

## TABLAS PSFs PARA POSTULANTES

| Pruebas                                     | Nota 7,00                                    | Nota 4,00       |
|---|--|-----------------|
| Abdominales (damas y varones)               | 58   | 31 repeticiones |
| Flexoextensión de codos en el suelo (damas) | 36   | 15 repeticiones |
| Flexoextensión de codos en barra (varones)  | 15   | 03 repeticiones |
| Carrera damas                               | 10'45''                                      | 13'00''         |
| Carrera varones                             | 09'45''                                      | 12'00''         |
| Natación (damas y varones)                  | 25 metros de nado libre sin mínimo de tiempo |                 |