

**FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA
ARMADA NACIONAL**



ESCUELA NAVAL DE SUBOFICIALES ARC “BARRANQUILLA”

ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE POR ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN No. 29450 M.E.N. 29 DE DICIEMBRE DE 2017

RESOLUCIÓN No. 056 DE 2020

(24 de diciembre de 2020)

Por la cual se expide el Reglamento de Calificación de la Prueba Física para 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, y en especial las que le confiere los artículos 28 y 29 de la Ley 30 de 1992,

R E S U E L V E:

ARTÍCULO 1º. EXPÍDASE el Reglamento de Calificación de la Prueba Física para Grumetes de la Escuela Naval de Suboficiales ARC “Barranquilla”, cuyo texto quedará como a continuación se indica, así:

**TITULO I
GENERALIDADES**

CAPÍTULO I

ARTÍCULO 1º. OBJETO Y ALCANCE. El presente Reglamento tiene por objeto determinar las normas, criterios, técnicas y procedimientos de evaluación de la prueba física para el personal de Grumetes del Batallón Naval de la Escuela Naval de Suboficiales ARC “Barranquilla”.

ARTÍCULO 2º. NATURALEZA DE LA EVALUACIÓN. El sistema de evaluación de la prueba física para el personal de Grumetes de la Escuela Naval de Suboficiales ARC “Barranquilla” se basa en los siguientes conceptos:

A. Evaluación de la prueba física. La prueba evalúa las condiciones físicas, determinadas como el conjunto de aptitudes desde el punto de vista físico y morfológico que posee el organismo para realizar actividades motrices, que pueden ser condicionales (o de gasto energético) y coordinativas (espacio – temporal) permitiendo evaluar el área de cultura física.

B. Importancia de la evaluación. Ofrece una información actual de su condición física, evaluando sus cualidades físicas, el proceso de preparación, la efectividad del acondicionamiento físico durante su periodo de formación y a su vez, motivando al personal de grumetes hacia la práctica del deporte y la actividad física, lo cual genera una mente sana y cuerpo sano.

ARTÍCULO 3°. CRITERIOS DE EVALUACIÓN. El proceso de evaluación y calificación se ceñirá conforme a los siguientes criterios:

A. De acuerdo a lo descrito en el Reglamento de Aptitud Naval, capítulo VI, áreas de evaluación, sección “C” cultura física, artículo 52.

B. Según lo estipulado en el capítulo III, anexos, artículo 9 formatos y tablas de calificación del presente Reglamento.

C. Cada ejercicio tendrá solo una oportunidad de ejecución, no se podrá repetir ninguna prueba con el fin de revalidar el resultado obtenido.

D. Los evaluadores solo podrán aplicar lo estipulado en el presente Reglamento.

ARTÍCULO 4°. FORMATO DE CALIFICACIÓN. Para la calificación de la prueba física del personal de Grumetes de la Escuela Naval de Suboficiales ARC “Barranquilla” se utilizará el formato de registro, aprobación y control, estipulado por el Sistema de Gestión de Calidad de la Armada de Colombia.

ARTÍCULO 5°. NORMATIVIDAD PARA EL PROCESO DE EJECUCIÓN PRUEBA DE LA FÍSICA. El Departamento de Educación Militar y Física será el encargado de realizar la programación de las pruebas físicas, con difusión de las fechas a realizar para cada una de las compañías, con una antelación no inferior a una semana.

Cada Compañía se obligará de darle cumplimiento a la programación realizada y para su desarrollo se tendrá en cuenta y como mínimo, las siguientes actividades:

A. Alistamiento del material necesario para la prueba.

B. Realización de planillas del personal participante, con una antelación no inferior a 24 horas.

C. Unificar criterios con el personal evaluador (24 horas antes) de acuerdo al presente Reglamento.

D. La toma de presión arterial, talla y peso, debe realizarse de manera previa al inicio de la prueba. El personal femenino deberá realizarse la prueba de gravidez con una antelación no menor a veinticuatro (24) horas.

E. Calentamiento. Actividad que deberá realizar el personal de DEMYF con un mínimo de quince (15) minutos antes de la prueba; consta de movilidad articular, elasticidad, elevación del ritmo cardiaco, flexibilidad moderada y activación.

F. El orden para la ejecución de los ejercicios será el siguiente:

- 1) Flexiones abdominales.
- 2) Flexiones de brazo.
- 3) Flexiones de barras.
- 4) Inmersión estática.
- 5) Inmersión dinámica.
- 6) Natación 100 metros estilo libres.
- 7) Carrera 2 millas.

G. Vuelta a la calma. Actividad que trata de la recuperación activa: caminar, hidratación y estiramiento; debe ser realizada y guiada por el personal de DEMYF.

H. Dentro de las dos (02) semanas después de realizada la prueba, DEMYF hará entrega de los resultados. Se debe tener en cuenta para la calificación los anexos "A", "B", "C", "D", "E", "F", "G", "H", "I" y el Reglamento de Aptitud Naval en su artículo 52 - evaluación cultura física, parágrafos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9.

CAPITULO II

INSTRUCCIONES PARA LA EJECUCIÓN DE LA PRUEBA FÍSICA

ARTÍCULO 6°. PRUEBAS PARA EL PERSONAL DE GRUMETES. La prueba física consta de las siguientes pruebas, las cuales evalúan la condición física del personal de Grumetes de la Escuela Naval de Suboficiales ARC "Barranquilla", así:

- A. Flexiones abdominales.
- B. Flexiones de brazo.
- C. Flexiones de barras.
- D. Inmersión estática.
- E. Inmersión dinámica.
- F. Natación 100 metros libres.
- G. Carrera 2 millas.

ARTÍCULO 7°. EJECUCIÓN DE LA PRUEBA FÍSICA.

A. FLEXIONES ABDOMINALES. Resistencia muscular abdominal.

(TIEMPO PRUEBA: 2 MINUTOS).

POSICIÓN INICIAL: El ejecutante se coloca en posición decúbito supino o dorsal, con las piernas flexionadas noventa grados (90°), los pies ligeramente separados y apoyados de plano en el suelo, las manos en la nuca.

EJECUCIÓN: A la señal de inicio, tienen dos minutos para realizar el mayor número de flexión y extensión de la cadera, tocando con los codos por encima de las rodillas en la flexión y en la extensión llegará al nivel donde inicia la escapula. El encargado de contar el número de repeticiones del ejercicio es el evaluador y no el ejecutante. El evaluador será quien mencione en voz alta el número de repeticiones válidas que lleva el ejecutante, así mismo el director de la prueba debe mencionar en voz alta cada 30 segundos el tiempo que lleva de ejecución.

CORRECTA EJECUCIÓN PERSONAL MASCULINO:

Figura No. 01 - posición inicial



Figura No. 02 - ejecución

**CORRECTA EJECUCIÓN PERSONAL FEMENINO:**

Figura No. 03 - posición inicial



Figura No. 04 - ejecución

**CONSIDERACIONES:**

- No se permite soltar los brazos o llevar las palmas de las manos a un lugar diferente.
- No se permite levantar los glúteos del piso.
- El descanso solo podrá efectuarse con el cuerpo flexionado hacia el frente, por ningún motivo se permite el descanso en la posición inicial.
- El auxiliar no debe permitir que el ejecutante levante las plantas de los pies del suelo.

B. FLEXO-EXTENSIONES DE BRAZOS. Resistencia muscular tren superior.

(TIEMPO PRUEBA: 2 MINUTOS)

POSICIÓN INICIAL: El participante se coloca en posición decúbito prono (abdominal), con las palmas de las manos apoyadas cómodamente a la anchura de los hombros y brazos extendidos, formando con los brazos, tronco, cadera y piernas una línea perpendicular al piso.

EJECUCIÓN: Con los brazos extendidos levantar el cuerpo, solamente las palmas de las manos y las puntas de los pies deben tocar el piso; se deben 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, la distancia entre

el codo y el torso debe ser de 10 cm, desarrollado en un solo tiempo. No debe tocar el pecho el piso pues sobrepasa la instrucción anterior. Desde esta posición, realiza la mayor cantidad de repeticiones en dos minutos, durante la ejecución del ejercicio de flexión y extensión de brazos, el Grumete deberá mantener la posición descrita.

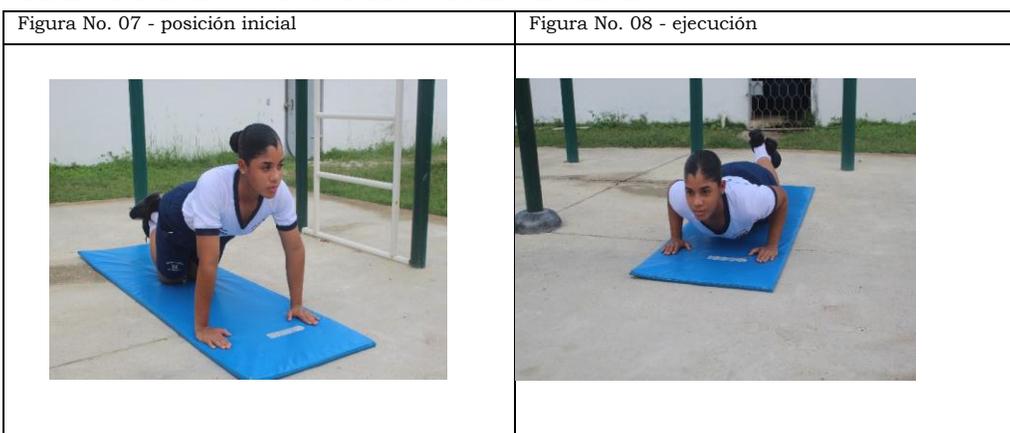
La prueba finalizará cuando no sea capaz de mantener la posición correcta y la cantidad dependerá del número de flexiones realizadas correctamente. El encargado de contar el número de repeticiones del ejercicio es el evaluador y no el ejecutante. El evaluador será quien mencione en voz alta el número de repeticiones válidas que lleva el ejecutante, así mismo el director de la prueba debe mencionar en voz alta cada 30 segundos el tiempo de realización de la prueba.

La técnica permitida en este ejercicio para el personal femenino, será la ejecutada por la evaluada en posición modificada sobre las rodillas (posición inicial) las piernas juntas, la parte inferior de la pierna en contacto con la colchoneta, los tobillos en flexión plantar, espalda recta todo el tiempo, manos a la anchura y debajo de los hombros, con los dedos apuntando hacia adelante, cabeza al frente y usando la rodilla como punto de pivote.

CORRECTA EJECUCIÓN PERSONAL MASCULINO:



CORRECTA EJECUCIÓN PERSONAL FEMENINO:



CONSIDERACIONES:

- Los pies no pueden estar separados.
- No se permite arquear el cuerpo hacia arriba o hacia abajo.
- Al flexionar o extender los brazos, el movimiento de estos debe ser uniforme.

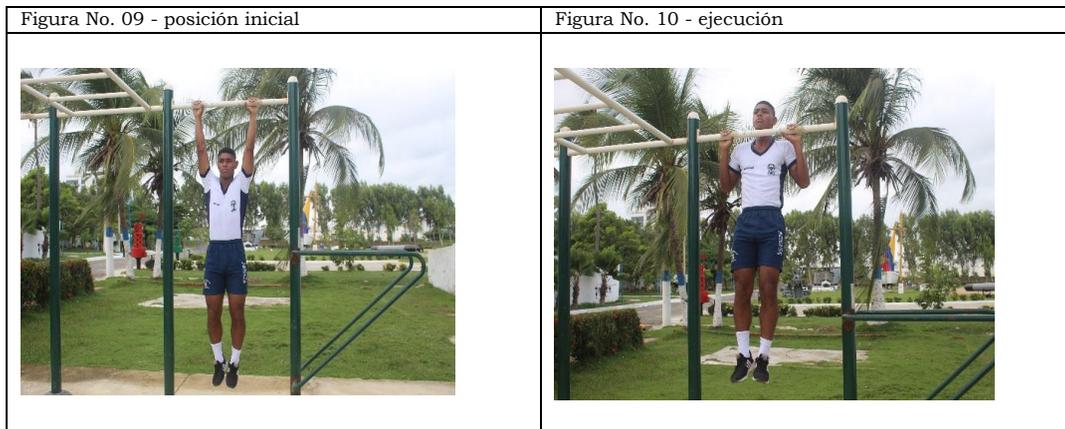
- No se permite recargar el peso del cuerpo sobre un solo brazo.
- No se permite levantar cualquiera de las dos palmas de las manos y los pies del piso para descansar.
- Si por algún motivo se incurre en alguno de los errores anteriormente relacionados no hay necesidad de interrumpir el ejercicio, sino que se deja de contabilizar el mismo, a excepción de aquellos que afectan el descanso y cuyo caso debe suspender inmediatamente el ejercicio.

C. FLEXIONES DE BARRAS.

POSICIÓN INICIAL: Manos separadas, a una distancia mayor que la anchura de los hombros, agarrando la barra y mirada al frente, las piernas deben estar totalmente extendidas, con los pies juntos sin tocar el suelo.

EJECUCIÓN: Con los brazos separados, a una distancia mayor que la anchura de los hombros, completamente extendidos, y los pies juntos y rectos sin tocar el piso, el Grumete debe subir y bajar totalmente recto el cuerpo durante la ejecución del ejercicio, sin balancearse. La barbilla debe subir sobre la parte superior de la barra y regresar a la posición inicial con un ángulo de 165° de flexión de los brazos. Si se suelta la barra antes de extender sus brazos la barra no cuenta. El encargado de contar el número de repeticiones del ejercicio es el evaluador y no el ejecutante. El evaluador será quien mencione en voz alta el número de repeticiones válidas que lleva el ejecutante.

CORRECTA EJECUCIÓN PERSONAL MASCULINO:



CORRECTA EJECUCIÓN PERSONAL FEMENINO:



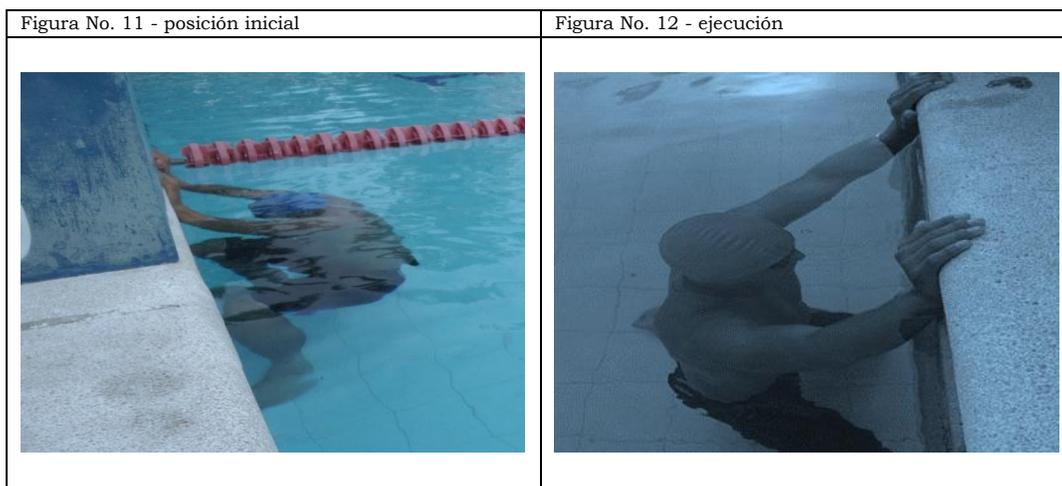
CONSIDERACIONES:

- El cuerpo no se puede balancear.
- Las rodillas no se pueden flexionar.
- No se permite arquear el cuerpo.
- Si por algún motivo se incurre en alguno de los errores anteriormente relacionados no hay necesidad de interrumpir el ejercicio, solamente se deja de contabilizar el mismo, a excepción de aquellos que afectan el descanso y en cuyo caso se debe suspender inmediatamente el ejercicio.

D. INMERSIÓN ESTÁTICA.

POSICIÓN INICIAL: Dentro del agua.

EJECUCIÓN: Consiste en sumergirse en el agua manteniéndose en un solo sitio en apnea, el objetivo es durar el mayor tiempo estáticamente debajo del agua. Puede tener la ayuda de un compañero como agarre.

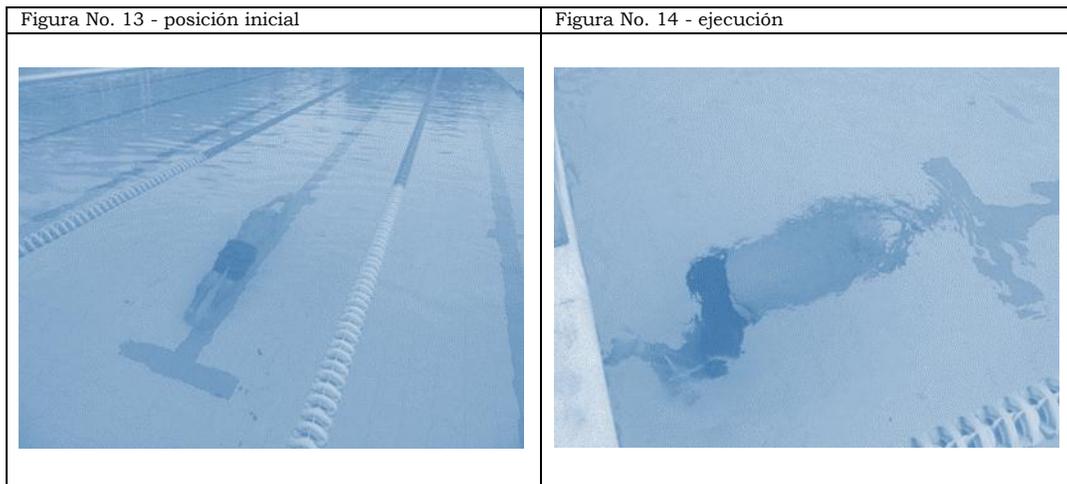
CORRECTA EJECUCIÓN:**CONSIDERACIONES:**

- El cuerpo debe estar totalmente sumergido.
- Se podrá tener la ayuda de un compañero para sostenerse.
- Si por algún motivo se incurre en alguno de los errores anteriormente relacionados, queda descalificado inmediatamente.

E. INMERSIÓN DINÁMICA.

POSICIÓN INICIAL: Se inicia dentro del agua y se puede impulsar con la pared para dar inicio.

EJECUCIÓN: Debe ir en apnea. El objetivo de la prueba es recorrer la mayor distancia por debajo del agua sin que el cuerpo salga de la superficie.

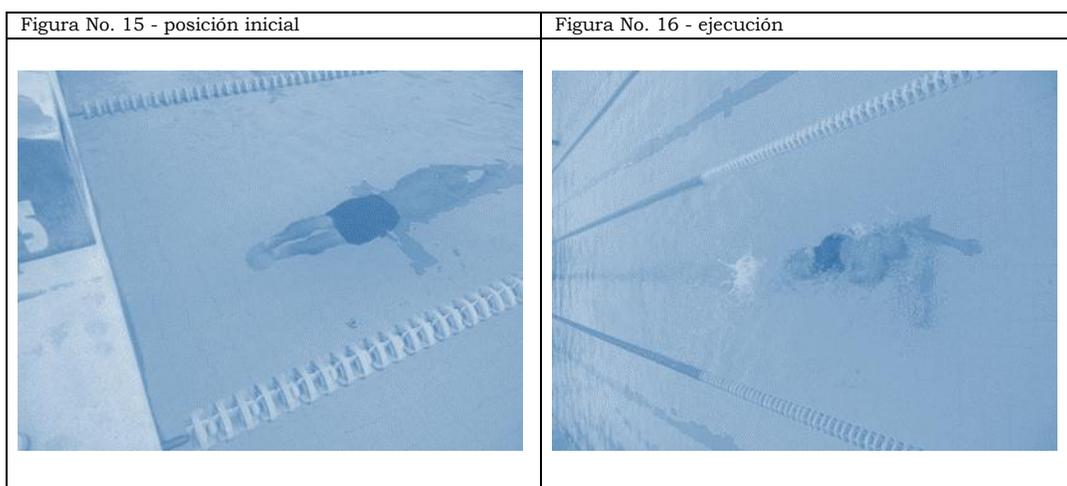
CORRECTA EJECUCIÓN:**CONSIDERACIONES:**

- El cuerpo debe está totalmente sumergido.
- Ninguna parte del cuerpo puede estar de manera superficial.
- Si por algún motivo se incurre en alguno de los errores anteriormente relacionados, queda descalificado inmediatamente.

F. NATACIÓN 100 METROS LIBRES.

POSICIÓN INICIAL DE SALIDA: Debe ejecutarse la posición de salida de natación.

EJECUCIÓN: Consiste en nadar 100 metros estilo libre (Crol) en el menor tiempo posible.

CORRECTA EJECUCIÓN:**CONSIDERACIONES:**

- Debe realizar la salida desde el taco de partida.
- Los 100 metros se ejecutarán con la técnica de estilo libre continuo.
- Debe tener la indumentaria requerida: vestido de baño, gorro, gafas.

- No podrá sujetarse de las orillas de la piscina ni tocar la profundidad de la piscina o cuerpo de agua donde se esté realizando la prueba. En caso de hacerlo éste ejercicio será descalificado y el puntaje será equivalente a cero (0).

G. CARRERA DE 2 MILLAS (3218 METROS): Resistencia cardio - respiratoria.

POSICIÓN INICIAL: De pie. El Grumete debe encontrarse en la línea de partida recordando el movimiento biomecánico de ejecución de la carrera.

EJECUCIÓN: La prueba consiste en correr, trotar o marchar una distancia previamente medida de dos millas (3.218 metros). El personal del departamento de Educación Militar y Física explicará clara y explícitamente al personal participante el recorrido. Debe realizarse en el menor tiempo posible.

CONSIDERACIONES:

- El Grumete debe contar con la indumentaria adecuada para la realización de la prueba: pantaloneta, camiseta y tenis.

ARTÍCULO 8°. Todos los ejercicios se deben realizar previo calentamiento y estiramiento para evitar cualquier lesión deportiva durante la ejecución de la prueba física. Asimismo, se debe realizar el estiramiento y la recuperación posterior a la prueba.

**CAPITULO III
ANEXOS**

ARTÍCULO 9°. FORMATOS Y TABLAS DE CALIFICACIÓN. Son parte del Reglamento de Calificación de la Prueba Física del Personal de Grumetes de la Escuela Naval de Suboficiales, formatos y tablas que se relacionan a continuación:

ANEXO "A" TABLA DE CALIFICACIÓN CARRERA DE 2 MILLAS.

ANEXO "B" TABLAS DE CALIFICACIÓN FLEXIONES ABDOMINALES.

ANEXO "C" TABLAS DE CALIFICACIÓN FLEXIONES DE BRAZO.

ANEXO "D" TABLAS DE CALIFICACIÓN BARRAS.

ANEXO "E" TABLA DE CALIFICACIÓN INMERSIÓN ESTÁTICA.

ANEXO "F" TABLA DE CALIFICACIÓN INMERSIÓN DINÁMICA.

ANEXO "G" TABLAS DE CALIFICACIÓN NATACIÓN 100 METROS LIBRE.

ANEXO "H" TABLAS ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC).

ANEXO "I" FORMATO CALIFICACIÓN PRUEBA FÍSICA PERSONAL DE GRUMETES.

**CAPITULO IV
DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS**

ARTÍCULO 10°. La Dirección de la Escuela Naval de Suboficiales ARC "Barranquilla", cuando las necesidades institucionales así lo indiquen, podrá suprimir, modificar o adicionar formularios relacionados con la evaluación Naval.

ARTÍCULO 11°. Las normas de la presente Resolución “*Por la cual se expide el Reglamento de Calificación de la Prueba Física para Grumetes de la Escuela Naval de Suboficiales ARC “Barranquilla”*”, se aplicarán a las evaluaciones de Aptitud Naval en el área de cultura física que se elabore a partir de su vigencia.

COMUNÍQUESE, PUBLÍQUESE Y CÚMPLASE.

Dada en la ciudad de Barranquilla (Atlántico), a los veinticuatro (24) días del mes de diciembre de dos mil veinte (2020).

ORIGINAL FIRMADO

Contralmirante **LEÓN ERNESTO ESPINOSA TORRES**
Director Escuela Naval de Suboficiales ARC “Barranquilla”

| ANEXO "A" | | | | |
|--------------------------|------------|------|-------------|------|
| TABLAS DE CALIFICACIÓN | | | | |
| CARRERA 2 MILLAS (3,2KM) | | | | |
| TIEMPO | PRIMER AÑO | | SEGUNDO AÑO | |
| | M | F | M | F |
| 11:30 | | | 100% | |
| 11:35 | | | 99% | |
| 11:40 | | | 98% | |
| 11:45 | | | 97% | |
| 11:50 | | | 96% | |
| 11:55 | | | 95% | |
| 12:00 | 100% | | 94% | |
| 12:05 | 99% | | 93% | |
| 12:10 | 98% | | 92% | |
| 12:15 | 97% | | 91% | |
| 12:20 | 96% | | 90% | |
| 12:25 | 95% | | 89% | |
| 12:30 | 94% | | 88% | |
| 12:35 | 93% | | 87% | |
| 12:40 | 92% | | 86% | |
| 12:45 | 91% | | 85% | |
| 12:50 | 90% | | 84% | |
| 12:55 | 89% | | 83% | |
| 13:00 | 88% | | 82% | |
| 13:05 | 87% | | 81% | |
| 13:10 | 86% | | 80% | |
| 13:15 | 85% | | 79% | |
| 13:20 | 84% | | 78% | |
| 13:25 | 83% | | 77% | 100% |
| 13:30 | 82% | | 76% | 99% |
| 13:35 | 81% | | 75% | 98% |
| 13:40 | 80% | | 74% | 97% |
| 13:45 | 79% | | 73% | 96% |
| 13:50 | 78% | | 72% | 95% |
| 13:55 | 77% | | 71% | 94% |
| 14:00 | 76% | 100% | 70% | 93% |
| 14:05 | 75% | 99% | 69% | 92% |
| 14:10 | 74% | 98% | 68% | 91% |
| 14:15 | 73% | 97% | 67% | 90% |
| 14:20 | 72% | 96% | 66% | 89% |
| 14:25 | 71% | 95% | 65% | 88% |
| 14:30 | 70% | 94% | 64% | 87% |
| 14:35 | 69% | 93% | 63% | 86% |
| 14:40 | 68% | 92% | 62% | 85% |
| 14:45 | 67% | 91% | 61% | 84% |
| 14:50 | 66% | 90% | 60% | 83% |
| 14:55 | 65% | 89% | 59% | 82% |
| 15:00 | 64% | 88% | 58% | 81% |
| 15:05 | 63% | 87% | 57% | 80% |
| 15:10 | 62% | 86% | 56% | 79% |
| 15:15 | 61% | 85% | 55% | 78% |
| 15:20 | 60% | 84% | 54% | 77% |
| 15:25 | 59% | 83% | 53% | 76% |
| 15:30 | 58% | 82% | 52% | 75% |
| 15:35 | 57% | 81% | 51% | 74% |
| 15:40 | 56% | 80% | 50% | 73% |
| 15:45 | 55% | 79% | 49% | 72% |
| 15:50 | 54% | 78% | 48% | 71% |
| 15:55 | 53% | 77% | 47% | 70% |
| 16:00 | 52% | 76% | 46% | 69% |
| 16:05 | 51% | 75% | 45% | 68% |

| ANEXO "A" | | | | |
|--------------------------|------------|-----|-------------|-----|
| TABLAS DE CALIFICACIÓN | | | | |
| CARRERA 2 MILLAS (3,2KM) | | | | |
| TIEMPO | PRIMER AÑO | | SEGUNDO AÑO | |
| | M | F | M | F |
| 17:25 | 35% | 59% | 29% | 52% |
| 17:30 | 34% | 58% | 28% | 51% |
| 17:35 | 33% | 57% | 27% | 50% |
| 17:40 | 32% | 56% | 26% | 49% |
| 17:45 | 31% | 55% | 25% | 48% |
| 17:50 | 30% | 54% | 24% | 47% |
| 17:55 | 29% | 53% | 23% | 46% |
| 18:00 | 28% | 52% | 22% | 45% |
| 18:05 | 27% | 51% | 21% | 44% |
| 18:10 | 26% | 50% | 20% | 43% |
| 18:15 | 25% | 49% | 19% | 42% |
| 18:20 | 24% | 48% | 18% | 41% |
| 18:25 | 23% | 47% | 17% | 40% |
| 18:30 | 22% | 46% | 16% | 39% |
| 18:35 | 21% | 45% | 15% | 38% |
| 18:40 | 20% | 44% | 14% | 37% |
| 18:45 | 19% | 43% | 13% | 36% |
| 18:50 | 18% | 42% | 12% | 35% |
| 18:55 | 17% | 41% | 11% | 34% |
| 19:00 | 16% | 40% | 10% | 33% |
| 19:05 | 15% | 39% | 9% | 32% |
| 19:10 | 14% | 38% | 8% | 31% |
| 19:15 | 13% | 37% | 7% | 30% |
| 19:20 | 12% | 36% | 6% | 29% |
| 19:25 | 11% | 35% | 5% | 28% |
| 19:30 | 10% | 34% | 4% | 27% |
| 19:35 | 9% | 33% | 3% | 26% |
| 19:40 | 8% | 32% | 2% | 25% |
| 19:45 | 7% | 31% | | 24% |
| 19:50 | 6% | 30% | | 23% |
| 19:55 | 5% | 29% | | 22% |
| 20:00 | 4% | 28% | | 21% |
| 20:05 | 3% | 27% | | 20% |
| 20:10 | 2% | 26% | | 19% |
| 20:15 | | 25% | | 18% |
| 20:20 | | 24% | | 17% |
| 20:25 | | 23% | | 16% |
| 20:30 | | 22% | | 15% |
| 20:35 | | 21% | | 14% |
| 20:40 | | 20% | | 13% |
| 20:45 | | 19% | | 12% |
| 20:50 | | 18% | | 11% |
| 20:55 | | 17% | | 10% |
| 21:00 | | 16% | | 9% |
| 21:05 | | 15% | | 8% |
| 21:10 | | 14% | | 7% |
| 21:15 | | 13% | | 6% |
| 21:20 | | 12% | | 5% |
| 21:25 | | 11% | | 4% |
| 21:30 | | 10% | | 3% |
| 21:35 | | 9% | | 2% |
| 21:40 | | 8% | | |
| 21:45 | | 7% | | |
| 21:50 | | 6% | | |
| 21:55 | | 5% | | |
| 22:00 | | 4% | | |

| ANEXO "C" | | | | |
|------------------------|-------------|---|-------------|---|
| TABLAS DE CALIFICACIÓN | | | | |
| FLEXIONES DE BRAZO | | | | |
| CANTIDAD | PRIMER AÑO | | SEGUNDO AÑO | |
| | M | F | M | F |
| 80 | | | 100% | |
| 79 | | | 98% | |
| 78 | | | 96% | |
| 77 | | | 94% | |
| 76 | | | 92% | |
| 75 | 100% | | 90% | |
| 74 | 98% | | 88% | |
| 73 | 96% | | 86% | |
| 72 | 94% | | 84% | |
| 71 | 92% | | 82% | |
| 70 | 90% | | 80% | |
| 69 | 88% | | 78% | |
| 68 | 86% | | 76% | |
| 67 | 84% | | 74% | |
| 66 | 82% | | 72% | |
| 65 | 80% | | 70% | |
| 64 | 78% | | 68% | |
| 63 | 76% | | 66% | |
| 62 | 74% | | 64% | |
| 61 | 72% | | 62% | |
| 60 | 70% | | 60% | |
| 59 | 68% | | 59% | |
| 58 | 66% | | 58% | |
| 57 | 64% | | 57% | |
| 56 | 62% | | 56% | |
| 55 | 60% | | 55% | |
| 54 | 58% | | 54% | |
| 53 | 56% | | 53% | |
| 52 | 54% | | 52% | |
| 51 | 52% | | 51% | |
| 50 | 50% | | 50% | |
| 49 | 49% | | 49% | |
| 48 | 48% | | 48% | |
| 47 | 47% | | 47% | |
| 46 | 46% | | 46% | |
| 45 | 45% | | 45% | |
| 44 | 44% | | 44% | |
| 43 | 43% | | 43% | |
| 42 | 42% | | 42% | |
| 41 | 41% | | 41% | |
| 40 | 40% | | 40% | |

| ANEXO "C" | | | | |
|------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| TABLAS DE CALIFICACIÓN | | | | |
| FLEXIONES DE BRAZO | | | | |
| CANTIDAD | PRIMER AÑO | | SEGUNDO AÑO | |
| | M | F | M | F |
| 39 | 39% | | 39% | |
| 38 | 38% | | 38% | |
| 37 | 37% | | 37% | |
| 36 | 36% | | 36% | |
| 35 | 35% | | 35% | 100% |
| 34 | 34% | | 34% | 97% |
| 33 | 33% | | 33% | 94% |
| 32 | 32% | | 32% | 91% |
| 31 | 31% | | 31% | 88% |
| 30 | 30% | 100% | 30% | 85% |
| 29 | 29% | 96% | 29% | 82% |
| 28 | 28% | 92% | 28% | 79% |
| 27 | 27% | 88% | 27% | 76% |
| 26 | 26% | 84% | 26% | 73% |
| 25 | 25% | 80% | 25% | 70% |
| 24 | 24% | 76% | 24% | 67% |
| 23 | 23% | 72% | 23% | 64% |
| 22 | 22% | 68% | 22% | 61% |
| 21 | 21% | 64% | 21% | 58% |
| 20 | 20% | 61% | 20% | 55% |
| 19 | 19% | 58% | 19% | 52% |
| 18 | 18% | 55% | 18% | 49% |
| 17 | 17% | 52% | 17% | 46% |
| 16 | 16% | 49% | 16% | 43% |
| 15 | 15% | 46% | 15% | 40% |
| 14 | 14% | 43% | 14% | 37% |
| 13 | 13% | 40% | 13% | 34% |
| 12 | 12% | 37% | 12% | 31% |
| 11 | 11% | 34% | 11% | 28% |
| 10 | 10% | 31% | 10% | 25% |
| 9 | 9% | 28% | 9% | 22% |
| 8 | 8% | 25% | 8% | 19% |
| 7 | 7% | 22% | 7% | 16% |
| 6 | 6% | 19% | 6% | 13% |
| 5 | 5% | 16% | 5% | 10% |
| 4 | 4% | 13% | 4% | 8% |
| 3 | 3% | 10% | 3% | 6% |
| 2 | 2% | 7% | 2% | 4% |
| 1 | 1% | 4% | 1% | 2% |
| 0 | 0% | 0% | 0% | 0% |

| ANEXO "D" | | | | |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| TABLAS DE CALIFICACIÓN | | | | |
| BARRAS | | | | |
| CANTIDAD | PRIMER AÑO | | SEGUNDO AÑO | |
| | M | F | M | F |
| 15 | | | 100% | |
| 14 | | | 93% | |
| 13 | | | 86% | |
| 12 | | | 79% | |
| 11 | | | 72% | |
| 10 | 100% | | 65% | |
| 9 | 90% | | 58% | |
| 8 | 80% | | 51% | |
| 7 | 70% | | 44% | |
| 6 | 60% | | 37% | |
| 5 | 50% | | 30% | |
| 4 | 40% | | 23% | |
| 3 | 30% | | 16% | 100% |
| 2 | 20% | 100% | 9% | 70% |
| 1 | 10% | 50% | 4% | 40% |
| 0 | 0% | 0% | 0% | 0% |

| ANEXO "E" | | | | |
|-----------------------|------------|------|-------------|------|
| TABLA DE CALIFICACIÓN | | | | |
| INMERSIÓN ESTÁTICA | | | | |
| TIEMPO | PRIMER AÑO | | SEGUNDO AÑO | |
| | M | F | M | F |
| 1:30 | | | 100% | |
| 1:29 | | | 99% | |
| 1:28 | | | 98% | |
| 1:27 | | | 97% | |
| 1:26 | | | 96% | |
| 1:25 | | | 95% | |
| 1:24 | | | 94% | |
| 1:23 | | | 93% | |
| 1:22 | | | 92% | |
| 1:21 | | | 91% | |
| 1:20 | | | 90% | |
| 1:19 | | | 89% | |
| 1:18 | | | 88% | |
| 1:17 | | | 87% | |
| 1:16 | | | 86% | |
| 1:15 | | | 85% | |
| 1:14 | | | 84% | 100% |
| 1:13 | | | 83% | 99% |
| 1:12 | | | 82% | 98% |
| 1:11 | | | 81% | 97% |
| 1:10 | | | 80% | 96% |
| 1:09 | | | 79% | 95% |
| 1:08 | | | 78% | 94% |
| 1:07 | | | 77% | 93% |
| 1:06 | | | 76% | 92% |
| 1:05 | | | 75% | 91% |
| 1:04 | | | 74% | 90% |
| 1:03 | | | 73% | 89% |
| 1:02 | | | 72% | 88% |
| 1:01 | | | 71% | 87% |
| 1:00 | 100% | | 70% | 86% |
| 0:59 | 98% | | 69% | 85% |
| 0:58 | 96% | | 68% | 84% |
| 0:57 | 94% | | 67% | 83% |
| 0:56 | 92% | | 66% | 82% |
| 0:55 | 90% | | 65% | 81% |
| 0:54 | 88% | | 64% | 80% |
| 0:53 | 86% | | 63% | 79% |
| 0:52 | 84% | | 62% | 78% |
| 0:51 | 82% | | 61% | 77% |
| 0:50 | 80% | 100% | 60% | 76% |
| 0:49 | 78% | 98% | 59% | 75% |

| ANEXO "E" | | | | |
|-----------------------|------------|-----|-------------|-----|
| TABLA DE CALIFICACIÓN | | | | |
| INMERSIÓN ESTÁTICA | | | | |
| TIEMPO | PRIMER AÑO | | SEGUNDO AÑO | |
| | M | F | M | F |
| 0:48 | 76% | 96% | 58% | 74% |
| 0:47 | 74% | 94% | 57% | 73% |
| 0:46 | 72% | 92% | 56% | 72% |
| 0:45 | 70% | 90% | 55% | 71% |
| 0:44 | 68% | 88% | 54% | 70% |
| 0:43 | 66% | 86% | 53% | 69% |
| 0:42 | 64% | 84% | 52% | 68% |
| 0:41 | 62% | 82% | 51% | 67% |
| 0:40 | 60% | 80% | 50% | 66% |
| 0:39 | 58% | 78% | 49% | 65% |
| 0:38 | 56% | 76% | 48% | 64% |
| 0:37 | 54% | 74% | 47% | 63% |
| 0:36 | 52% | 72% | 46% | 62% |
| 0:35 | 50% | 70% | 45% | 61% |
| 0:34 | 48% | 68% | 44% | 60% |
| 0:33 | 46% | 66% | 43% | 59% |
| 0:32 | 44% | 64% | 42% | 58% |
| 0:31 | 42% | 62% | 41% | 57% |
| 0:30 | 40% | 60% | 40% | 56% |
| 0:29 | 37% | 58% | 39% | 55% |
| 0:28 | 34% | 56% | 38% | 54% |
| 0:27 | 31% | 54% | 37% | 53% |
| 0:26 | 28% | 52% | 36% | 52% |
| 0:25 | 25% | 50% | 35% | 51% |
| 0:24 | 22% | 47% | 34% | 50% |
| 0:23 | 19% | 44% | 33% | 49% |
| 0:22 | 16% | 41% | 32% | 48% |
| 0:21 | 13% | 38% | 31% | 47% |
| 0:20 | 10% | 35% | 30% | 46% |
| 0:19 | 7% | 32% | 25% | 45% |
| 0:18 | 4% | 29% | 20% | 40% |
| 0:17 | 1% | 26% | 15% | 35% |
| 0:16 | 0% | 23% | 10% | 30% |
| 0:15 | | 20% | 5% | 25% |
| 0:14 | | 15% | 0% | 20% |
| 0:13 | | 10% | | 15% |
| 0:12 | | 5% | | 10% |
| 0:11 | | 0% | | 5% |
| 0:10 | | | | 0% |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|
| 2:37 | 28% | 46% | 22% | 23% |
| 2:38 | 27% | 44% | 21% | 22% |
| 2:39 | 26% | 42% | 20% | 21% |
| 2:40 | 25% | 40% | 19% | 20% |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ANEXO "H" | | | | |
|-------------------------------------|-------------|------|-------------|------|
| TABLA ÍNDICE DE MASA CORPORAL - IMC | | | | |
| TALLA | PESO MÍNIMO | IMC | PESO MÁXIMO | IMC |
| 1,48 | 40,5 | 18,5 | 54,5 | 24,9 |
| 1,49 | 41,1 | 18,5 | 55,3 | 24,9 |
| 1,5 | 41,6 | 18,5 | 56 | 24,9 |
| 1,51 | 42,2 | 18,5 | 56,7 | 24,9 |
| 1,52 | 42,7 | 18,5 | 57,5 | 24,9 |
| 1,53 | 43,3 | 18,5 | 58,4 | 24,9 |
| 1,54 | 43,9 | 18,5 | 59 | 24,9 |
| 1,55 | 44,4 | 18,5 | 59,8 | 24,9 |
| 1,56 | 45 | 18,5 | 60,5 | 24,9 |
| 1,57 | 45,6 | 18,5 | 61,4 | 24,9 |
| 1,58 | 46,2 | 18,5 | 62,2 | 24,9 |
| 1,59 | 46,8 | 18,5 | 63 | 24,9 |
| 1,6 | 47,4 | 18,5 | 63,7 | 24,9 |
| 1,61 | 48 | 18,5 | 64,5 | 24,9 |
| 1,62 | 48,6 | 18,5 | 65,4 | 24,9 |
| 1,63 | 49,2 | 18,5 | 66,2 | 24,9 |
| 1,64 | 49,8 | 18,5 | 67 | 24,9 |
| 1,65 | 50,4 | 18,5 | 67,8 | 24,9 |
| 1,66 | 51 | 18,5 | 68,5 | 24,9 |
| 1,67 | 51,6 | 18,5 | 69,5 | 24,9 |
| 1,68 | 52,2 | 18,5 | 70,4 | 24,9 |
| 1,69 | 52,8 | 18,5 | 71 | 24,9 |
| 1,7 | 53,5 | 18,5 | 72 | 24,9 |
| 1,71 | 54,1 | 18,5 | 72,8 | 24,9 |
| 1,72 | 57,7 | 18,5 | 73,8 | 24,9 |
| 1,73 | 55,4 | 18,5 | 74,6 | 24,9 |
| 1,74 | 56 | 18,5 | 75,5 | 24,9 |
| 1,75 | 56,7 | 18,5 | 76,4 | 24,9 |
| 1,76 | 57,3 | 18,5 | 77 | 24,9 |
| 1,77 | 58 | 18,5 | 77,9 | 24,9 |
| 1,78 | 58,6 | 18,5 | 78,9 | 24,9 |
| 1,79 | 59,3 | 18,5 | 79,9 | 24,9 |
| 1,8 | 59,9 | 18,5 | 80,8 | 24,9 |
| 1,81 | 60,6 | 18,5 | 81,5 | 24,9 |
| 1,82 | 61,3 | 18,5 | 82,5 | 24,9 |
| 1,83 | 62 | 18,5 | 83,5 | 24,9 |
| 1,84 | 62,6 | 18,5 | 84,4 | 24,9 |
| 1,85 | 63,3 | 18,5 | 85,2 | 24,9 |
| 1,86 | 64 | 18,5 | 86 | 24,9 |
| 1,87 | 64,7 | 18,5 | 87 | 24,9 |
| 1,88 | 65,4 | 18,5 | 88 | 24,9 |
| 1,9 | 66,8 | 18,5 | 89,9 | 24,9 |
| 1,91 | 67,5 | 18,5 | 90,9 | 24,9 |
| 1,92 | 68,2 | 18,5 | 91,9 | 24,9 |
| 1,93 | 68,9 | 18,5 | 92,9 | 24,9 |
| 1,94 | 69,6 | 18,5 | 93,9 | 24,9 |
| 1,95 | 70,3 | 18,5 | 94,5 | 24,9 |
| 1,96 | 71,1 | 18,5 | 95,5 | 24,9 |
| 1,97 | 71,8 | 18,5 | 96,5 | 24,9 |
| 1,98 | 72,5 | 18,5 | 97,5 | 24,9 |
| 1,99 | 73,3 | 18,5 | 98,5 | 24,9 |
| 2 | 74 | 18,5 | 99,5 | 24,9 |