

**FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA
ARMADA NACIONAL**



ESCUELA NAVAL DE SUBOFICIALES ARC "BARRANQUILLA"

REGLAMENTO DEL DISTINTIVO DE EXCELENCIA FÍSICA PARA GRUMETES

RESOLUCIÓN N° 002 DENSB

(03 APR 2019)

Por la cual se reglamenta el Distintivo de Excelencia Física para el personal de Grumetes de la Escuela Naval de Suboficiales ARC "Barranquilla".

El Director de la Escuela Naval De Suboficiales ARC "Barranquilla" en uso de sus facultades legales que le confieren los artículos 28 y 29 de la Ley 30 del 28 de diciembre de 1992

RESUELVE

TITULO I

GENERALIDADES

CAPÍTULO I

OBJETO, ALCANCE, NATURALEZA Y CRITERIOS PARA EL OTORGAMIENTO DEL DISTINTIVO DE LA EXCELENCIA FÍSICA POR CATEGORÍAS

ARTÍCULO 1. OBJETO Y ALCANCE. El presente reglamento tiene por objeto determinar las normas, criterios y procedimientos para otorgar el Distintivo de la



Excelencia Física a los Grumetes de la Escuela Naval de Suboficiales ARC "Barranquilla". El propósito de este distintivo es EXALTAR Y MOTIVAR a los Grumetes a mejorar sus condiciones físico - atléticas, despertando el espíritu competitivo de manera justa y leal.

ARTÍCULO 2. NATURALEZA Y PRUEBAS QUE DEBEN PRESENTAR QUIENES ASPIREN A OBTENER LA EXCELENCIA FÍSICA Y CARACTERÍSTICAS DEL DISTINTIVO.

1. CATEGORÍAS

El Distintivo por categorías solo se otorgará a los Grumetes de la Escuela Naval de Suboficiales A.R.C "Barranquilla" que realicen la prueba física establecida para obtener el distintivo superando o igualando los siguientes parámetros:

1.1 TERCERA CATEGORÍA: (DISTINTIVO BRONCE)

a. PRUEBAS EN TIERRA (MASCULINO):

- Sesenta (60) flexiones de brazo en forma continua.
- Ciento veinte (120) abdominales en un tiempo máximo de tres (03) minutos.
- Diez (10) flexiones de barras en forma continua.
- Diez (10) kilómetros de carrera en un tiempo máximo de cuarenta y cinco (45) minutos.

b. PRUEBAS EN AGUA (MASCULINO):

- Un (01) minuto en inmersión estática.
- Treinta (30) metros en inmersión dinámica.
- Quinientos (500) metros natación en cualquier estilo en un tiempo máximo de doce (12) minutos.

c. PRUEBAS EN TIERRA (FEMENINO):

- Cuarenta y cinco (45) flexiones de brazo en forma continua.
- Cien (100) abdominales en un tiempo máximo de tres (03) minutos.
- Cuatro (04) flexiones de barras en forma continua.



- Diez (10) kilómetros de carrera en un tiempo máximo de cincuenta (50) minutos.

d. PRUEBAS EN AGUA (FEMENINO):

- Un (01) minuto en inmersión estática.
- Treinta (30) metros en inmersión dinámica.
- Quinientos (500) metros natación en cualquier estilo en un tiempo máximo de doce (12) minutos.

1.2 SEGUNDA CATEGORÍA: (DISTINTIVO PLATA)

a. PRUEBAS EN TIERRA (MASCULINO):

- Ochenta (80) flexiones de brazo en forma continua.
- Ciento cincuenta (150) abdominales en un tiempo máximo de cuatro (04) minutos.
- Quince (15) flexiones de barras en forma continua.
- Diez (10) kilómetros de carrera en un tiempo de máximo de cuarenta y dos (42) minutos.

b. PRUEBAS EN AGUA (MASCULINO):

- Un (01) minuto y treinta (30) segundos en inmersión estática.
- Cuarenta (40) metros en inmersión dinámica.
- Quinientos (500) metros natación en cualquier estilo en un tiempo máximo de diez (10) minutos.

c. PRUEBAS EN TIERRA (FEMENINO):

- Cincuenta y cinco (55) flexiones de brazo en forma continua.
- Ciento veinte (120) abdominales en un tiempo máximo de cuatro (04) minutos.
- Ocho (08) flexiones de barras en forma continua.
- Diez (10) kilómetros de carrera en un tiempo de máximo de cuarenta y siete (47) minutos.

d. PRUEBAS EN AGUA (FEMENINO):

- Un (01) minuto y treinta (30) segundos en inmersión estática.
- Cuarenta (40) metros en inmersión dinámica.
- Quinientos (500) metros natación en cualquier estilo en un tiempo máximo de diez (10) minutos.

1.3 PRIMERA CATEGORÍA: (DISTINTIVO ORO)

a. PRUEBAS EN TIERRA (MASCULINO):

- Cien (100) flexiones de brazo en forma continua.
- Dos cientos (200) abdominales en un tiempo máximo de seis (06) minutos.
- Veinte (20) flexiones de barras en forma continua.
- Diez (10) kilómetros de carrera en un tiempo máximo de treinta y ocho (38) minutos.

b. PRUEBAS EN AGUA (MASCULINO):

- Dos (02) minutos en inmersión estática.
- Cincuenta (50) metros en inmersión dinámica.
- Quinientos (500) metros en natación en cualquier estilo en un tiempo máximo de ocho (08) minutos.

c. PRUEBAS EN TIERRA (FEMENINO):

- Sesenta y cinco (65) flexiones de brazo en forma continua.
- Ciento sesenta (160) abdominales en un tiempo máximo de seis (06) minutos.
- Doce (12) flexiones de barras en forma continua.
- Diez (10) kilómetros de carrera en un tiempo máximo de cuarenta y dos (42) minutos.

d. PRUEBAS EN AGUA (FEMENINO):

- Dos (02) minutos en inmersión estática.
- Cincuenta (50) metros en inmersión dinámica.
- Quinientos (500) metros en natación en cualquier estilo en un tiempo máximo de ocho (08) minutos.

2. NORMAS

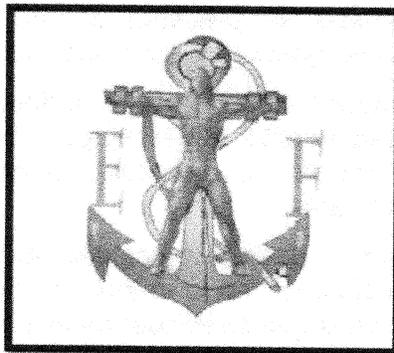
- a. Quien obtenga el distintivo en cualquiera de sus categorías, deberá revalidarlo o subir su categoría en las fechas de presentación de las pruebas. Las pruebas se realizarán dos veces en el año, en los meses de mayo y noviembre respectivamente.
- b. El distintivo será impuesto en ceremonia especial, mediante resolución de la Dirección de la Escuela Naval de Suboficiales A.R.C "Barranquilla".
- c. Se pierde el distintivo de excelencia física al perder la renovación o no presentarla.
- d. Si la prueba se presenta pero el resultado es inferior a la categoría que posee, será degradado.
- e. La pérdida o degradación del distintivo se hará oficial mediante resolución de la Dirección de la Escuela Naval de Suboficiales ARC "Barranquilla" y deberá quedar registrado en su respectivo folio de vida.
- f. Todo aquel que desee presentar sus pruebas deberá inscribirse ante el Jefe del Departamento de Educación Militar y Física (DEMYF), con dos semanas de anterioridad a la realización de la prueba.
- g. La fecha en que se realizará la prueba física se publicará en orden del día de la Escuela Naval de Suboficiales A.R.C "Barranquilla" con una semana de anterioridad.
- h. Todo participante deberá presentar una autorización médica antes de realizar la prueba.
- i. El competidor deberá hidratarse antes, durante y después de la prueba.
- j. Si durante la prueba se presenta alguna novedad justificada, se suspenderá y se reprogramará ejecutando toda la prueba.
- k. Los ejercicios se deben ejecutar según la descripción que se encuentra en el presente reglamento y por ningún motivo o eventualidad se pueden volver a repetir los ejercicios; el no cumplimiento de estos descalifica al participante.
- l. El participante que aspire a las categorías de oro y plata tiene la posibilidad de escalonarse en la categoría inferior si no puede cumplir con los requisitos de la que se encuentre inscrito.
- m. Quien se destaque físicamente y porte el Distintivo de Excelencia Física tendrá derecho a los siguientes privilegios:
 - Portar el distintivo
 - Se enviará una carta de felicitación a sus padres.

- Tendrá derecho a franquicias los viernes de acuerdo a lo estipulado en el régimen interno del Batallón Naval de Grumetes.
- Podrá ser becado con la matrícula y pensión del semestre siguiente, el Grumete que consecutivamente renueve el distintivo en una misma categoría. En caso de renovar en diferente categoría, la beca será otorgada de acuerdo a los porcentajes de la de menor categoría. El porcentaje de la beca se define de acuerdo a la clasificación alcanzada así: Oro hasta el cien por ciento (100%), Plata hasta del cincuenta por ciento (50%), Bronce hasta del veinticinco por ciento (25%); dichos estímulos serán otorgados cuando el Grumete reúna los requisitos académicos establecidos para hacerse acreedor como son: no haber perdido ningún módulo o asignatura durante el semestre y sustentar un promedio académico igual o superior a ocho (8.0).

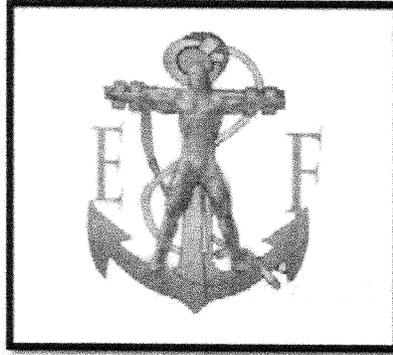
3. DISTINTIVO:

El distintivo estará conformado por la figura de un hombre atlético que representa la fuerza y capacidad del Grumete de la Escuela Naval de Suboficiales, al fondo se muestra la figura de un ancla y en los lados las letras "E" y "F" que significan Excelencia Física. El distintivo tendrá los siguientes colores: oro, plata y bronce.

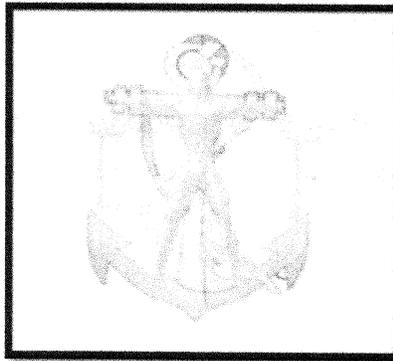
- a. **TERCERA CATEGORÍA:** Ancla, hombre y letras "E" – "F" de color bronce, símbolo mundial del tercer puesto, con medidas de 3 cm x 2,25 cm.



- b. **SEGUNDA CATEGORÍA:** Ancla, hombre y letras "E" – "F" de color plata, símbolo mundial del segundo puesto, con medidas de 3 cm x 2,25 cm.



- c. **PRIMERA CATEGORÍA:** Ancla, hombre y letras “E” – “F” de color oro, símbolo mundial de campeón, con medidas de 3cm x 2,25 cm.



4. DIPLOMA

El diploma tendrá las siguientes medidas 22 x 33 cm, llevará un encabezado con el membrete **FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA, ARMADA NACIONAL, ESCUELA NAVAL DE SUBOFICIALES A.R.C “BARRANQUILLA”**. En la parte superior izquierda estará grabado el escudo de la Escuela Naval de 3 x 2 cm, el fondo del diploma tendrá la figura del Distintivo de Excelencia Física y el siguiente contenido:

**EL DIRECTOR DE LA ESCUELA NAVAL DE SUBOFICIALES A.R.C
“BARRANQUILLA”**

CERTIFICA

QUE EL GRUMETE _____
REUNIÓ LOS REQUISITOS FÍSICO – ATLÉTICOS Y DEPORTIVOS QUE
ESTABLECE EL REGLAMENTO DE EXCELENCIA FÍSICA, POR LO CUAL

SE HA HECHO ACREEDOR DEL DISTINTIVO DE EXCELENCIA FÍSICA
CORRESPONDIENTE A _____ CATEGORÍA.

JDEMYF_____
CBENS_____
DENS B

ARTÍCULO 3. OBJETIVOS DE LA PRUEBA

- a. Despertar y mantener en el Grumete el espíritu deportivo.
- b. Lograr que el Grumete de la Escuela Naval de Suboficiales A.R.C "Barranquilla" descubra sus capacidades físicas y se esfuerce por obtener el máximo de ellas.
- c. Despertar el espíritu de competencia y optimizar la formación física diaria a la que deben ser sometidos todos los Grumetes de la Escuela Naval de Suboficiales A.R.C "Barranquilla".

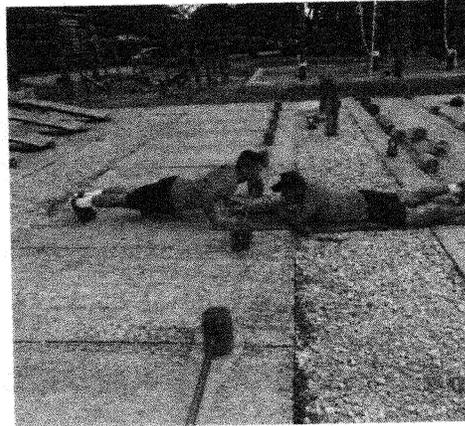
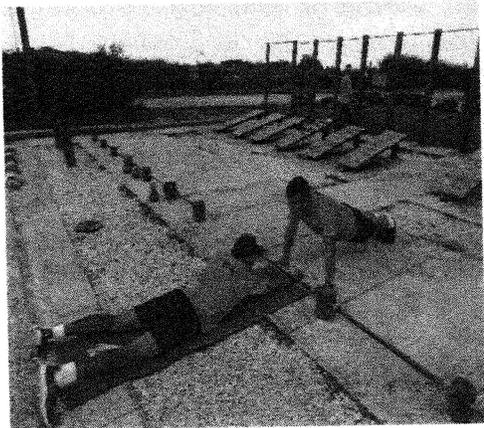
ARTÍCULO 4. CRITERIOS PARA EL OTORGAMIENTO DEL DISTINTIVO:

- a. Existirán tres distintivos:
 - ✓ Primera categoría
 - ✓ Segunda categoría
 - ✓ Tercera categoría
- b. El distintivo de tercera categoría será otorgado por el señor Director de la de la Escuela Naval de Suboficiales A.R.C "Barranquilla", a quien reúna los requisitos exigidos por la prueba para la tercera categoría, por lo tanto se hará acreedor al diploma y recibirá distintivo.
- c. El distintivo de Segunda Categoría será otorgado por el señor Director de la de la Escuela Naval de Suboficiales A.R.C "Barranquilla", a quien reúna los requisitos exigidos por la prueba para la segunda categoría, por lo tanto se hará acreedor al diploma y recibirá distintivo.
- d. El distintivo de Primera Categoría será otorgado por el señor Director de la de la Escuela Naval de Suboficiales A.R.C "Barranquilla", a quien reúna los requisitos exigidos por la prueba para la primera categoría, siendo la más alta condecoración de las aptitudes físicas en la de la Escuela Naval de Suboficiales A.R.C "Barranquilla" y se hará acreedor al diploma y recibirá el distintivo.

ARTÍCULO 5. CRITERIOS PARA EL USO DEL DISTINTIVO

a. POSICIÓN

De cúbito abdominal (boca abajo) con apoyo de las manos y la punta de los pies, cuerpo totalmente recto mirada hacia el frente, palma de las manos contra el piso a la ancho de sus hombros.



b. EJECUCIÓN

Con los brazos extendidos el ejecutante debe levantar el cuerpo, solamente las palmas de las manos y la punta de los pies deben tocar el piso; mantener las piernas y la espalda recta, bajar el cuerpo hasta que los codos de ambos brazos se encuentren en línea recta con los hombros. Este ejercicio se desarrolla en un solo tiempo.

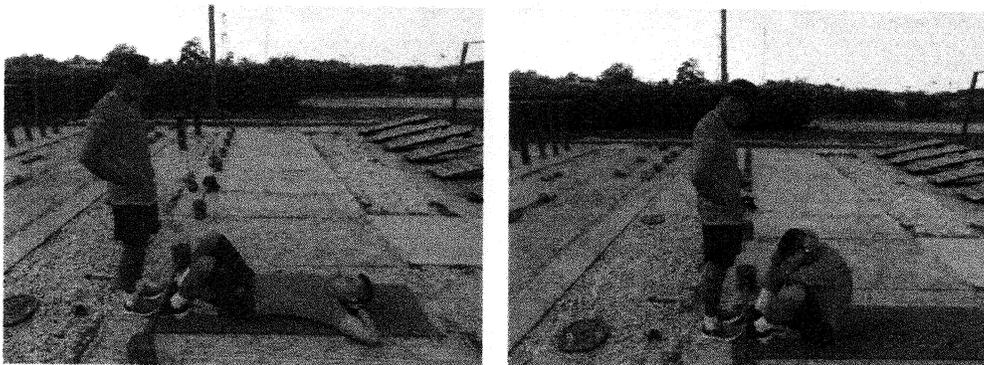
c. INSTRUCCIONES GENERALES

- No se pueden separar los pies y las rodillas en ningún momento deben tocar el piso.
- La evaluación de la ejecución es individual, en ningún momento se puede calificar en grupo.
- No se permite arquear el cuerpo hacia arriba o hacia abajo, de igual forma no es permitido elevar manos y pies del piso.
- Al encargado de contar el número de repeticiones durante el ejercicio es el evaluador y no el ejecutante.
- Al flexionar o extender los brazo, el movimiento de estos debe ser uniforme, no se permite recargar el peso del cuerpo sobre un solo brazo.

2. FLEXIONES ABDOMINALES

a. POSICIÓN

De cúbito dorsal (boca arriba), rodillas semiflexionadas, manos entrelazadas en la nuca, no se levantan los talones ni las plantas de los pies del suelo, puede usarse ayudante para sostener los pies.



b. EJECUCIÓN

El ejecutante debe flexionar el cuerpo hacia el frente hasta tocar las rodillas y volver a la posición inicial hasta que los codos toquen el suelo. Esta acción se ejecuta en un solo tiempo.

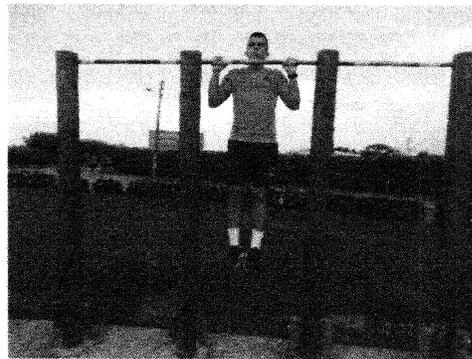
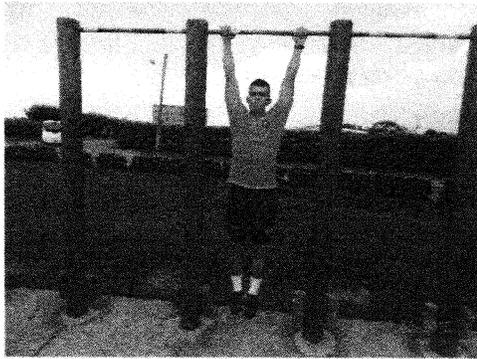
c. INSTRUCCIONES GENERALES

- a. El ejecutante debe tocar las rodillas con los codos.
- b. No estirar las rodillas a un ángulo mayor a noventa grado.
- c. No se permite levantar la cadera y glúteos del piso.
- d. No se permite llevar la palma de las manos a un lugar diferente a la posición inicial (no soltar las manos de la cabeza).

3. FLEXIONES EN BARRAS

a. POSICIÓN

Manos agarrando la barra hacia el frente y separadas a la distancia del ancho de los hombros.



b. EJECUCIÓN

Brazos a la distancia del ancho de los hombros, cuerpo totalmente recto, el cuerpo sube recto hasta que la barbilla sobrepase la barra y baja nuevamente hasta estirar completamente los brazos, no se puede balancear el cuerpo, se debe iniciar desde abajo.

c. INSTRUCCIONES GENERALES

- a. No puede balancearse para coger impulso.
- b. No puede flexionar las piernas.

4. INMERSIÓN ESTÁTICA:

a. POSICIÓN

El ejecutante debe estar agarrado al borde de la piscina o en su efecto a los tobillos de un compañero, a orden del instructor debe sumergir todo el cuerpo y la cabeza dentro del agua.



b. EJECUCIÓN

El Grumete debe sumergirse dentro del agua manteniendo la respiración en un solo sitio en apnea.

c. INSTRUCCIONES GENERALES

- a. No puede cambiarse de sitio bajo el agua.
- b. No puede sacar la cabeza hasta que termine su prueba.

5. INMERSIÓN DINÁMICA:**a. POSICIÓN**

A órdenes, el Grumete debe sumergir su cuerpo bajo del agua y desplazar su cuerpo hacia adelante.

**b. EJECUCIÓN**

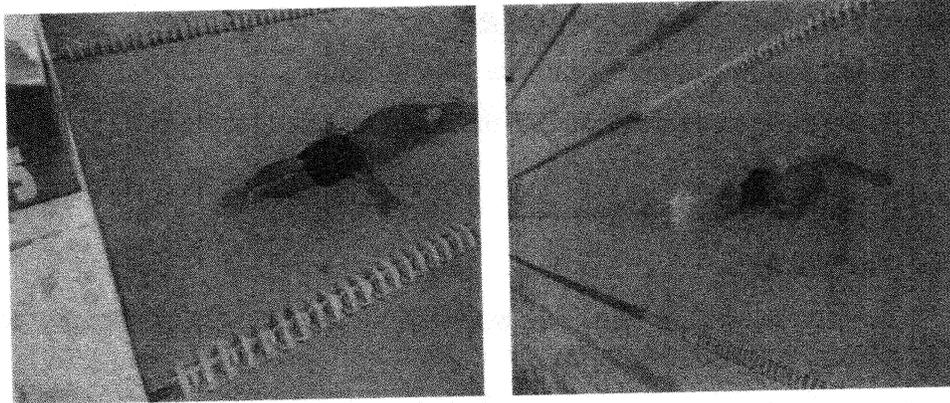
Se inicia con el desplazamiento hacia adelante utilizando brazada de pecho u over.

c. INSTRUCCIONES GENERALES

- a. No puede sacar la cabeza hasta que termine su prueba.

6. NATACIÓN 500 METROS LIBRES**a. POSICIÓN**

El Grumete debe salir de los partidores, si bien es cierto que tradicionalmente hay dos tipos de salidas, la de agarre y la de atletismo, actualmente la más común es la salida de atletismo, porque sienten más explosividad al saltar y llegan antes al agua, aspecto que a un nadador le da seguridad.



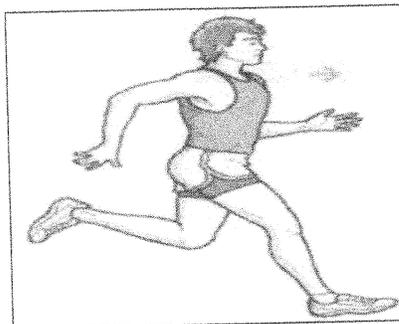
b. EJECUCIÓN

Consiste en que uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a ingresar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es muy importante respirar de modo adecuado

7. CARRERA DE RESISTENCIA 10 KM

a. POSICIÓN

El Grumete hace la salida alta y obedecen a las voces de mando, debe encontrarse con la indumentaria adecuada para la práctica deportiva (pantalóneta, camiseta y tenis adecuados, solo será permitido sudadera si el clima lo amerita).



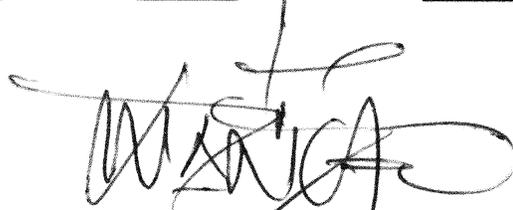
GEDOC-FT-001-AYGAR-V09

b. EJECUCIÓN

Se inicia en un terreno plano donde el Grumete debe realizar un test de 10km.

PUBLÍQUESE Y CÚMPLASE.

Dada en Barranquilla a los _____ días del mes _____ de 2019.



Contralmirante JUAN RICARDO ROZO OBREGÓN
Director Escuela Naval de Suboficiales A.R.C "Barranquilla"

Vo Bo. CNESP Joaquín Adolfo Urrego Silva
Subdirector Escuela Naval Suboficiales ARC "Barranquilla"

Vo Bo. CFADER Liliana Flórez Bolívar
Asesora Jurídica Escuela Naval Suboficiales ARC "Barranquilla"

Vo Bo. CFESP Francisco Javier Gómez Ruiz
Comandante Batallón Naval Escuela Naval Suboficiales ARC "Barranquilla"

Elaboró: S1AEFD Castro Mendoza Hugo

Revisó: TFEIN Pino Navarro Jason

“ANEXO A” TABLA DE EVALUACIÓN DE EXCELENCIA FÍSICA MASCULINO
FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA
ARMADA NACIONAL



ESCUELA NAVAL DE SUBOFICIALES A.R.C “BARRANQUILLA”

NOMBRE _____ FECHA _____

CURSO _____ EDAD _____

TROTE(10 KM)			
TERCERA 45 MIN	SEGUNDA 42 MIN	PRIMERA 38 MIN	
FLEXIONES BRAZO			
TERCERA 60	SEGUNDA 80	PRIMERA 100	
ABDOMINALES			
03 MINUTOS TERCERA 120	04 MINUTOS SEGUNDA 150	06 MINUTOS PRIMERA 200	
BARRAS CONTINUAS			
TERCERA 10	SEGUNDA 15	PRIMERA 20	
INMERSIÓN ESTÁTICA			
TERCERA 1'	SEGUNDA 1' 30"	PRIMERA 2'	
INMERSIÓN DINÁMICA			
TERCERA 30 MTRS	SEGUNDA 40 MTRS	PRIMERA 50 MTRS	
NATACIÓN 500 METROS LIBRES			
TERCERA 12 MIN	SEGUNDA 10 MIN	PRIMERA 08 MIN	

OBSERVACIONES:

CATEGORÍA: A. PRIMERA B. SEGUNDA C. TERCERA D. CONTINUIDAD

FIRMA ALUMNO _____ FIRMA JUEZ _____

**“ANEXO B” TABLA DE EVALUACIÓN EXCELENCIA FÍSICA FEMENINO
FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA
ARMADA NACIONAL**



ESCUELA NAVAL DE SUBOFICIALES A.R.C “BARRANQUILLA”

NOMBRE _____ FECHA _____
CURSO _____ EDAD _____

TROTE(10 KM)			
TERCERA 50 MIN	SEGUNDA 47 MIN	PRIMERA 42 MIN	
FLEXIONES BRAZO			
TERCERA 45	SEGUNDA 55	PRIMERA 65	
ABDOMINALES			
03 MINUTOS TERCERA 100	04 MINUTOS SEGUNDA 120	06 MINUTOS PRIMERA 160	
BARRAS CONTINUAS			
TERCERA 04	SEGUNDA 08	PRIMERA 12	
INMERSIÓN ESTÁTICA			
TERCERA 1'	SEGUNDA 1' 30"	PRIMERA 2'	
INMERSIÓN DINÁMICA			
TERCERA 30 MTRS	SEGUNDA 40 MTRS	PRIMERA 50 MTRS	
NATACIÓN 500 METROS LIBRES			
TERCERA 12 MIN	SEGUNDA 10 MIN	PRIMERA 08 MIN	

OBSERVACIONES:

CATEGORÍA: A. PRIMERA B. SEGUNDA C. TERCERA D. CONTINUIDAD

FIRMA ALUMNO _____ FIRMA JUEZ _____