

PROCOLO DE EJECUCIÓN DE LAS PRUEBAS EL CURSO REGULAR

A. FLEXIONES DE BRAZOS SOBRE EL SUELO

- Objetivo** : Medir la fuerza-resistencia de la musculatura extensora de los brazos.
- Posición inicial** : En decúbito abdominal, rodillas juntas y completamente extendidas, sin tocar con el cuerpo el piso, utilizando como único apoyo la punta de los pies y las palmas de las manos, con los dedos hacia el frente y la separación entre ellas será a comodidad del ejecutante (Fig. N° 1).
- Ejecución** :
- A partir de la posición inicial, realizar una flexión de codos hasta tocar el piso con el mentón; debiendo existir, en todo momento, una línea recta entre el tobillo, rodilla, cadera y hombro, los codos estarán separados a comodidad del ejecutante (Fig. N° 2)
 - Extender completamente los brazos, debiendo existir, en todo momento, una línea recta entre el tobillo, rodilla, cadera y hombro, hasta volver a la posición inicial (Fig. N° 3).
 - Ejecutar el ejercicio la mayor cantidad de veces que sea posible.
 - La prueba se dará por finalizada cuando:
 - ✓ El ejecutante lo indique.
 - ✓ El ejecutante haga una pausa superior a 10 segundos, con brazos extendidos.
 - ✓ El ejecutante apoya el cuerpo en el suelo.
 - ✓ El ejecutante podrá descansar.
 - ✓ El profesor contará solo las repeticiones ejecutadas en forma correcta y las incorrectas se señalarán en voz alta.

“Flexiones de brazos sobre el suelo”



Fig. 1 Posición inicial.

Fig. 2 Ejecución.

Fig. 3 Regreso posición inicial.