con 5 minutos de caminata y 1 minuto de trote y con el tiempo vaya aumentando el tiempo de trote y disminuyendo el de caminata.

Cómo desarrollar la velocidad

Para mejorar la velocidad lo recomendable es (luego de una muy buena entrada en calor) comenzar trotando y luego ir aumentando la velocidad en una distancia no menor a 20 mts. en cada repetición. Un ejemplo sería realizar 6 repeticiones de 20 mts. con 3 minutos de pausa. A medida que pase el tiempo debe ir aumentando la velocidad y luego ir aumentando la distancia. Es muy importante sentirse recuperado antes de hacer una nueva pasada (repetición).

Cómo desarrollar la flexibilidad

Estos ejercicios son fundamentales en cualquier entrenamiento ya que ayudan a los músculos a entrar en calor (al principio del entrenamiento) y a recuperarse (al final del entrenamiento).

Además pueden hacerse sesiones exclusivas de flexibilidad para mejorar la movilidad articular.

Para entrar en calor es suficiente con estirar cada grupo muscular entre 10 segundos y 15 segundos.

Al finalizar el entrenamiento es recomendable realizarlos entre 30 segundos y 40 segundos cada uno.

EVALUACIONES

1. PRUEBA DE FUERZA ABDOMINAL

Su principal objetivo es valorar la fuerza resistencia de los músculos abdominales, condición necesaria para poder mantener la estabilidad y realizar las distintas habilidades durante el curso.

La posición inicial será acostado boca arriba, con la espalda totalmente apoyada en la colchoneta. Las manos en la nuca, los dedos entrelazados y las rodillas flexionadas. Un compañero lo sostendrá de los tobillos, pies o ambos. A la señal, deberá realizar una flexión de tronco al frente hasta tocar los codos con las rodillas, finalizando la repetición con el apoyo de la totalidad de la espalda. No contarán las repeticiones en las cuales se levante la cadera del suelo y las que no cumplan con lo explicado anteriormente.



2. PRUEBA DE FLEXO EXTENSIONES DE BRAZOS

Tiene como objetivo medir la fuerza resistencia de la musculatura de los miembros superiores y pectorales, fundamentales para sostener el armamento.

El postulante se pondrá en posición de preparación, acostado boca abajo con el apoyo de las manos en el suelo por debajo de la línea de los hombros. A la señal, se colocará en posición inicial, adoptando una extensión completa de codos así como también la alineación completa del cuerpo. Al comenzar la prueba deberá flexionar los codos hasta un ángulo de 90°, seguido de una extensión completa de codos. El resto del cuerpo debe estar totalmente extendido. Si alguna parte del cuerpo (a excepción de manos y pies) toca el suelo, finaliza la prueba. De lo contrario continua hasta los 60'', pudiendo descansar en la posición inicial. No contarán las repeticiones que no cumplan con lo explicado anteriormente.



3. CARRERA DE 1000 MTS.

Esta prueba tiene como objetivo medir la potencia aeróbica, importante para desarrollar actividades físicas sostenidas en el tiempo con una fatiga reducida y una rápida recuperación.

La prueba consta de 4 vueltas y 3/4 a la plaza de armas por la pista de cemento. El postulante debe correr lo más rápido posible para obtener el menor tiempo. Está permitido parar y caminar. No está permitido pisar el pasto durante la prueba.

4. TEST DE FLEXIBILIDAD

En caso de lluvia o que no se pueda utilizar la pista, la carrera de 1000 mts. se reemplaza por un test de flexibilidad:

Su objetivo es valorar la flexibilidad lumbar e isquiotibial, la cual garantiza la amplitud de los movimientos técnicos y la economía de los desplazamientos y repeticiones.

Para comenzar la evaluación el postulante se sitúa sentado en el suelo con los pies apoyados en el pie del banco, con las piernas extendidas y los pies juntos. A la señal, el postulante realiza una flexión del tronco buscando alcanzar con los dedos la mayor distancia posible sobre la tapa del banco. Se mantendrá al menos 2 segundos la posición hasta que se haya leído la distancia alcanzada. Se anotará en centímetros la marca obtenida. Cada postulante tiene 2 intentos y se evalúa la mejor marca. No está permitido flexionar las rodillas, separar las piernas o realizar rebotes. A mayor distancia mayor puntaje.



TABULACIONES DE LAS EVALUACIONES

Puntaje 1000mtrs.

| Hombres | | Mujeres | |
|--------------|---------|--------------|---------|
| Tiempo | Puntaje | Tiempo | Puntaje |
| 3:40 o menos | 10 | 4:30 o menos | 10 |
| 3:41-4:00 | 9 | 4:31-4:50 | 9 |
| 4:01-4:20 | 8 | 4:51-5:10 | 8 |
| 4:21-4:40 | 7 | 5:11-5:30 | 7 |
| 4:41-5:00 | 6 | 5:31-5:50 | 6 |
| 5:01-5:20 | 5 | 5:51-6:10 | 5 |
| 5:21-5:40 | 4 | 6:11-6:30 | 4 |
| 5:41-6:00 | 3 | 6:31-6:50 | 3 |
| 6:01-6:20 | 2 | 6:51-7:10 | 2 |
| 6:21-6:40 | 1 | 7:11-7:30 | 1 |

Puntaje Abdominales

| Hombres | | Mujeres | |
|----------|---------|----------|---------|
| Cantidad | Puntaje | Cantidad | Puntaje |
| 60 o más | 10 | 50 o más | 10 |
| 55-59 | 9 | 45-49 | 9 |
| 50-54 | 8 | 40-44 | 8 |
| 45-49 | 7 | 35-39 | 7 |
| 35-44 | 6 | 25-34 | 6 |
| 30-34 | 5 | 20-24 | 5 |
| 25-29 | 4 | 15-19 | 4 |
| 20-24 | 3 | 10-14 | 3 |
| 15-19 | 2 | 5-9 | 2 |
| 10-14 | 1 | 1-4 | 1 |

Flexo-extensiones

| Hombres | | Mujeres | |
|----------|---------|----------|---------|
| Cantidad | Puntaje | Cantidad | Puntaje |
| 60 o más | 10 | 50 o más | 10 |
| 55-59 | 9 | 45-49 | 9 |
| 50-54 | 8 | 40-44 | 8 |
| 40-49 | 7 | 30-39 | 7 |
| 30-39 | 6 | 20-29 | 6 |
| 25-29 | 5 | 15-19 | 5 |
| 20-24 | 4 | 10-14 | 4 |
| 15-19 | 3 | 5-9 | 3 |
| 10-14 | 2 | 2-4 | 2 |
| 5-9 | 1 | 1 | 1 |

Flexibilidad

| Hombres / Mujeres | |
|-------------------|---------|
| Distancia en cm | Puntaje |
| 25 o más | 10 |
| 20/24 | 9 |
| 15/19 | 8 |
| 10/14 | 7 |
| 5/9 | 6 |
| 0/4 | 5 |
| -4/-1 | 4 |
| -9/-5 | 3 |
| -14/-10 | 2 |
| -19/-15 | 1 |