

CONSTANCIA MÉDICA DE APTITUD FÍSICA
para la realización de ejercicios físicos competitivos

Por la presente, dejo constancia que.....

..... con DNI N°....., se encuentra apto/a para la realización de la evaluación de los ejercicios funcionales que incluyen, pero no se limitan a los ejercicios que se detallan y describen a continuación:

Prueba de Fuerza Relativa de tracción en tren superior: Desde posición inicial suspendido, con agarre palmar (posición supina), consiste en traccionar con flexión de brazos para subir el cuerpo por encima de la barra y luego bajar extendiendo los brazos, cumpliendo así una repetición. Objetivo: mayor cantidad de repeticiones posibles sin detenerse).

Prueba de Aprensión a las alturas - Ascenso mediante escalera extensible: Ascenso y descenso mediante escalera extensible de aproximadamente 7 metros de altura. Medir la agilidad de ejecución como así también la reacción a las alturas por parte del ejecutante. Objetivo: Subir y bajar la escalera en 25 segundos con la técnica establecida.

Prueba de Fuerza - Traslado de peso: Dicho ejercicio atravesará una distancia de 20 metros en línea recta traccionando un peso muerto determinado. Objetivo: trasladar un peso muerto determinado en 30 segundos.

Prueba de Agilidad - Pasaje por circuito de espacios confinados: Se entenderá como espacio confinado, toda aquella cavidad o ducto que, por sus características de forma o dimensión, representen “per se”, un obstáculo para todo aquel que deba atravesarlo de un punto a otro. Objetivo: El ejecutante se posicionará al inicio del circuito y, a la orden del evaluador ingresará al mismo en posición de gateo, desplazándose así durante todo el recorrido, hasta alcanzar la salida, en 30 segundos.

Prueba de Fuerza y Resistencia - Traslado de material por escaleras estructurales: Se entenderá por escalera estructural, toda aquella que pertenezca a una estructura edilicia, más allá del material que la conforma (hormigón, metal, etc). Objetivo: El ejecutante se posicionará al inicio de la escalera, habiendo previamente cargado manualmente una maza de 10 kg y una manga de 63,5mm de diámetro cuyo peso oscila los 15 kg para, una vez indicado por el evaluador, iniciar el ascenso a través de la misma, en 7 minutos que son requeridos para la práctica de deportes competitivos y para el ejercicio de la actividad de bomberos.

.....

Fecha y lugar

.....

Firma y sello del médico tratante.