

## PROCOLO DE EJECUCIÓN DE LAS PRUEBAS EL CURSO REGULAR

### A. CARRERA DE 3.200 M. EN TERRENO PLANO

- Objetivo** : Medir la capacidad cardiorespiratoria a través de la resistencia aeróbica.
- Ejecución** :
- Los participantes se alinearán en el punto de partida en grupos de hasta 20 evaluados o según la capacidad de control que tenga el equipo evaluador.
  - Para un mejor control e identificación, se recomienda que cada participante lleve un número visible en el pecho y otro en la espalda.
  - Se dará la partida junto con poner en funcionamiento el cronómetro.
  - En el caso que el ejecutante deba dar varias vueltas al circuito o pista, se registrará en la planilla cada vez que el participante pase por el punto de control.
  - Los participantes deberán correr la distancia en el menor tiempo posible.
- Control** :
- El profesor controlará el tiempo, dando un pitazo inicial y dictará el tiempo de pasada parcial de cada evaluado.
  - Verificará la cantidad de veces que pase el evaluado por el punto de control, apuntando el registro en la planilla.
  - Al término de la prueba se sugiere entregar un número por orden de llegada a cada participante, o de lo contrario, que se ubiquen en un sector especificado previamente por orden de llegada.
- Resultado y registro** : - Se registrará el tiempo empleado por el evaluado en recorrer los 3.200 m. coincidentes con su número u orden de llegada.