



**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**

**Guayaquil**

**D.G.P. COGMAR-EDU-001-2019-O; 07-ENE-2019**

**“NORMAS PARA LA EVALUACIÓN DE LAS CONDICIONES  
FÍSICAS Y LA RECUPERACIÓN DE PRUEBAS  
FÍSICAS.”.**

**2019**



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-O-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

- Ref:**
- a) Constitución de la República del Ecuador.
  - b) Ley Orgánica de Discapacidades.
  - c) Ley de Personal de las FF.AA.
  - d) Reglamento General a la Ley de Personal de Fuerzas Armadas.
  - e) Reglamento para la Evaluación de la Condición Física del Personal Profesional de Fuerzas Armadas 2018.
  - f) Reglamento Sustitutivo al Reglamento de Disciplina Militar.
  - g) Reglamento Transitorio para Garantizar el Principio de Aplicación Directa e Inmediata de los Derechos del Personal Militar Femenino de Las Fuerzas Armadas.

- Anexos:**
- 1) Anexo "A" "Tablas por grupos de edades para las pruebas físicas"
  - 2) Anexo "B" "Descripción y tablas para las pruebas físicas"
  - 3) Anexo "C" "Cronograma de pruebas físicas anuales"
  - 4) Anexo "D" "Ficha de control médico preventivo"
  - 5) Anexo "E" "Opciones para tablas 11, 12 y 13"
  - 6) Anexo "F" "Hoja de registro de evaluación física individual"
  - 7) Anexo "G" "Informe médico para la recepción de pruebas físicas al Personal de oficiales y tropa de las Fuerzas Armadas"
  - 8) Anexo "H" "Tiempo o marca máxima y mínima para generar nota en cada test para las pruebas físicas"
  - 9) Anexo "I" "Baremos de calificación"
  - 10) Anexo "J" "Glosario de términos"

## **I. ANTECEDENTES**

En artículo 160 de la Constitución de la República del Ecuador indica que "Los miembros de Fuerzas Armadas y de la Policía Nacional estarán sujetos a las leyes específicas que regulen sus derechos y obligaciones, y su sistema de ascensos y promociones con base en méritos y con criterios de equidad de género. Se garantizará su estabilidad y profesionalización".

El artículo 91 de la Ley de Personal de las Fuerzas Armadas dispone que dentro de la calificación anual se valore también la condición física del Militar, sobre la base de parámetros objetivos, como parte de su evaluación permanente e integral.

El Reglamento General a la Ley de Personal de las Fuerzas Armadas en el artículo 67 establece que "La calificación anual del militar integrará el siguiente considerando cuantitativo: ... condición física con una valoración del 0,20 de la nota."



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

El Reglamento General a la Ley de Personal de las Fuerzas Armadas dentro de su artículo 69 dispone que "La condición física del personal discapacitado será valorada por los organismos médicos competentes considerando el grado de discapacidad de la persona evaluada. Las competencias técnico profesionales tendrán una valoración del 0,50 de la nota y las competencias psico-sociales una valoración del 0,50 restante".

En el Reglamento para la evaluación de la Condición Física de Personal Profesional de Fuerzas Armadas 2018 indica que la revisión y nuevas propuestas de los test, instrumentos y destrezas que conforman las pruebas físicas que permiten evaluar la condición física del personal militar de Fuerzas Armadas, amerita que se realice cada 5 años sobre la base de estudios con proyectos de investigación aprobados por institutos de educación superior, tendientes a optimizar las evaluaciones en la parte física.

El artículo 29 del Reglamento Sustitutivo al Reglamento de Disciplina Militar, indica que "En tiempo de paz es deber del militar cultivar la mente mediante el estudio y la lectura, desarrollar las fuerzas físicas y espirituales con oportunos ejercicios y buenos hábitos".

El Capítulo III, literal D, De las Pruebas Físicas durante la gestación, periodo de recuperación y lactancia del Reglamento Transitorio para Garantizar el Principio de Aplicación Directa e Inmediata de los Derechos del Personal Militar Femenino de Las Fuerzas Armadas prescribe: "Durante la gestación, periodo de recuperación y lactancia, previa certificación médica, se autorizará al personal militar femenino a que no rinda pruebas físicas semestrales o anuales, según corresponda, registrándose la nota del periodo inmediato anterior.

Superado el tiempo que se establece en este Reglamento para los periodos antes citados, se concederá una etapa de reentrenamiento de tres meses, previo al rendimiento de las pruebas físicas y realizando una evaluación médica para determinar si está en capacidad o no de rendir las pruebas físicas. En caso de declararse que no se encuentra en capacidad, se registrará la nota del periodo inmediato anterior.

**II. PROPÓSITO**

Establecer las normas y disposiciones para la evaluación de la condición física y la recepción de pruebas físicas semestrales de los miembros en servicio activo de la Armada del Ecuador, excepto el personal militar que se encuentre cursando en los centros de formación profesional militar y el personal de conscriptos.



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

**III. DISPOSICIONES**

**A. Generales**

1. El personal naval en servicio activo de la Armada del Ecuador deberá asumir con responsabilidad el cuidado de su condición física, mediante la práctica adecuada y continua de la actividad física, a fin de permitir el desarrollo en forma eficiente de las tareas inherentes al servicio militar.
2. El régimen de preparación física será de un mínimo de tres sesiones de entrenamiento físico y una sesión de recreación semanal, de al menos 60 minutos continuos, de acuerdo a lo establecido en el reglamento de la referencia e).
3. El oficial Jefe del Departamento de Coordinación de Instrucción Militar y Cultura Física de la DIGEDO será un especialista en Cultura Física, con título de tercer nivel obtenido en un Centro Educativo Superior reconocido por el Estado y debidamente registrado en el Consejo Nacional de Educación Superior.
4. La evaluación de pruebas físicas del primer y segundo semestre del año, estará a cargo del Departamento de Coordinación de Instrucción Militar y Cultura Física de la DIGEDO.
5. El personal de tripulación del Departamento de Coordinación de Instrucción Militar y Cultura Física podrá contar con la calificación de la especialidad de Cultura Física en un Centro Educativo Superior reconocido por el Estado y debidamente registrado en el Consejo Nacional de Educación Superior.
6. El personal naval que se encuentra prestando servicios, o en comisión de servicios o estudios fuera la Institución, pero dentro del país, tiene la obligación de prepararse físicamente por su propia cuenta; debiéndose presentar ante la DIGEDO en los meses de junio y noviembre respectivamente para rendir sus pruebas físicas semestrales, en caso de no hacerlo y no presente la debida justificación para el semestre en cuestión, se le impondrá la nota de 0,06/20, cerrando el ciclo de su calificación semestral de pruebas físicas.
7. Los Comandantes/Directores designarán monitores responsables para el cumplimiento del entrenamiento físico militar hasta el mes de febrero de cada año, quienes serán llamados a la DIGEDO para su



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

debida capacitación y certificación; además colaborarán con la DIGEDO de ser requerido, para la toma y recepción de las pruebas físicas semestrales.

8. La evaluación de pruebas físicas semestrales se las realizará por grupos de edades conforme a las tablas del Anexo "A".
9. Todo el personal en servicio activo de la Armada debe ser evaluado físicamente sin excepción, según el orden de las pruebas, los días y la valoración de acuerdo a las tablas de pruebas físicas del Anexo "B", teniendo en cuenta el cronograma establecido en el Anexo "C", y cumplir con el tiempo o marca máxima y mínima para generar nota en cada test para las pruebas físicas del Anexo "H". El personal a ser evaluado deberá presentar obligatoriamente previo a la evaluación de las pruebas físicas la ficha de control médico preventivo que consta en el Anexo "D" y la hoja de registro de evaluación física individual que consta en el Anexo "F".
10. El personal de las tablas 11, 12 y 13 tienen dos opciones a elegir de manera voluntaria cada semestre para rendir sus pruebas físicas, indicando el orden de las pruebas, los días y la valoración según lo detallado en el Anexo "E".
11. El personal en servicio activo en uso de licencia anual programada (en el país o en el exterior) tiene la obligación de presentarse a rendir sus pruebas físicas antes del inicio de su licencia, ante la DIGEDO. De no rendir sus pruebas físicas en el semestre correspondiente se le impondrá la nota de 0,06/20.
12. El personal naval que se encuentre en comisión de servicio o estudio en el exterior hasta 06 meses rendirá sus pruebas físicas en DIGEDO en un plazo máximo de 30 días de su regreso caso contrario se impondrá la nota de 0,06/20. En el caso de que el tiempo de permanencia en la comisión de servicio o estudio sea mayor a 06 meses, deberán presentarse en DIGEDO dentro de los 30 días previos a su salida del país a fin de rendir sus pruebas físicas que serán registradas semestralmente durante su permanencia en el exterior, en caso de no rendir sus pruebas físicas se registrará la nota de 0,06/20; la evaluación física subsiguiente que le corresponda a su retorno será a los 30 días de haber terminado la comisión en el exterior.



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

13. El personal naval femenino desde el inicio de la gestación hasta los 12 meses posteriores al parto o cesárea, estará exento de realizar actividad física y evaluación física. Se registrará la nota que obtuvo en la última evaluación física previa esta condición.
14. El personal militar femenino a partir del décimo mes posparto/poscesárea, deberá realizar una sesión de actividad física con moderación de 30 minutos (caminata, natación u otra actividad física acorde a su condición de lactancia), según el régimen de acondicionamiento físico de cada reparto; cumplidos los 12 meses posparto/poscesárea está en condición de realizar su evaluación física correspondiente del semestre en curso.
15. Es responsabilidad del personal femenino, comunicar al evaluador si se encuentra en estado de gestación o si tiene algún indicio de estarlo; el evaluador revisará el documento que demuestre el estado de gestación o gravidez y eximirá la evaluación; o en su defecto, dará el tiempo prudencial para que se realice el examen correspondiente; en caso de ser negativo, se procederá a la evaluación física.
16. El personal naval que posea el carnet o certificado de discapacidad emitido por el Ministerio de Salud Pública, para la valoración física se acogerá a lo establecido en el Reglamento a la Ley de Personal de Fuerzas Armadas, es decir no se receptorá su evaluación física; debiendo de forma obligatoria presentar toda la documentación pertinente notariada que respalde su condición física, ante la DIGTAH con copia a la DIGEDO para su respectivo registro.
17. El personal naval con enfermedades catastróficas consideradas por el Ministerio de Salud Pública y determinadas por las Unidades de Salud Militar de tercero y segundo nivel, no serán sometidos a la evaluación de pruebas físicas y se acogerán a lo establecido en el artículo 69 de del Reglamento a la Ley de Personal de las Fuerzas Armadas, debiendo ser registradas ante la DIGTAH con copia a la DIGEDO a través de su reparto.
18. Las pruebas físicas semestrales serán tomadas por el especialista en Cultura Física por una sola ocasión al oficial o tripulante sin existir pruebas de mejora, complementarias o re-evaluaciones.
19. El personal que obtuviere una nota inferior a 17/20 en las pruebas físicas, podrá rendirlas nuevamente ante la DIGEDO sesenta días posteriores a la primera evaluación, de obtener una nota superior a 17/20 se le impondrá la nota base de 17/20, en caso de no superar



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

se mantendrá la nota inicial o más alta nota obtenida y procederá a ser sancionado por su propio reparto de acuerdo al artículo 40 literal l) del RSRDM, al igual que quienes no se presenten a la segunda evaluación.

20. El personal naval con descanso médico menor a 45 días, presentará a través de su reparto el respectivo certificado del Anexo "G" expedido por la Unidad de Salud Militar de segundo o tercer nivel de atención. Una vez concluido el periodo de descanso y dentro de los tres meses posteriores al mismo, el militar deberá obligatoriamente presentarse ante la DIGEDO, para rendir sus pruebas físicas semestrales; en caso de no rendir las pruebas dentro de los tres meses estipulados, se registrará la nota de 0,06/20 y se le impondrá la sanción disciplinaria por su reparto de acuerdo al Reglamento Sustitutivo al Reglamento de Disciplina Militar artículo 40, literal l) y remitir una copia de la misma a la DIGTAH y DIGEDO.
21. El personal naval que a través de un certificado médico emitido por la Unidad de Salud Militar de segundo o tercer nivel de atención, determine que no puede ejecutar las pruebas físicas mayor a 45 días y/o requiera una recuperación hasta dos periodos consecutivos de evaluación, se le registrará la nota del semestre anterior, si vuelve a presentar un certificado médico en un tercer periodo, se le registrará la nota base de 17/20 y será una comisión médica la que determine la enfermedad crónica para someterse a las pruebas físicas alternativas o será esta comisión la que asesore al órgano regulador de la carrera, la condición profesional para permanecer en Fuerzas Armadas.
22. Las pruebas físicas alternativas que se aplicarán al personal con enfermedades crónicas determinadas por una comisión, junta médica o certificado médico correspondiente, emitido por las Unidades de Salud Militar (tercer y segundo nivel) son: natación o caminar 1609 metros (test Rockport) con baremos según su tabla.
23. En caso de que un miembro de la Armada del Ecuador no rinda sus pruebas físicas sin justificación lícita, válida y oportuna, se le impondrá la nota de 0,06/20 y procederá a ser sancionado por su propio reparto de acuerdo al artículo 40 literal l) del RSRDM.
24. El personal que por su condición física, sea capaz de cumplir los parámetros de las pruebas físicas de cuatro (04) tablas inferiores a la propia según el Anexo "A" (ejemplo: tabla 8 parámetros de tabla 5 o tabla 1 parámetros de tabla -2), dentro de la evaluación realizada



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

por la DIGEDO en el segundo semestre, se harán acreedores a un encomio simple de manera anual, conforme lo establece el artículo 88 del Reglamento a la Ley de Personal de Fuerzas Armadas.

25. Realizar la valoración física-médica empleando una prueba de esfuerzo en banda ergonómica para todo el personal naval a partir de los 45 años, cuyos resultados serán remitidos por la Dirección de Sanidad a la DIGTAH fin sean registrados con la finalidad de realizar un seguimiento de su estado físico de salud.
26. A través de una solicitud personal dirigida a la DIGEDO, el personal naval que a partir del año 2008 registre de manera consecutiva durante siete años en el departamento de cultura física de la DIGEDO la calificación de 20/20 por haber rendido sus pruebas físicas (no se considerará registro de descansos médicos), se le otorgará un encomio simple por una sola vez en la carrera naval, conforme lo establece el artículo 88 del Reglamento a la Ley de Personal de Fuerzas Armadas.
27. La idoneidad física como requisito para ingreso a cursos de perfeccionamiento tanto de oficiales como tripulantes, se determina con una nota igual o superior a 17/20, como promedio de las dos últimas evaluaciones semestrales de las pruebas físicas anteriores al ingreso al curso.
28. Para el personal que se encuentre "A Disposición", la Unidad de Salud Militar enviará a la DIGEDO el informe pertinente indicando su situación médica y su evaluación permanecerá suspendida hasta que se solvente su situación médica y rinda pruebas en un plazo no mayor a los 06 meses posteriores.
29. El personal que por motivos judiciales se disponga su reintegro a la Institución, a partir de la fecha de su reintegro, tendrá un plazo no mayor a 60 días para su preparación física, una vez cumplido este tiempo rendirá las correspondientes pruebas físicas, en la DIGEDO y la nota que obtenga será para todos los periodos en los cuales estuvo ausente en la Institución.
30. El personal naval que se encuentre cursando las Escuelas de Formación de la Armada (guardiamarinas/grumetes), 03 meses antes de su graduación, deberán rendir sus pruebas físicas según la respectiva tabla y remitir con oficio a la DIGEDO, fin tener respaldos de la evaluación física cuando se requiera registrar la nota anterior.





**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-o-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

31. El personal que no aprobase el test de natación, no deberá ser considerado en operaciones militares donde exista el riesgo de caída al agua; para lo cual el reparto donde se encuentre procederá a preparar un programa de entrenamiento a partir de las 16h00 hasta lograr una capacidad acorde para nadar y/o flotar, evitando así poner en riesgo la integridad física de la persona en caso de caer al agua.
32. Cualquier solicitud para rendir pruebas físicas de semestres anteriores, deberá ser remitido con oficio del reparto a la DIGEDO, anexando los respectivos justificativos, con la finalidad de que la DIGEDO realice el respectivo análisis y proceder a cerrar las calificaciones de pruebas físicas del/los semestre correspondientes.
33. El sistema de pruebas físicas administrado por la DIGEDO, se encuentra configurado de acuerdo a los baremos de calificación del Anexo "I", con la finalidad de mantener una nota cuantitativa que será computada con la nota de calificación semestral del personal naval.

**B. Específicas**

**1. Dirección General del Talento Humano**

- a. Verificar el registro y cómputo de la nota de pruebas físicas en la hoja de calificación anual de todo el personal en servicio activo, y en el caso del sistema de pruebas físicas en coordinación con DIGEDO.
- b. Disponer a la Dirección de Sanidad, la correcta aplicación de los Anexos "D", "F" y "G".
- c. Remitir a la DIGEDO con dos meses de anticipación, el listado del personal de oficiales y tripulantes que iniciarán cursos de perfeccionamiento para la respectiva evaluación de pruebas físicas.
- d. En coordinación con la DIGEDO de manera semestral (primera semana de enero y primera semana de julio), se deberá remitir el listado del personal que registra nota de 0.06/20 y nota menor a 17/20.
- e. Remitir a la DIGEDO el listado del personal que por segunda ocasión rindió pruebas físicas y sacó una nota menor a 17/20, para el primer semestre se lo remitirá la primera semana de



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

septiembre, y para el segundo semestre se lo remitirá la primera semana de febrero.

- f. Disponer a la Dirección de Sanidad realizar al menos una vez al año la valoración física-médica empleando una prueba de esfuerzo en banda ergonómica para todo el personal militar que supere los 45 años de edad, así como el respectivo registro para efecto de las calificaciones semestrales.

**2. Dirección General de Educación y Doctrina**

- a. Elaborar el cronograma de preparación para las pruebas físicas que será subido a la página web [www.digedo.armada.mil.ec](http://www.digedo.armada.mil.ec) semestralmente.
- b. Realizar la planificación y ejecución para la recepción de las pruebas físicas, conformando una comisión de personal de cultura física para desplazarse a todo el país, con el fin de valorar la condición física del personal naval.
- c. Realizar seminarios de capacitación en cultura física para el personal en servicio activo encargado de la preparación física de sus respectivos repartos.
- d. Presentar un informe al término de cada semestre sobre los resultados de la evaluación de las pruebas físicas del personal naval con sus respectivas recomendaciones.
- e. Elaborar y publicar en la página web [www.digedo.armada.mil.ec](http://www.digedo.armada.mil.ec) programas de entrenamiento para la preparación física del personal naval que se encuentre en las condiciones de: culminar su lactancia y que no alcance la nota mínima de 17/20 (bajo rendimiento).
- f. Evaluar al personal naval con relación a su condición física en los casos de duda o amerite calificación de pruebas físicas, siempre y cuando el personal se encuentre en condiciones óptimas de realizar la evaluación.
- g. Realizar el seguimiento y control a todo el personal que en un mismo semestre presenta más de un registro en el sistema de pruebas físicas, verificando que todo cambio se encuentre debidamente documentado.



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACION Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

h. Disponer la presentación en la DIGEDO de cualquier oficial o tripulante a fin de ser reevaluado y efectuar una comprobación de sus calificaciones en pruebas físicas. La nota obtenida en la prueba comprobatoria será la nota válida para el semestre respectivo; en caso que la nota de la prueba comprobatoria sea inferior por 2 puntos o más, se dispondrá al propio reparto que sancione al evaluador y evaluado de acuerdo al artículo 35 literal f) del RSRDM.

**3. Dirección de Tecnologías de la Información y Comunicaciones**

- a. Verificar el correcto funcionamiento del sistema de pruebas físicas.
- b. Implementar mejoras y seguridades informáticas en el sistema de pruebas físicas, a fin de cumplir con los requerimientos y disposiciones estipulados en la presente Directiva.

**4. Repartos navales**

- a. Designar a un oficial o tripulante con competencia para que cumpla las funciones de responsable del área de Cultura Física del reparto, el mismo que estará a cargo de la planificación y ejecución de la preparación física, deportiva y recreativa de todo el personal de la unidad.
- b. Reportar a la DIGEDO en febrero la nómina de los responsables del área de cultura física, una vez cumplidos los trasbordos.
- c. Cumplir al programa de entrenamiento físico publicado en la página web [www.digedo.armada.mil.ec](http://www.digedo.armada.mil.ec) e implementar y hacer cumplir un programa de entrenamiento físico diferenciado, para el personal que haya presentado deficiencias durante en sus evaluaciones.
- d. Proveer de vehículos, equipo, material, personal de sanidad y facilidades de habitabilidad e instalaciones deportivas a los examinadores que receptorán las pruebas físicas, a fin de salvaguardar la integridad física de todo el personal a ser evaluado previa coordinación con la DIGEDO y DIRSAN.



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

h. Disponer la presentación en la DIGEDO de cualquier oficial o tripulante a fin de ser reevaluado y efectuar una comprobación de sus calificaciones en pruebas físicas. La nota obtenida en la prueba comprobatoria será la nota válida para el semestre respectivo; en caso que la nota de la prueba comprobatoria sea inferior por 2 puntos o más, se dispondrá al propio reparto que sancione al evaluador y evaluado de acuerdo al artículo 35 literal f) del RSRDM.

**3. Dirección de Tecnologías de la Información y Comunicaciones**

- a. Verificar el correcto funcionamiento del sistema de pruebas físicas.
- b. Implementar mejoras y seguridades informáticas en el sistema de pruebas físicas, a fin de cumplir con los requerimientos y disposiciones estipulados en la presente Directiva.

**4. Repartos navales**

- a. Designar a un oficial o tripulante con competencia para que cumpla las funciones de responsable del área de Cultura Física del reparto, el mismo que estará a cargo de la planificación y ejecución de la preparación física, deportiva y recreativa de todo el personal de la unidad.
- b. Reportar a la DIGEDO en febrero la nómina de los responsables del área de cultura física, una vez cumplidos los trasbordos.
- c. Cumplir al programa de entrenamiento físico publicado en la página web [www.digedo.armada.mi.ec](http://www.digedo.armada.mi.ec) e implementar y hacer cumplir un programa de entrenamiento físico diferenciado, para el personal que haya presentado deficiencias durante en sus evaluaciones.
- d. Proveer de vehículos, equipo, material, personal de sanidad y facilidades de habitabilidad e instalaciones deportivas a los examinadores que receptorán las pruebas físicas, a fin de salvaguardar la integridad física de todo el personal a ser evaluado previa coordinación con la DIGEDO y DIRSAN.



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

**5. Oficiales y/o tripulantes evaluadores designados.**

- a. Ingresar los datos de las pruebas físicas en el sistema de control de pruebas físicas en la página web de la DIGTAH, como fecha límite de ingreso 01 mes posterior a la recepción de las mismas.
- b. Inspeccionar que las instalaciones deportivas donde se realiza la preparación física y recepción de las pruebas físicas, se encuentren en buen estado y presten la seguridad necesaria.
- c. Solicitar a los repartos con un mes de anticipación los listados del personal que se presentará a rendir las pruebas físicas a fin de realizar un cronograma de evaluación idóneo, considerando grupos no mayores a 200 personas por día.
- d. Rendir las correspondientes pruebas físicas en la DIGEDO previo a la recepción de las pruebas físicas del personal de su reparto.
- e. Coordinar con la Unidad de Salud Militar de la plaza la asignación de personal para que realice el respectivo chequeo médico y legalice la ficha de Control Médico Preventivo que consta en el Anexo "D".
- f. Llevar el registro y control de las pruebas físicas receptadas según el formato del Anexo "F", debidamente legalizado con las firmas respectivas.
- g. Controlar el estricto cumplimiento del régimen especial de entrenamiento físico establecido para el personal con deficiencias, en el horario que cada reparto establezca.
- h. Realizar las evaluaciones a las pruebas físicas en dos días para las tablas 1, 2 y 3 debiéndose evaluar en el primer día los test de capacidad o resistencia física (flexiones de codo, flexiones de cadera y carrera 3219 metros) y en el segundo día las pruebas de destrezas militares (natación y cabo); para las tablas de la 4 hasta la 13 la evaluación será en un solo día.
- i. El orden de los test para las evaluaciones de pruebas físicas, dependiendo de las condiciones climáticas con el fin de salvaguardar la integridad física del personal naval, podrán ser modificadas previa autorización de la DIGEDO.



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

- j. Restringir la realización de pruebas físicas en días cuyas condiciones climatológicas sean extremas conforme lo establecido en el código de banderas para realización de actividades físicas emitidas por la Dirección del Sistema de Seguridad Integral de la Armada.
- k. Realizar un plan de contingencia para situaciones de emergencia que pongan en peligro la vida del militar el cual incluirá durante la recepción de las pruebas físicas un vehículo de evacuación (de ser posible ambulancia con equipamiento de respiración) en caso de suscitarse alguna emergencia, así mismo deberá contar con la presencia de personal de sanidad (médicos, paramédico y/o enfermero) con los conocimientos acordes a la actividad a realizarse y equipos necesarios para el mismo.
- l. Llevar registro fotográfico o de video de las pruebas físicas de ser posible en su totalidad, para su posterior análisis en caso de ser requerido.
- m. Obrar con absoluta justicia, imparcialidad y honestidad sin distinción de persona en la ejecución de pruebas físicas y posterior registro de notas.

**6. Personal naval evaluado**

- a. Llenar la ficha de control médico preventivo según el Anexo "D", previo a presentarse a rendir las pruebas físicas semestrales, la cual deberá ser descargada de la página web [www.digper2.armada.mil.ec](http://www.digper2.armada.mil.ec)
- b. Descargar y llenar la hoja de registro de evaluación física individual según el Anexo "F", de la página web [www.digper2.armada.mil.ec](http://www.digper2.armada.mil.ec) ; para ser entregada al evaluador.
- c. Utilizar el uniforme de deportes reglamentario y zapatos adecuados para la evaluación de pruebas físicas; para las pruebas de destrezas militares; el uniforme lo establece cada una de las pruebas a realizar, que serán de carácter obligatorio.
- d. Cumplir con el cronograma de recepción de pruebas físicas, conforme lo establece el Anexo "C"



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-o-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

- e. Llevar el control de sus notas y reportar inmediatamente y de manera oportuna a la DIGEDO y DIGTAH con oficio del reparto, cualquier inconsistencia o novedad dentro del sistema de pruebas físicas, sea esta de manera favorable o desfavorable.
- f. Dirigir a la DIGEDO con oficio del reparto cualquier solicitud con respecto a pruebas físicas siempre y cuando contenga los respectivos justificativos, para ser analizados y realizar el trámite correspondiente.

**C. De control**

- a. La Inspectoría General de la Armada, será la encargada de controlar el cumplimiento de la presente Directiva.
- b. La Inspectoría General de la Armada podrá supervisar de forma anunciada o no anunciada a cualquier reparto la ejecución de las pruebas físicas.

**D. Transitoria**

- a. El personal que pertenece a los repartos navales de la Región Insular y/o Oriental en cuyas plazas no cuentan con piscinas para la óptima y segura realización del test de natación, quedará exento de esta prueba (previa autorización de la DIGEDO), no eximiendo su respectivo entrenamiento en esta disciplina para posteriores evaluaciones.
- b. El personal que se encuentra embarcado a bordo del BESGUA, durante sus fechas programadas de cruceo nacional e internacional, rendirá pruebas físicas en un plazo no mayor a 60 días posteriores al arribo a puerto base.

**IV. VIGENCIA**

Esta Directiva entrará en vigencia a partir de la presente fecha.



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

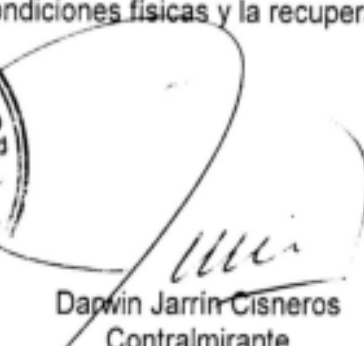
07 de enero del 2019

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval  
y la recuperación de pruebas físicas.**

**V. DEROGATORIA**

Se deroga la D.G.P. COGMAR-EDU-002-2016-O; 05-JUL-2016 "Normas para la  
evaluación de las condiciones físicas y la recuperación de pruebas físicas"



  
Darwin Jarrin Cisneros  
Contralmirante

**COMANDANTE GENERAL DE LA ARMADA**

**DISTRIBUCIÓN:** TODARM.

  
RPR/BPE/EBT/JVE/DJM.-





**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
 Guayaquil  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

**Anexo "A"**

**TABLAS POR GRUPOS DE EDADES PARA LAS PRUEBAS FÍSICAS**

<b>HOMBRES Y MUJERES</b>		
<b>TABLA</b>	<b>DESDE</b>	<b>HASTA</b>
1	-	24 años, 11 meses
2	25	27 años, 11 meses
3	28	30 años, 11 meses
4	31	33 años, 11 meses
5	34	36 años, 11 meses
6	37	39 años, 11 meses
7	40	42 años, 11 meses
8	43	45 años, 11 meses
9	46	48 años, 11 meses
10	49	51 años, 11 meses
11	52	54 años, 11 meses
12	55	57 años, 11 meses
13	58 años en adelante	



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
 Guayaquil

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto:** Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.

**ANEXO "B"**

**DESCRIPCIÓN Y TABLAS PARA LAS PRUEBAS FÍSICAS**

**TABLAS DE LA 1 A LA 3**

Se consideran 5 pruebas, las mismas que serán evaluadas en 2 días de acuerdo al orden indicado y con la siguiente valoración:

	<b>PRUEBAS FÍSICAS</b>	<b>PUNTAJE</b>
<b>1er DÍA</b>	1. Flexión y extensión de codo. (Es un instrumento para evaluar la fuerza del tren superior).	100 puntos
	2. Flexión y extensión de cadera (Es un instrumento para evaluar la fuerza abdominal).	100 puntos
	3. Correr 3219 m. (con baremos). (Es un test y un instrumento que permiten obtener VO2 máx. como método indirecto).	150 Puntos
<b>2do DÍA</b>	4. Trepar el cabo (Si ó No). (Es un instrumento para evaluar la destreza de subir el cabo vertical con coordinación y fuerza).	100 puntos
	5. Nadar (Si ó No). (Es un instrumento para evaluar la destreza en el agua).	150 puntos
	<b>Total:</b>	<b>600 puntos</b>

**TABLAS DE LA 4 A LA 13**

Se consideran 4 pruebas, las mismas que serán evaluadas en un solo día en el orden que se indica y con la siguiente valoración:

	<b>PRUEBAS FÍSICAS</b>	<b>PUNTAJE</b>
<b>1er DÍA</b>	1. Flexión y extensión de codo. (Es un instrumento para evaluar la fuerza del tren superior).	100 puntos
	2. Flexión y extensión de cadera (Es un instrumento para evaluar la fuerza abdominal).	100 puntos
	3. Correr 3219 m. (con baremos). (Es un test y un instrumento que permiten obtener VO2 max. como método indirecto).	150 puntos



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

4. Nadar (Si ó No). (Es un instrumento para evaluar la destreza en el agua).	150 puntos
<b>Total:</b>	<b>500 Puntos</b>

**PRUEBAS FÍSICAS ALTERNATIVAS PARA PERSONAL MILITAR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS.**

NADAR SEGÚN LA TABLA CON BAREMO					<	CAMINAR 1609 M CON BAREMO			
ALTERNATIVO DE NATACIÓN	TABLA	DISTANCIA	HOMBRES TIEMPO	MUJERES TIEMPO	PUNTAJE	TABLA	HOMBRES VO2 MAX	MUJERES VO2 MAX	PUNTAJE
	1	200m.	00:05:30	00:07:00	600 Puntos	1	52,4	41,0	600 Puntos
	2		00:05:40	00:07:10		2	49,5	38,5	
	3		00:05:50	00:07:20		3	46,5	37,0	
	4	150m.	00:04:30	00:05:38	500 Puntos	4	44,9	35,6	500 Puntos
	5		00:04:40	00:05:47		5	43,0	33,6	
	6		00:04:50	00:05:58		6	41,0	31,5	
	7	100m.	00:03:20	00:04:15	500 Puntos	7	38,9	28,9	500 Puntos
	8		00:03:30	00:04:50		8	37,3	27,7	
	9	75m.	00:02:45	00:03:19	500 Puntos	9	35,7	26,5	500 Puntos
10	00:02:52		00:03:26	10		35,0	26,3		
11	50m.		00:02:00	00:02:23		11	32,0	23,6	



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
 Guayaquil  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-0**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

	12		00:02:10	00:02:33			12	30,0	21,8	
	13		00:02:20	00:02:43			13	29,0	21,5	

El test de Rockport consiste en caminar rápido 1609 m., el resultado depende de ciertos factores que se considera en la siguiente fórmula:

$$\text{VO2 máx.} = \text{VO2 máx} = 132,6 - 0,17(\text{peso}) - 0,39(\text{edad}) + 6,31(\text{sexo}) - 3,27(\text{tiempo}) - 0,156(\text{FC})$$

**P** = Peso corporal (en kg.)

**E** = Edad.

**S** = Sexo (0 = mujeres; 1 = varones).

**T** = Tiempo transcurrido durante la prueba (min., seg.).

**FC** = Frecuencia cardíaca o pulso palpado extrapolado a un minuto (lat./min.)



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
Guayaquil

-0-

DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE

COGMAR-EDU-001-2019-O

07 de enero del 2019

Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.

Anexo "C"

**CRONOGRAMA DE EVALUACIÓN PRUEBAS FÍSICAS I SEMESTRE**

MES	SEMANA	PERSONAL/REPARTOS EVALUADOS	LUGAR-EVALUACIÓN
	1	REPARTOS ACANTONADOS EN EL ORO	BIMJAM
		REPARTOS ACANTONADOS EN EL ORIENTE	DIRGOR/CAPFAN/CAPMAY
		REPARTOS ACANTONADOS EN MANABÍ	BASJAR/ESANMA
		REPARTOS ACANTONADOS EN PICHINCHA	CASQUI/PARQUE BICENTEN
MAYO	2	REPARTOS ACANTONADOS EN GALAPAGOS	BASCRI
		REPARTOS ACANTONADOS EN SANTA ELENA	BASALI
		REPARTOS ACANTONADOS EN ESMERALDAS	COOPNO/BIMLOR
		REPARTOS ACANTONADOS EN GYE SECTOR SUR (COGUAR/AREA OPERATIVA)	BASUIL-BASNOR
	3	REPARTOS ACANTONADOS EN GYE SECTOR SUR (CODESC/AREA OPERATIVA)	BASUIL-BASNOR
		REPARTOS ACANTONADOS EN GYE SECTOR SUR (REPARTOS EN BASUIL)	BASUIL-BASNOR
		REPARTOS ACANTONADOS EN GYE SECTOR CUINMA	CUINMA
		REPARTOS ACANTONADOS EN GYE SECTOR CENTRO (COOPNA-DIRNEA-ISSFA-INSGAR)	BASNOR
JUNIO	3	REPARTOS ACANTONADOS EN GYE SECTOR NORTE (REPARTOS EN BASNOR)	BASNOR
		SEÑORES OFICIALES ALM/CPNV Y REZAGADOS	BASUIL-BASNOR
	4		

C-1



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
 Guayaquil

-0-

DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE

COGMAR-EDU-001-2019-O

07 de enero del 2019

Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.

Anexo "C"

**CRONOGRAMA DE EVALUACIÓN PRUEBAS FÍSICAS II SEMESTRE**

MES	SEMANA	PERSONAL/REPARTOS EVALUADOS	LUGAR-EVALUACIÓN
OCTUBRE	1	REPARTOS ACANTONADOS EN EL ORO	BIMJAM
		REPARTOS ACANTONADOS EN EL ORIENTE	DIRGOR/CAPFAN/CAPMAY BASJAR/ESANMA
	2	REPARTOS ACANTONADOS EN MANABÍ	CASQUI/PARQUE BICENTEN
		REPARTOS ACANTONADOS EN PICHINCHA	BASCRI
	3	REPARTOS ACANTONADOS EN GALAPAGOS	BASALI
		REPARTOS ACANTONADOS EN SANTA ELENA	COOPNO/BIMLOR
	4	REPARTOS ACANTONADOS EN ESMERALDAS	BASUIL-BASNOR
		REPARTOS ACANTONADOS EN GYE SECTOR SUR (COGUAR/AREA OPERATIVA)	BASUIL-BASNOR
NOVIEMBRE	1	REPARTOS ACANTONADOS EN GYE SECTOR SUR (CODESC/AREA OPERATIVA)	BASUIL-BASNOR
	2	REPARTOS ACANTONADOS EN GYE SECTOR SUR (REPARTOS EN BASUIL)	BASUIL-BASNOR
	3	REPARTOS ACANTONADOS EN GYE SECTOR CUINMA	CUINMA
	4	REPARTOS ACANTONADOS EN GYE SECTOR NORTE (REPARTOS EN BASNOR)	BASNOR
	4	SEÑORES OFICIALES ALM/CPNV Y REZAGADOS	BASUIL-BASNOR



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

Anexo "D"

**FICHA DE CONTROL MÉDICO PREVENTIVO**

<b><u>CONTROL MÉDICO PREVENTIVO - PRUEBAS FÍSICAS</u></b>				
<b>1.- DATOS DEL EVALUADO (Información a ser llenada por el Evaluado)</b>				
NOMBRE:				
GRADO:		EDAD:		CEDULA:
FECHA:		REPARTO:		TABLA:
ESTATURA:		PESO:		
ORD.	PREGUNTA	SI	NO	
1	Ha consumido alimentos en las últimas 3 horas			
2	Ha consumido alcohol en las últimas 24 horas			
3	Padece alguna enfermedad			
4	Se encuentra tomando alguna medicación			
<p>El Evaluado certifica que los datos aquí presentados son correctos y validos</p> <p style="text-align: right; margin-right: 50px;">_____ FIRMA EVALUADO</p>				
<b>2.- DATOS SANIDAD (Información a ser llenada por personal de enfermería)</b>				
Tensión Arterial		_____		
Pulso		_____		
		SI	NO	
<b>APTO PARA RENDIR PRUEBAS FÍSICAS</b>				
<p>Observaciones:</p> <p style="text-align: right; margin-right: 50px;">_____ FIRMA Y SELLO SANIDAD</p>				



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-0**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

**Observaciones:**

- 1.- Numeral 1 deberá ser llenado por el personal evaluado.
- 2.- Numeral 2 deberá ser llenado por el personal de sanidad correspondiente.
- 3.- Todos las Fichas de Control Preventivo legalizadas deberán ser entregadas al evaluador.





**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

**ANEXO "E"**

**DESCRIPCIÓN Y TABLAS PARA LAS PRUEBAS FÍSICAS ALTERNATIVAS DE OPCIÓN VOLUNTARIA**

**TABLA 11,12 y 13 opción uno.**

Se considera cuatro pruebas, las mismas que serán evaluadas en un solo día en el orden que se indica y con la siguiente valoración:

<b>PRUEBAS FÍSICAS</b>		<b>PUNTAJE</b>
<b>1er DÍA</b>	1. Correr 3219m. (test de las 2 millas) permiten obtener VO2 Máx.	150 Puntos
	2. Flexión y extensión de codo (Es un instrumento para evaluar la fuerza del tren superior)	100 puntos
	3. Flexión y extensión de cadera (Es un instrumento para evaluar la fuerza abdominal)	100 puntos
	4. Nadar (Si ó No) (Es un instrumento para evaluar la destreza en el agua)	150 puntos
<b>Total:</b>		<b>500 Puntos</b>

**TABLA 11,12 y 13 opción dos.**

Se considera dos pruebas, las mismas que serán evaluadas en un solo día en el orden que se indica y con la siguiente valoración:

<b>PRUEBAS FÍSICAS PARA TABLAS 11,12 Y13</b>		<b>PUNTAJE</b>
<b>1er DÍA</b>	<b>CAPACIDAD AERÓBICA</b> 1. Caminar 1609 m. (Test de Rockport) para medir el VO2 Max.	300 Puntos
	<b>DESTREZA MILITAR</b> 2. Nadar de acuerdo a la tabla (SI o No).	200 Puntos
<b>Total:</b>		<b>500 Puntos</b>



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

**Anexo "F"**

**HOJA DE REGISTRO FÍSICO PARA EVALUACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL**

**ARMADA DEL ECUADOR**  
**Evaluación Física Militar**  
**Reporte individual semestral para la evaluación**

Año \_\_\_\_\_ Semestre \_\_\_\_\_

CÉDULA: \_\_\_\_\_  
 GRADO: \_\_\_\_\_  
 APELLIDOS: \_\_\_\_\_  
 NOMBRES: \_\_\_\_\_

REPARTO: \_\_\_\_\_  
 Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_ años \_\_\_\_ meses \_\_\_\_ días  
 Tabla: \_\_\_\_\_

Observación: _____		
Fecha de evaluación: D ____ / M ____ / A ____		
Frecuencia cardíaca: _____		
Presión arterial: _____		Apto: SI ____ NO ____
Responsable: _____	_____	_____
Grado	Apellidos y Nombres	firma

PRUEBAS FÍSICAS PARA LAS TABLAS DESDE LA 1 HASTA LA 13				
ORD.	PRUEBA	MARCA	REGISTRO	OBSERVACIÓN
1	Flexión y extensión de codo			
2	Flexión y extensión de cadera			
3	Carrera de 3219 metros			
4	Trepar el cabo (5mt / 3mt)			
5	Natación como destreza (si o no)			
PRUEBAS FÍSICAS ALTERNATIVAS (ENF. CRÓNICAS / OPCIONAL 11, 12 Y 13)				
ORD.	PRUEBA	REGISTRO	FREC. CARD.	OBSERVACIÓN





**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
 Guayaquil  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

Anexo "G"

**CERTIFICADO MÉDICO**

**UNIDAD DE SALUD MILITAR (TERCERO Y SEGUNDO NIVEL)**

**INFORME MÉDICO PARA LA RECEPCIÓN DE PRUEBAS FÍSICAS AL PERSONAL**  
**DE OFICIALES Y TROPA DE LAS FUERZAS ARMADAS**

H CLÍNICA.....		INFORME N° .....	
APELLIDOS Y NOMBRES:.....			
GRADO.....	EDAD.....	UNIDAD MILITAR:.....	
FUERZA TERRESTRE	<input type="checkbox"/>	FUERZA NAVAL	<input type="checkbox"/>
		FUERZA AÉREA	<input type="checkbox"/>
ESPECIALIDAD / SERVICIO.....			
DIAGNÓSTICO.....		CÓDIGO (CIE10).....	
FECHA...../...../.....			
<b>REPOSO</b>			
FECHA INICIO...../...../.....		FECHA TERMINA...../...../.....	
FECHA DE EVALUACIÓN.....			
OBSERVACIÓN.....			
.....			
<b>PRUEBAS FÍSICAS:</b>			
NORMAL	<input type="checkbox"/>	NO PUEDE DAR PRUEBAS FÍSICAS	<input type="checkbox"/>



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

**ENFERMEDAD:**

CRÓNICA

**PRUEBA FÍSICA ALTERNATIVA**

CAMINAR 1609m. (TEST DE  
 ROCKPORT)

NADAR SEGÚN LA TABLA CON  
 BAREMO

-----  
 MÉDICO TRATANTE

-----  
 LÍDER DE SERVICIO

-----  
 DIRECTOR DE SERVICIOS DE SALUD (3RO Y 2DO NIVEL)

-----  
 JEFE DE RR.HH REPARTO

-----  
 COMANDANTE DEL REPARTO



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

**Anexo "H"**

**TIEMPO O MARCA MÁXIMA Y MÍNIMA PARA GENERAR NOTA EN CADA TEST, INSTRUMENTO O DESTREZA, ADEMÁS ES UN REQUERIMIENTO PARA OBTENER LOS BAREMOS POR MEDIO DE LA INTERPOLACIÓN LINEAL.**

<b>PRUEBAS DE CAPACIDAD FÍSICA</b>								
TABLA	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CADERA		FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODO		CAPACIDAD AERÓBICA CORRER 3219M VO2 MAX.		CAPACIDAD AERÓBICA TEST DE ROCKPORT ( PARA TABLAS 11,12,Y 13) VO2 MAX.	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
1	65/0	55/0	60/0	45/0	00:12:28 00:16:26	00:14:32 00:18:32	-	-
2	62/0	53/0	56/0	43/0	00:12:57 00:16:57	00:15:36 00:19:36	-	-
3	59/0	50/0	52/0	41/0	00:13:29 00:17:29	00:16:07 00:20:07	-	-
4	56/0	47/0	48/0	38/0	00:13:50 00:17:50	00:16:49 00:20:49	-	-
5	52/0	44/0	43/0	35/0	00:14:11 00:18:11	00:17:10 00:21:10	-	-
6	48/0	41/0	38/0	32/0	00:14:32 00:18:32	00:18:03 00:22:03	-	-
7	43/0	37/0	33/0	28/0	00:15:14 00:19:14	00:18:24 00:22:24	-	-
8	38/0	33/0	27/0	24/0	00:15:57 00:19:57	00:18:35 00:22:35	-	-
9	32/0	29/0	21/0	20/0	00:16:49 00:20:49	00:18:45 00:22:45	-	-



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

10	26/0	24/0	15/0	16/0	00:17:42 00:21:42	00:18:56 00:22:56	-	-
11	20/0	18/0	12/0	11/0	00:18:03 00:22:03	00:19:06 00:23:06	33,0 27,0	24,6 18,6
12	15/0	13/0	10/0	6/0	00:18:14 00:22:14	00:19:17 00:23:17	31,0 26,0	22,8 17,8
13	10/0	9/0	8/0	4/0	00:18:25 00:22:25	00:19:28 00:23:28	30,0 25,0	22,5 17,5

**LAS DESTREZAS FÍSICAS MILITARES (REGISTRA SI O NO) SIEMPRE Y CUANDO CUMPLA CON EL TIEMPO Y LA MARCA ESTABLECIDA:**

<b>DESTREZAS FÍSICAS MILITARES</b>				
<b>TABLA</b>	<b>NADAR (SI/NO)</b>		<b>TREPAR EL CABO (SI/NO)</b>	
	<b>HOMBRE</b>	<b>MUJER</b>	<b>HOMBRE</b>	<b>MUJER</b>
1	00:05:30	00:07:00	00:00:10	00:00:15
2	00:05:40	00:07:10	00:00:12	00:00:20
3	00:05:50	00:07:20	00:00:14	00:00:25
4	00:04:30	00:05:38	-	-
5	00:04:40	00:05:47	-	-



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

6	00:04:50	00:05:58	-	-
7	00:03:20	00:04:15	-	-
8	00:03:30	00:04:50	-	-
9	00:02:45	00:03:19	-	-
10	00:02:52	00:03:26	-	-
11	00:02:00	00:02:23	-	-
12	00:02:10	00:02:33	-	-
13	00:02:20	00:02:43	-	-

**PRUEBAS FÍSICAS ALTERNATIVAS CON BAREMOS PARA TABLA 1 A LA 13**  
**PARA EL PERSONAL CON ENFERMEDADES CRÓNICAS.**

INSTRUMENTO NATACIÓN CON PUNTAJACIÓN					CAMINAR 1609 m. (TEST DE ROCKPORT)					
ALTERNATIVO DE	TABLA	DISTANCIA	HOMBRE	MUJER	PUNTAJE	ALTERNATIVO DE	TABLA	HOMBRE	MUJER	PUNTAJE
			TIEMPO	TIEMPO				VO2 MAX	VO2 MAX	
ALTERNATIVO DE	1	200m.	00:05:30 00:07:09	00:07:00 00:09:06	600 Puntos	ALTERNATIVO DE	1	52,4 45,4	41,0 34,0	600 Puntos
	2		00:05:40 00:07:22	00:07:10 00:09:19			2	49,5 42,5	38,5 31,5	





**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

3		00:05:50 00:07:35	00:07:20 00:09:32		3	46,5 39,5	37,0 30,0	
4	150m.	00:04:30 00:05:51	00:05:38 00:07:20	<b>500 Puntos</b>	4	44,9 37,9	35,6 28,6	<b>500 Puntos</b>
5		00:04:40 00:06:04	00:05:47 00:07:31		5	43,0 36,0	33,6 26,6	
6		00:04:50 00:06:17	00:05:58 00:07:45		6	41,0 34,0	31,5 24,5	
7	100m.	00:03:20 00:04:20	00:04:15 00:05:32		7	38,9 31,9	28,9 21,9	
8		00:03:30 00:04:33	00:04:50 00:06:17		8	37,3 30,3	27,7 20,7	
9	75m.	00:02:45 00:03:35	00:03:19 00:04:19		9	35,7 28,7	26,5 19,5	
10		00:02:52 00:03:44	00:03:26 00:04:28		10	35,0 28,0	26,3 19,3	
11	50m.	00:02:00 00:02:36	00:02:23 00:03:06		11	32,0 27,0	23,6 18,6	
12		00:02:10 00:02:49	00:02:33 00:03:19		12	30,0 26,0	21,8 17,8	
13		00:02:20 00:03:02	00:02:43 00:03:32		13	29,0 25,0	21,5 17,5	



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

**Anexo "I"**

**BAREMOS DE CALIFICACIÓN**

**Baremos para la prueba de resistencia aeróbica, correr 3219m. (test 2 millas)  
 Hombres.**

CORRER 3219M		TABLA 1	TABLA 2	TABLA 3	TABLA 4	TABLA 5	TABLA 6	TABLA 7	TABLA 8	TABLA 9	TABLA 10	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
min.	seg	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
12	26	150,00												
12	27	149,37												
12	28	148,75												
12	29	148,12												
12	30	147,50												
12	31	146,87												
12	32	146,25												
12	33	145,62												
12	34	145,00												
12	35	144,37												
12	36	143,75												
12	37	143,12												
12	38	142,50												
12	39	141,87												
12	40	141,25												
12	41	140,62												
12	42	140,00												
12	43	139,37												
12	44	138,75												
12	45	138,12												
12	46	137,50												
12	47	136,87												
12	48	136,25												
12	49	135,62												
12	50	135,00												
12	51	134,37												
12	52	133,75												
12	53	133,12												
12	54	132,50												
12	55	131,87												
12	56	131,25												
12	57	130,62	150,00											
12	58	130,00	149,38											
12	59	129,37	148,75											
13	0	128,75	148,13											
13	1	128,12	147,50											
13	2	127,50	146,88											
13	3	126,87	146,25											
13	4	126,25	145,63											
13	5	125,62	145,00											



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

15	57	96,87	136,88	
15	58	96,25	136,25	
15	59	95,62	135,63	
16	0	95,00	135,00	
16	1	94,37	134,38	
16	2	93,75	133,75	
16	3	93,12	133,13	
16	4	92,50	132,50	
16	5	91,87	131,88	
16	6	91,25	131,25	
16	7	90,62	130,63	150,00
16	8	90,00	130,00	149,38
16	9	89,37	129,38	148,75
16	10	88,75	128,75	148,13
16	11	88,12	128,13	147,50
16	12	87,50	127,50	146,88
16	13	86,87	126,88	146,25
16	14	86,25	126,25	145,63
16	15	85,62	125,63	145,00
16	16	85,00	125,00	144,38
16	17	84,37	124,38	143,75
16	18	83,75	123,75	143,13
16	19	83,12	123,13	142,50
16	20	82,50	122,50	141,88
16	21	81,87	121,88	141,25
16	22	81,25	121,25	140,63
16	23	80,62	120,63	140,00
16	24	80,00	120,00	139,38
16	25	79,37	119,38	138,75
16	26	78,75	118,75	138,13



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

16	27	78,12	118,13	137,50	
16	28	77,50	117,50	136,88	
16	29	76,87	116,88	136,25	
16	30	76,25	116,25	135,63	
16	31	75,62	115,63	135,00	
16	32	75,00	115,00	134,38	
16	33	74,37	114,38	133,75	
16	34	73,75	113,75	133,13	
16	35	73,12	113,13	132,50	
16	36	72,50	112,50	131,88	
16	37	71,87	111,88	131,25	
16	38	71,25	111,25	130,63	
16	39	70,62	110,63	130,00	
16	40	70,00	110,00	129,38	
16	41	69,37	109,38	128,75	
16	42	68,75	108,75	128,13	
16	43	68,12	108,13	127,50	
16	44	67,50	107,50	126,88	
16	45	66,87	106,88	126,25	
16	46	66,25	106,25	125,63	
16	47	65,62	105,63	125,00	
16	48	65,00	105,00	124,38	
16	49	64,37	104,38	123,75	150,00
16	50	63,75	103,75	123,13	149,38
16	51	63,12	103,13	122,50	148,75
16	52	62,50	102,50	121,88	148,13
16	53	61,87	101,88	121,25	147,50
16	54	61,25	101,25	120,63	146,88
16	55	60,62	100,63	120,00	146,25
16	56	60,00	100,00	119,38	145,63



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

16	57	59,37	99,38	118,75	145,00	
16	58	58,75	98,75	118,13	144,38	
16	59	58,12	98,13	117,50	143,75	
17	0	57,50	97,50	116,88	143,13	
17	1	56,87	96,88	116,25	142,50	
17	2	56,25	96,25	115,63	141,88	
17	3	55,62	95,63	115,00	141,25	
17	4	55,00	95,00	114,38	140,63	
17	5	54,37	94,38	113,75	140,00	
17	6	53,75	93,75	113,13	139,38	
17	7	53,12	93,13	112,50	138,75	
17	8	52,50	92,50	111,88	138,13	
17	9	51,87	91,88	111,25	137,50	
17	10	51,25	91,25	110,63	136,88	150,00
17	11	50,62	90,63	110,00	136,25	149,38
17	12	50,00	90,00	109,38	135,63	148,75
17	13	49,37	89,38	108,75	135,00	148,13
17	14	48,75	88,75	108,13	134,38	147,50
17	15	48,12	88,13	107,50	133,75	146,88
17	16	47,50	87,50	106,88	133,13	146,25
17	17	46,87	86,87	106,25	132,50	145,63
17	18	46,25	86,25	105,63	131,88	145,00
17	19	45,62	85,63	105,00	131,25	144,38
17	20	45,00	85,00	104,38	130,63	143,75
17	21	44,37	84,38	103,75	130,00	143,13
17	22	43,75	83,75	103,13	129,38	142,50
17	23	43,12	83,13	102,50	128,75	141,88
17	24	42,50	82,50	101,88	128,13	141,25
17	25	41,87	81,88	101,25	127,50	140,63
17	26	41,25	81,25	100,63	126,88	140,00



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
 Guayaquil  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

17	27	40,62	80,63	100,00	126,25	139,38
17	28	40,00	80,00	99,38	125,63	138,75
17	29	39,37	79,38	98,75	125,00	138,13
17	30	38,75	78,75	98,13	124,38	137,50
17	31	38,12	78,13	97,50	123,75	136,88
17	32	37,50	77,50	96,88	123,13	136,25
17	33	36,87	76,88	96,25	122,50	135,63
17	34	36,25	76,25	95,63	121,88	135,00
17	35	35,62	75,63	95,00	121,25	134,38
17	36	35,00	75,00	94,38	120,63	133,75
17	37	34,37	74,38	93,75	120,00	133,13
17	38	33,75	73,75	93,13	119,38	132,50
17	39	33,12	73,13	92,50	118,75	131,88
17	40	32,50	72,50	91,88	118,13	131,25
17	41	31,87	71,88	91,25	117,50	130,63
17	42	31,25	71,25	90,63	116,88	130,00
17	43	30,62	70,63	90,00	116,25	129,38
17	44	30,00	70,00	89,38	115,63	128,75
17	45	29,37	69,38	88,75	115,00	128,13
17	46	28,75	68,75	88,13	114,38	127,50
17	47	28,12	68,13	87,50	113,75	126,88
17	48	27,50	67,50	86,88	113,13	126,25
17	49	26,87	66,88	86,25	112,50	125,63
17	50	26,25	66,25	85,63	111,88	125,00
17	51	25,62	65,63	85,00	111,25	124,38
17	52	25,00	65,00	84,38	110,63	123,75
17	53	24,37	64,38	83,75	110,00	123,13
17	54	23,75	63,75	83,13	109,38	122,50
17	55	23,12	63,13	82,50	108,75	121,88
17	56	22,50	62,50	81,88	108,13	121,25



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

17	57	21,87	61,88	81,25	107,50	120,63	
17	58	21,25	61,25	80,63	106,88	120,00	
17	59	20,62	60,63	80,00	106,25	119,38	
18	0	20,00	60,00	79,38	105,63	118,75	
18	1	19,37	59,38	78,75	105,00	118,13	
18	2	18,75	58,75	78,13	104,38	117,50	
18	3	18,12	58,13	77,50	103,75	116,88	150,00
18	4	17,50	57,50	76,88	103,13	116,25	149,38
18	5	16,87	56,88	76,25	102,50	115,63	148,75
18	6	16,25	56,25	75,63	101,88	115,00	148,13
18	7	15,62	55,63	75,00	101,25	114,38	147,50
18	8	15,00	55,00	74,38	100,63	113,75	146,88
18	9	14,37	54,38	73,75	100,00	113,13	146,25
18	10	13,75	53,75	73,13	99,38	112,50	145,63
18	11	13,12	53,13	72,50	98,75	111,88	145,00
18	12	12,50	52,50	71,88	98,13	111,25	144,38
18	13	11,87	51,88	71,25	97,50	110,63	143,75
18	14	11,25	51,25	70,63	96,88	110,00	143,13
18	15	10,62	50,63	70,00	96,25	109,38	142,50
18	16	10,00	50,00	69,38	95,63	108,75	141,88
18	17	9,37	49,38	68,75	95,00	108,13	141,25
18	18	8,75	48,75	68,13	94,38	107,50	140,63
18	19	8,12	48,13	67,50	93,75	106,88	140,00
18	20	7,50	47,50	66,88	93,13	106,25	139,38
18	21	6,87	46,88	66,25	92,50	105,63	138,75
18	22	6,25	46,25	65,63	91,88	105,00	138,13
18	23	5,62	45,63	65,00	91,25	104,38	137,50
18	24	5,00	45,00	64,38	90,63	103,75	136,88
18	25	4,37	44,38	63,75	90,00	103,13	136,25
18	26	3,75	43,75	63,13	89,38	102,50	135,63



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

18	27	3,12	43,13	62,50	88,75	101,88	135,00	148,13			
18	28	2,50	42,50	61,88	88,13	101,25	134,38	147,50			
18	29	1,87	41,88	61,25	87,50	100,63	133,75	146,88			
18	30	1,25	41,25	60,63	86,88	100,00	133,13	146,25			
18	31	0,62	40,63	60,00	86,25	99,38	132,50	145,63			
18	32	0,00	40,00	59,38	85,63	98,75	131,88	145,00			
18	33	0,00	39,38	58,75	85,00	98,13	131,25	144,38			
18	34	0,00	38,75	58,13	84,38	97,50	130,63	143,75			
18	35	0,00	38,13	57,50	83,75	96,88	130,00	143,13	150,00		
18	36	0,00	37,50	56,88	83,13	96,25	129,38	142,50	149,37		
18	37	0,00	36,88	56,25	82,50	95,63	128,75	141,88	148,75		
18	38	0,00	36,25	55,63	81,88	95,00	128,13	141,25	148,12		
18	39	0,00	35,63	55,00	81,25	94,38	127,50	140,63	147,50		
18	40	0,00	35,00	54,38	80,63	93,75	126,88	140,00	146,87		
18	41	0,00	34,38	53,75	80,00	93,13	126,25	139,38	146,25		
18	42	0,00	33,75	53,13	79,38	92,50	125,63	138,75	145,62		
18	43	0,00	33,13	52,50	78,75	91,88	125,00	138,13	145,00		
18	44	0,00	32,50	51,88	78,13	91,25	124,38	137,50	144,37		
18	45	0,00	31,88	51,25	77,50	90,63	123,75	136,88	143,75	150,00	
18	46	0,00	31,25	50,63	76,88	90,00	123,13	136,25	143,12	149,38	
18	47	0,00	30,63	50,00	76,25	89,38	122,50	135,63	142,50	148,75	
18	48	0,00	30,00	49,38	75,63	88,75	121,88	135,00	141,87	148,13	
18	49	0,00	29,38	48,75	75,00	88,13	121,25	134,38	141,25	147,50	
18	50	0,00	28,75	48,13	74,38	87,50	120,63	133,75	140,62	146,88	
18	51	0,00	28,13	47,50	73,75	86,88	120,00	133,13	140,00	146,25	
18	52	0,00	27,50	46,88	73,13	86,25	119,38	132,50	139,37	145,63	
18	53	0,00	26,88	46,25	72,50	85,63	118,75	131,88	138,75	145,00	
18	54	0,00	26,25	45,63	71,88	85,00	118,13	131,25	138,12	144,38	
18	55	0,00	25,63	45,00	71,25	84,38	117,50	130,63	137,50	143,75	
18	56	0,00	25,00	44,38	70,63	83,75	116,88	130,00	136,87	143,13	150,00





**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

18	57	0,00	24,38	43,75	70,00	83,13	116,25	129,38	136,25	142,50	149,37		
18	58	0,00	23,75	43,13	69,38	82,50	115,63	128,75	135,62	141,88	148,75		
18	59	0,00	23,13	42,50	68,75	81,88	115,00	128,13	135,00	141,25	148,12		
19	0	0,00	22,50	41,88	68,13	81,25	114,38	127,50	134,37	140,63	147,50		
19	1	0,00	21,88	41,25	67,50	80,63	113,75	126,88	133,75	140,00	146,87		
19	2	0,00	21,25	40,63	66,88	80,00	113,13	126,25	133,12	139,38	146,25		
19	3	0,00	20,63	40,00	66,25	79,38	112,50	125,63	132,50	138,75	145,62		
19	4	0,00	20,00	39,38	65,63	78,75	111,88	125,00	131,87	138,13	145,00		
19	5	0,00	19,38	38,75	65,00	78,13	111,25	124,38	131,25	137,50	144,37		
19	6	0,00	18,75	38,13	64,38	77,50	110,63	123,75	130,62	136,88	143,75	150,00	
19	7	0,00	18,13	37,50	63,75	76,88	110,00	123,13	130,00	136,25	143,12	149,38	
19	8	0,00	17,50	36,88	63,13	76,25	109,38	122,50	129,37	135,63	142,50	148,75	
19	9	0,00	16,88	36,25	62,50	75,63	108,75	121,88	128,75	135,00	141,87	148,13	
19	10	0,00	16,25	35,63	61,88	75,00	108,13	121,25	128,12	134,38	141,25	147,50	
19	11	0,00	15,63	35,00	61,25	74,38	107,50	120,63	127,50	133,75	140,62	146,88	
19	12	0,00	15,00	34,38	60,63	73,75	106,88	120,00	126,87	133,13	140,00	146,25	
19	13	0,00	14,38	33,75	60,00	73,13	106,25	119,38	126,25	132,50	139,37	145,63	
19	14	0,00	13,75	33,13	59,38	72,50	105,63	118,75	125,62	131,88	138,75	145,00	
19	15	0,00	13,13	32,50	58,75	71,88	105,00	118,13	125,00	131,25	138,12	144,38	
19	16	0,00	12,50	31,88	58,13	71,25	104,38	117,50	124,37	130,63	137,50	143,75	
19	17	0,00	11,88	31,25	57,50	70,63	103,75	116,88	123,75	130,00	136,87	143,13	150,00
19	18	0,00	11,25	30,63	56,88	70,00	103,13	116,25	123,12	129,38	136,25	142,50	149,37
19	19	0,00	10,63	30,00	56,25	69,38	102,50	115,63	122,50	128,75	135,62	141,88	148,75
19	20	0,00	10,00	29,38	55,63	68,75	101,88	115,00	121,87	128,13	135,00	141,25	148,12
19	21	0,00	9,38	28,75	55,00	68,13	101,25	114,38	121,25	127,50	134,37	140,63	147,50
19	22	0,00	8,75	28,13	54,38	67,50	100,63	113,75	120,62	126,88	133,75	140,00	146,87
19	23	0,00	8,13	27,50	53,75	66,88	100,00	113,13	120,00	126,25	133,12	139,38	146,25
19	24	0,00	7,50	26,88	53,13	66,25	99,38	112,50	119,37	125,63	132,50	138,75	145,62
19	25	0,00	6,88	26,25	52,50	65,63	98,75	111,88	118,75	125,00	131,87	138,13	145,00
19	26	0,00	6,25	25,63	51,88	65,00	98,13	111,25	118,12	124,38	131,25	137,50	144,37



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

19	27	0,00	5,63	25,00	51,25	64,38	97,50	110,63	117,50	123,75	130,62	136,88	143,75	
19	28	0,00	5,00	24,38	50,63	63,75	96,88	110,00	116,87	123,13	130,00	136,25	143,12	150,00
19	29	0,00	4,38	23,75	50,00	63,13	96,25	109,38	116,25	122,50	129,37	135,63	142,50	149,38
19	30	0,00	3,75	23,13	49,38	62,50	95,63	108,75	115,62	121,88	128,75	135,00	141,87	148,75
19	31	0,00	3,13	22,50	48,75	61,88	95,00	108,13	115,00	121,25	128,12	134,38	141,25	148,13
19	32	0,00	2,50	21,88	48,13	61,25	94,38	107,50	114,37	120,63	127,50	133,75	140,62	147,50
19	33	0,00	1,88	21,25	47,50	60,63	93,75	106,88	113,75	120,00	126,87	133,13	140,00	146,88
19	34	0,00	1,25	20,63	46,88	60,00	93,13	106,25	113,12	119,38	126,25	132,50	139,37	146,25
19	35	0,00	0,63	20,00	46,25	59,38	92,50	105,63	112,50	118,75	125,62	131,88	138,75	145,63
19	36	0,00	0,00	19,38	45,63	58,75	91,88	105,00	111,87	118,13	125,00	131,25	138,12	145,00
19	37	0,00	0,00	18,75	45,00	58,13	91,25	104,38	111,25	117,50	124,37	130,63	137,50	144,38
19	38	0,00	0,00	18,13	44,38	57,50	90,63	103,75	110,62	116,88	123,75	130,00	136,87	143,75
19	39	0,00	0,00	17,50	43,75	56,88	90,00	103,13	110,00	116,25	123,12	129,38	136,25	143,13
19	40	0,00	0,00	16,88	43,13	56,25	89,38	102,50	109,37	115,63	122,50	128,75	135,62	142,50
19	41	0,00	0,00	16,25	42,50	55,63	88,75	101,88	108,75	115,00	121,87	128,13	135,00	141,88
19	42	0,00	0,00	15,63	41,88	55,00	88,13	101,25	108,12	114,38	121,25	127,50	134,37	141,25
19	43	0,00	0,00	15,00	41,25	54,38	87,50	100,63	107,50	113,75	120,62	126,88	133,75	140,63
19	44	0,00	0,00	14,38	40,63	53,75	86,88	100,00	106,87	113,13	120,00	126,25	133,12	140,00
19	45	0,00	0,00	13,75	40,00	53,13	86,25	99,37	106,25	112,50	119,37	125,63	132,50	139,38
19	46	0,00	0,00	13,13	39,38	52,50	85,63	98,75	105,62	111,88	118,75	125,00	131,87	138,75
19	47	0,00	0,00	12,50	38,75	51,88	85,00	98,12	105,00	111,25	118,12	124,38	131,25	138,13
19	48	0,00	0,00	11,88	38,13	51,25	84,38	97,50	104,37	110,63	117,50	123,75	130,62	137,50
19	49	0,00	0,00	11,25	37,50	50,63	83,75	96,88	103,75	110,00	116,87	123,13	130,00	136,88
19	50	0,00	0,00	10,63	36,88	50,00	83,13	96,25	103,12	109,38	116,25	122,50	129,37	136,25
19	51	0,00	0,00	10,00	36,25	49,38	82,50	95,62	102,50	108,75	115,62	121,88	128,75	135,63
19	52	0,00	0,00	9,38	35,63	48,75	81,88	95,00	101,87	108,13	115,00	121,25	128,12	135,00
19	53	0,00	0,00	8,75	35,00	48,13	81,25	94,38	101,25	107,50	114,37	120,63	127,50	134,38
19	54	0,00	0,00	8,13	34,38	47,50	80,63	93,75	100,62	106,88	113,75	120,00	126,87	133,75
19	55	0,00	0,00	7,50	33,75	46,88	80,00	93,12	100,00	106,25	113,12	119,37	126,25	133,13
19	56	0,00	0,00	6,88	33,13	46,25	79,38	92,50	99,37	105,63	112,50	118,75	125,62	132,50



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -O-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

19	57	0,00	0,00	6,25	32,50	45,63	78,75	91,88	98,75	105,00	111,87	118,13	125,00	131,88
19	58	0,00	0,00	5,63	31,88	45,00	78,13	91,25	98,12	104,38	111,25	117,50	124,37	131,25
19	59	0,00	0,00	5,00	31,25	44,38	77,50	90,62	97,50	103,75	110,62	116,88	123,75	130,63
20	0	0,00	0,00	4,38	30,63	43,75	76,88	90,00	96,87	103,13	110,00	116,25	123,12	130,00
20	1	0,00	0,00	3,75	30,00	43,13	76,25	89,38	96,25	102,50	109,37	115,63	122,50	129,38
20	2	0,00	0,00	3,13	29,38	42,50	75,63	88,75	95,62	101,88	108,75	115,00	121,87	128,75
20	3	0,00	0,00	2,50	28,75	41,88	75,00	88,12	95,00	101,25	108,12	114,38	121,25	128,13
20	4	0,00	0,00	1,88	28,13	41,25	74,38	87,50	94,37	100,63	107,50	113,75	120,62	127,50
20	5	0,00	0,00	1,25	27,50	40,63	73,75	86,88	93,75	100,00	106,87	113,13	120,00	126,88
20	6	0,00	0,00	0,63	26,88	40,00	73,13	86,25	93,12	99,37	106,25	112,50	119,37	126,25
20	7	0,00	0,00	0,00	26,25	39,38	72,50	85,62	92,50	98,75	105,62	111,88	118,75	125,63
20	8	0,00	0,00	0,00	25,63	38,75	71,88	85,00	91,87	98,13	105,00	111,25	118,12	125,00
20	9	0,00	0,00	0,00	25,00	38,13	71,25	84,38	91,25	97,50	104,37	110,63	117,50	124,38
20	10	0,00	0,00	0,00	24,38	37,50	70,63	83,75	90,62	96,88	103,75	110,00	116,87	123,75
20	11	0,00	0,00	0,00	23,75	36,88	70,00	83,12	90,00	96,25	103,12	109,38	116,25	123,13
20	12	0,00	0,00	0,00	23,13	36,25	69,38	82,50	89,37	95,63	102,50	108,75	115,62	122,50
20	13	0,00	0,00	0,00	22,50	35,63	68,75	81,88	88,75	95,00	101,87	108,13	115,00	121,88
20	14	0,00	0,00	0,00	21,88	35,00	68,13	81,25	88,12	94,38	101,25	107,50	114,37	121,25
20	15	0,00	0,00	0,00	21,25	34,38	67,50	80,62	87,50	93,75	100,62	106,88	113,75	120,63
20	16	0,00	0,00	0,00	20,63	33,75	66,88	80,00	86,87	93,13	100,00	106,25	113,12	120,00
20	17	0,00	0,00	0,00	20,00	33,13	66,25	79,37	86,25	92,50	99,37	105,63	112,50	119,38
20	18	0,00	0,00	0,00	19,38	32,50	65,63	78,75	85,62	91,88	98,75	105,00	111,87	118,75
20	19	0,00	0,00	0,00	18,75	31,88	65,00	78,13	85,00	91,25	98,12	104,38	111,25	118,13
20	20	0,00	0,00	0,00	18,13	31,25	64,38	77,50	84,37	90,63	97,50	103,75	110,62	117,50
20	21	0,00	0,00	0,00	17,50	30,63	63,75	76,87	83,75	90,00	96,87	103,13	110,00	116,88
20	22	0,00	0,00	0,00	16,88	30,00	63,13	76,25	83,12	89,38	96,25	102,50	109,37	116,25
20	23	0,00	0,00	0,00	16,25	29,38	62,50	75,63	82,50	88,75	95,62	101,88	108,75	115,63
20	24	0,00	0,00	0,00	15,63	28,75	61,88	75,00	81,87	88,13	95,00	101,25	108,12	115,00
20	25	0,00	0,00	0,00	15,00	28,13	61,25	74,37	81,25	87,50	94,37	100,63	107,50	114,38
20	26	0,00	0,00	0,00	14,38	27,50	60,63	73,75	80,62	86,88	93,75	100,00	106,87	113,75



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

20	27	0,00	0,00	0,00	13,75	26,88	60,00	73,13	80,00	86,25	93,12	99,38	106,25	113,13
20	28	0,00	0,00	0,00	13,13	26,25	59,38	72,50	79,37	85,63	92,50	98,75	105,62	112,50
20	29	0,00	0,00	0,00	12,50	25,63	58,75	71,87	78,75	85,00	91,87	98,13	105,00	111,88
20	30	0,00	0,00	0,00	11,88	25,00	58,13	71,25	78,12	84,38	91,25	97,50	104,37	111,25
20	31	0,00	0,00	0,00	11,25	24,38	57,50	70,63	77,50	83,75	90,62	96,88	103,75	110,63
20	32	0,00	0,00	0,00	10,63	23,75	56,88	70,00	76,87	83,12	90,00	96,25	103,12	110,00
20	33	0,00	0,00	0,00	10,00	23,13	56,25	69,37	76,25	82,50	89,37	95,63	102,50	109,38
20	34	0,00	0,00	0,00	9,38	22,50	55,63	68,75	75,62	81,88	88,75	95,00	101,87	108,75
20	35	0,00	0,00	0,00	8,75	21,88	55,00	68,13	75,00	81,25	88,12	94,38	101,25	108,13
20	36	0,00	0,00	0,00	8,13	21,25	54,38	67,50	74,37	80,62	87,50	93,75	100,62	107,50
20	37	0,00	0,00	0,00	7,50	20,63	53,75	66,87	73,75	80,00	86,87	93,13	100,00	106,88
20	38	0,00	0,00	0,00	6,88	20,00	53,13	66,25	73,12	79,38	86,25	92,50	99,37	106,25
20	39	0,00	0,00	0,00	6,25	19,38	52,50	65,63	72,50	78,75	85,62	91,88	98,75	105,63
20	40	0,00	0,00	0,00	5,63	18,75	51,88	65,00	71,87	78,13	85,00	91,25	98,12	105,00
20	41	0,00	0,00	0,00	5,00	18,13	51,25	64,37	71,25	77,50	84,37	90,63	97,50	104,38
20	42	0,00	0,00	0,00	4,38	17,50	50,63	63,75	70,62	76,88	83,75	90,00	96,87	103,75
20	43	0,00	0,00	0,00	3,75	16,88	50,00	63,13	70,00	76,25	83,12	89,38	96,25	103,13
20	44	0,00	0,00	0,00	3,13	16,25	49,38	62,50	69,37	75,63	82,50	88,75	95,62	102,50
20	45	0,00	0,00	0,00	2,50	15,63	48,75	61,87	68,75	75,00	81,87	88,13	95,00	101,88
20	46	0,00	0,00	0,00	1,88	15,00	48,13	61,25	68,12	74,38	81,25	87,50	94,37	101,25
20	47	0,00	0,00	0,00	1,25	14,38	47,50	60,62	67,50	73,75	80,62	86,88	93,75	100,63
20	48	0,00	0,00	0,00	0,63	13,75	46,88	60,00	66,87	73,13	80,00	86,25	93,12	100,00
20	49	0,00	0,00	0,00	0,00	13,13	46,25	59,38	66,25	72,50	79,37	85,63	92,50	99,38
20	50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	45,63	58,75	65,62	71,88	78,75	85,00	91,87	98,75
20	51	0,00	0,00	0,00	0,00	11,88	45,00	58,12	65,00	71,25	78,12	84,38	91,25	98,13
20	52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	44,38	57,50	64,37	70,63	77,50	83,75	90,62	97,50
20	53	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	43,75	56,88	63,75	70,00	76,87	83,13	90,00	96,88
20	54	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	43,13	56,25	63,12	69,38	76,25	82,50	89,37	96,25
20	55	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	42,50	55,62	62,50	68,75	75,62	81,88	88,75	95,63
20	56	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	41,88	55,00	61,87	68,13	75,00	81,25	88,12	95,00



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

20	57	0,00	0,00	0,00	0,00	8,13	41,25	54,38	61,25	67,50	74,37	80,63	87,50	94,38
20	58	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	40,63	53,75	60,62	66,88	73,75	80,00	86,87	93,75
20	59	0,00	0,00	0,00	0,00	6,88	40,00	53,12	60,00	66,25	73,12	79,38	86,25	93,13
21	0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	39,38	52,50	59,37	65,63	72,50	78,75	85,62	92,50
21	1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	38,75	51,88	58,75	65,00	71,87	78,13	85,00	91,88
21	2	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	38,13	51,25	58,12	64,37	71,25	77,50	84,37	91,25
21	3	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38	37,50	50,62	57,50	63,75	70,62	76,88	83,75	90,63
21	4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	36,88	50,00	56,87	63,13	70,00	76,25	83,12	90,00
21	5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,13	36,25	49,38	56,25	62,50	69,37	75,63	82,50	89,38
21	6	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	35,63	48,75	55,62	61,87	68,75	75,00	81,87	88,75
21	7	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	35,00	48,12	55,00	61,25	68,12	74,38	81,25	88,13
21	8	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	34,38	47,50	54,37	60,63	67,50	73,75	80,62	87,50
21	9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	33,75	46,88	53,75	60,00	66,87	73,13	80,00	86,88
21	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,13	46,25	53,12	59,38	66,25	72,50	79,37	86,25
21	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,50	45,62	52,50	58,75	65,62	71,88	78,75	85,63
21	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,88	45,00	51,87	58,13	65,00	71,25	78,12	85,00
21	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,25	44,38	51,25	57,50	64,37	70,63	77,50	84,38
21	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,63	43,75	50,62	56,88	63,75	70,00	76,87	83,75
21	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	43,12	50,00	56,25	63,12	69,38	76,25	83,13
21	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,38	42,50	49,37	55,63	62,50	68,75	75,62	82,50
21	17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,75	41,87	48,75	55,00	61,87	68,13	75,00	81,88
21	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,13	41,25	48,12	54,38	61,25	67,50	74,37	81,25
21	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,50	40,63	47,50	53,75	60,62	66,88	73,75	80,63
21	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,88	40,00	46,87	53,13	60,00	66,25	73,12	80,00
21	21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,25	39,37	46,25	52,50	59,37	65,63	72,50	79,38
21	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,63	38,75	45,62	51,88	58,75	65,00	71,87	78,75
21	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	38,13	45,00	51,25	58,12	64,38	71,25	78,13
21	24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,38	37,50	44,37	50,63	57,50	63,75	70,63	77,50
21	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,75	36,87	43,75	50,00	56,87	63,13	70,00	76,88
21	26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,13	36,25	43,12	49,38	56,25	62,50	69,37	76,25



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

21	27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,50	35,63	42,50	48,75	55,62	61,88	68,75	75,63
21	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,88	35,00	41,87	48,13	55,00	61,25	68,12	75,00
21	29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,25	34,37	41,25	47,50	54,37	60,63	67,50	74,38
21	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,63	33,75	40,62	46,88	53,75	60,00	66,87	73,75
21	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	33,13	40,00	46,25	53,12	59,38	66,25	73,13
21	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,38	32,50	39,37	45,62	52,50	58,75	65,62	72,50
21	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,75	31,87	38,75	45,00	51,87	58,13	65,00	71,88
21	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,13	31,25	38,12	44,38	51,25	57,50	64,37	71,25
21	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	30,63	37,50	43,75	50,62	56,88	63,75	70,63
21	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,88	30,00	36,87	43,12	50,00	56,25	63,12	70,00
21	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,25	29,37	36,25	42,50	49,37	55,63	62,50	69,38
21	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,63	28,75	35,62	41,88	48,75	55,00	61,87	68,75
21	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	28,13	35,00	41,25	48,12	54,38	61,25	68,13
21	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,38	27,50	34,37	40,63	47,50	53,75	60,62	67,50
21	41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	26,87	33,75	40,00	46,87	53,13	60,00	66,88
21	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,13	26,25	33,12	39,38	46,25	52,50	59,37	66,25
21	43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	25,63	32,50	38,75	45,62	51,88	58,75	65,63
21	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,88	25,00	31,87	38,13	45,00	51,25	58,12	65,00
21	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	24,37	31,25	37,50	44,37	50,63	57,50	64,38
21	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	23,75	30,62	36,88	43,75	50,00	56,87	63,75
21	47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	23,12	30,00	36,25	43,12	49,38	56,25	63,13
21	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	22,50	29,37	35,63	42,50	48,75	55,62	62,50
21	49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	21,87	28,75	35,00	41,87	48,13	55,00	61,88
21	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,13	21,25	28,12	34,38	41,25	47,50	54,37	61,25
21	51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	20,62	27,50	33,75	40,62	46,88	53,75	60,63
21	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,88	20,00	26,87	33,13	40,00	46,25	53,12	60,00
21	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	19,38	26,25	32,50	39,37	45,63	52,50	59,38
21	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	18,75	25,62	31,88	38,75	45,00	51,87	58,75
21	55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	18,12	25,00	31,25	38,12	44,38	51,25	58,13
21	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38	17,50	24,37	30,63	37,50	43,75	50,62	57,50



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

21	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	16,88	23,75	30,00	36,87	43,13	50,00	56,88
21	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,13	16,25	23,12	29,38	36,25	42,50	49,37	56,25
21	59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	15,62	22,50	28,75	35,62	41,88	48,75	55,63
22	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	15,00	21,87	28,13	35,00	41,25	48,12	55,00
22	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	14,38	21,25	27,50	34,37	40,63	47,50	54,38
22	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	13,75	20,62	26,87	33,75	40,00	46,87	53,75
22	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,12	20,00	26,25	33,12	39,38	46,25	53,13
22	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	19,37	25,63	32,50	38,75	45,62	52,50
22	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,88	18,75	25,00	31,87	38,13	45,00	51,88
22	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	18,12	24,37	31,25	37,50	44,37	51,25
22	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,62	17,50	23,75	30,62	36,88	43,75	50,63
22	8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	16,87	23,13	30,00	36,25	43,12	50,00
22	9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	16,25	22,50	29,37	35,63	42,50	49,38
22	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	15,62	21,87	28,75	35,00	41,87	48,75
22	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	15,00	21,25	28,12	34,38	41,25	48,13
22	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	14,37	20,63	27,50	33,75	40,62	47,50
22	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,88	13,75	20,00	26,87	33,13	40,00	46,88
22	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	13,12	19,38	26,25	32,50	39,37	46,25
22	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	12,50	18,75	25,62	31,88	38,75	45,63
22	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	11,87	18,13	25,00	31,25	38,12	45,00
22	17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,37	11,25	17,50	24,37	30,63	37,50	44,38
22	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	10,62	16,88	23,75	30,00	36,87	43,75
22	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	10,00	16,25	23,12	29,38	36,25	43,13
22	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	9,37	15,63	22,50	28,75	35,62	42,50
22	21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	8,75	15,00	21,87	28,13	35,00	41,88
22	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	8,12	14,38	21,25	27,50	34,37	41,25
22	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	7,50	13,75	20,62	26,88	33,75	40,63
22	24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,87	13,13	20,00	26,25	33,12	40,00
22	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	12,50	19,37	25,63	32,50	39,38
22	26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	11,88	18,75	25,00	31,87	38,75



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

22	27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	11,25	18,12	24,38	31,25	38,13
22	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,37	10,63	17,50	23,75	30,62	37,50
22	29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	10,00	16,87	23,13	30,00	36,88
22	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	9,38	16,25	22,50	29,37	36,25
22	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	8,75	15,62	21,88	28,75	35,63
22	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	8,12	15,00	21,25	28,12	35,00
22	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	7,50	14,37	20,63	27,50	34,38
22	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	6,88	13,75	20,00	26,87	33,75
22	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	13,12	19,38	26,25	33,13
22	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	12,50	18,75	25,62	32,50
22	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	11,87	18,13	25,00	31,88
22	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38	11,25	17,50	24,37	31,25
22	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	10,62	16,88	23,75	30,63
22	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	10,00	16,25	23,12	30,00
22	41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	9,37	15,63	22,50	29,38
22	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	8,75	15,00	21,87	28,75
22	43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	8,12	14,38	21,25	28,13
22	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	7,50	13,75	20,62	27,50
22	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,87	13,13	20,00	26,88
22	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	12,50	19,37	26,25
22	47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	11,88	18,75	25,63
22	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	11,25	18,12	25,00
22	49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,37	10,63	17,50	24,38
22	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	10,00	16,87	23,75
22	51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	9,38	16,25	23,13
22	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	8,75	15,62	22,50
22	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	8,13	15,00	21,88
22	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	7,50	14,37	21,25
22	55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	6,88	13,75	20,63
22	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	13,12	20,00





**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-0**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

22	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	12,50	19,38
22	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	11,87	18,75
22	59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38	11,25	18,13
23	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	10,62	17,50
23	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,13	10,00	16,88
23	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	9,37	16,25
23	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	8,75	15,63
23	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	8,12	15,00
23	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	7,50	14,38
23	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,87	13,75
23	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25	13,13
23	8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,62	12,50
23	9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	11,88
23	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,37	11,25
23	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	10,63
23	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,12	10,00
23	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	9,38
23	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	8,75
23	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	8,13
23	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	7,50
23	17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,88
23	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,25
23	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63
23	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
23	21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38
23	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75
23	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,13
23	24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50
23	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88
23	26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

23	27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63
23	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

**Baremos de la prueba de caminar 1609m. (test de Rockport) tabla 11,12 y 13 hombres.**

CAMINAR	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
VO2 MAX.	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
<b>33,0</b>	<b>300,00</b>		
32,9	295,00		
32,8	290,00		
32,7	285,00		
32,6	280,00		
32,5	275,00		
32,4	270,00		
32,3	265,00		
32,2	260,00		
32,1	255,00		
32,0	250,00		
31,9	245,00		
31,8	240,00		
31,7	235,00		
31,6	230,00		
31,5	225,00		
31,4	220,00		
31,3	215,00		
31,2	210,00		
31,1	205,00		
<b>31,0</b>	<b>200,00</b>	<b>300,00</b>	
30,9	195,00	294,00	



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

30,8	190,00	288,00	
30,7	185,00	282,00	
30,6	180,00	276,00	
30,5	175,00	270,00	
30,4	170,00	264,00	
30,3	165,00	258,00	
30,2	160,00	252,00	
30,1	155,00	246,00	
<b>30,0</b>	150,00	240,00	<b>300,00</b>
29,9	145,00	234,00	294,00
29,8	140,00	228,00	288,00
29,7	135,00	222,00	282,00
29,6	130,00	216,00	276,00
29,5	125,00	210,00	270,00
29,4	120,00	204,00	264,00
29,3	115,00	198,00	258,00
29,2	110,00	192,00	252,00
29,1	105,00	186,00	246,00
29,0	100,00	180,00	240,00
28,9	95,00	174,00	234,00
28,8	90,00	168,00	228,00
28,7	85,00	162,00	222,00
28,6	80,00	156,00	216,00
28,5	75,00	150,00	210,00
28,4	70,00	144,00	204,00
28,3	65,00	138,00	198,00
28,2	60,00	132,00	192,00
28,1	55,00	126,00	186,00
28,0	50,00	120,00	180,00
27,9	45,00	114,00	174,00



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

27,8	40,00	108,00	168,00
27,7	35,00	102,00	162,00
27,6	30,00	96,00	156,00
27,5	25,00	90,00	150,00
27,4	20,00	84,00	144,00
27,3	15,00	78,00	138,00
27,2	10,00	72,00	132,00
27,1	5,00	66,00	126,00
<b>27,0</b>	<b>0,00</b>	60,00	120,00
26,9	0,00	54,00	114,00
26,8	0,00	48,00	108,00
26,7	0,00	42,00	102,00
26,6	0,00	36,00	96,00
26,5	0,00	30,00	90,00
26,4	0,00	24,00	84,00
26,3	0,00	18,00	78,00
26,2	0,00	12,00	72,00
26,1	0,00	6,00	66,00
<b>26,0</b>	0,00	<b>0,00</b>	60,00
25,9	0,00	0,00	54,00
25,8	0,00	0,00	48,00
25,7	0,00	0,00	42,00
25,6	0,00	0,00	36,00
25,5	0,00	0,00	30,00
25,4	0,00	0,00	24,00
25,3	0,00	0,00	18,00
25,2	0,00	0,00	12,00
25,1	0,00	0,00	6,00
<b>25,0</b>	0,00	0,00	<b>0,00</b>



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
 Guayaquil  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

**Baremos de la prueba de caminar 1609m. (test de Rockport) tabla 11,12 y 13 mujeres.**

CAMINAR	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
VO2 MAX.	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
<b>24,6</b>	<b>300,00</b>		
24,5	295,00		
24,4	290,00		
24,3	285,00		
24,2	280,00		
24,1	275,00		
24,0	270,00		
23,9	265,00		
23,8	260,00		
23,7	255,00		
23,6	250,00		
23,5	245,00		
23,4	240,00		
23,3	235,00		
23,2	230,00		
23,1	225,00		
23,0	220,00		
22,9	215,00		
<b>22,8</b>	210,00	<b>300,00</b>	
22,7	205,00	294,00	
22,6	200,00	288,00	
<b>22,5</b>	195,00	282,00	<b>300,00</b>
22,4	190,00	276,00	294,00
22,3	185,00	270,00	288,00
22,2	180,00	264,00	282,00



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

22,1	175,00	258,00	276,00
22,0	170,00	252,00	270,00
21,9	165,00	246,00	264,00
21,8	160,00	240,00	258,00
21,7	155,00	234,00	252,00
21,6	150,00	228,00	246,00
21,5	145,00	222,00	240,00
21,4	140,00	216,00	234,00
21,3	135,00	210,00	228,00
21,2	130,00	204,00	222,00
21,1	125,00	198,00	216,00
21,0	120,00	192,00	210,00
20,9	115,00	186,00	204,00
20,8	110,00	180,00	198,00
20,7	105,00	174,00	192,00
20,6	100,00	168,00	186,00
20,5	95,00	162,00	180,00
20,4	90,00	156,00	174,00
20,3	85,00	150,00	168,00
20,2	80,00	144,00	162,00
20,1	75,00	138,00	156,00
20,0	70,00	132,00	150,00
19,9	65,00	126,00	144,00
19,8	60,00	120,00	138,00
19,7	55,00	114,00	132,00
19,6	50,00	108,00	126,00
19,5	45,00	102,00	120,00
19,4	40,00	96,00	114,00
19,3	35,00	90,00	108,00
19,2	30,00	84,00	102,00



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

19,1	25,00	78,00	96,00
19,0	20,00	72,00	90,00
18,9	15,00	66,00	84,00
18,8	10,00	60,00	78,00
18,7	5,00	54,00	72,00
<b>18,6</b>	<b>0,00</b>	48,00	66,00
18,5	0,00	42,00	60,00
18,4	0,00	36,00	54,00
18,3	0,00	30,00	48,00
18,2	0,00	24,00	42,00
18,1	0,00	18,00	36,00
18,0	0,00	12,00	30,00
17,9	0,00	6,00	24,00
<b>17,8</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	18,00
17,7	0,00	0,00	12,00
17,6	0,00	0,00	6,00
<b>17,5</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

**Baremos para la flexión y extensión de codo (Hombres).**

CODD	TABLA 1	TABLA 2	TABLA 3	TABLA 4	TABLA 5	TABLA 6	TABLA 7	TABLA 8	TABLA 9	TABLA 10	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
CANTIDAD	PUNTOS	PUNTO S	PUNTO S	PUNTO S	PUNTO S	PUNTO S	PUNTO S	PUNTO S	PUNTO S	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
60	100,00												
59	98,33												
58	96,67												
57	95,00												
<b>56</b>	93,33	<b>100,00</b>											
55	91,67	98,21											
54	90,00	96,43											
53	88,33	94,64											







**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
**-0-**

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

22	36,67	39,29	42,31	45,83	51,16	57,89	66,67	81,48					
<b>21</b>	35,00	37,50	40,38	43,75	48,84	55,26	63,64	77,78	<b>100,00</b>				
20	33,33	35,71	38,46	41,67	46,51	52,63	60,61	74,07	95,24				
19	31,67	33,93	36,54	39,58	44,19	50,00	57,58	70,37	90,48				
18	30,00	32,14	34,62	37,50	41,86	47,37	54,55	66,67	85,71				
17	28,33	30,36	32,69	35,42	39,53	44,74	51,52	62,96	80,95				
16	26,67	28,57	30,77	33,33	37,21	42,11	48,48	59,26	76,19				
<b>15</b>	25,00	26,79	28,85	31,25	34,88	39,47	45,45	55,56	71,43	<b>100,00</b>			
14	23,33	25,00	26,92	29,17	32,56	36,84	42,42	51,85	66,67	93,33			
13	21,67	23,21	25,00	27,08	30,23	34,21	39,39	48,15	61,90	86,67			
<b>12</b>	20,00	21,43	23,08	25,00	27,91	31,58	36,36	44,44	57,14	80,00	<b>100,00</b>		
11	18,33	19,64	21,15	22,92	25,58	28,95	33,33	40,74	52,38	73,33	91,67		
<b>10</b>	16,67	17,86	19,23	20,83	23,26	26,32	30,30	37,04	47,62	66,67	83,33	<b>100,00</b>	
9	15,00	16,07	17,31	18,75	20,93	23,68	27,27	33,33	42,86	60,00	75,00	90,00	
<b>8</b>	13,33	14,29	15,38	16,67	18,60	21,05	24,24	29,63	38,10	53,33	66,67	80,00	<b>100,00</b>
7	11,67	12,50	13,46	14,58	16,28	18,42	21,21	25,93	33,33	46,67	58,33	70,00	87,50
6	10,00	10,71	11,54	12,50	13,95	15,79	18,18	22,22	28,57	40,00	50,00	60,00	75,00
5	8,33	8,93	9,62	10,42	11,63	13,16	15,15	18,52	23,81	33,33	41,67	50,00	62,50
4	6,67	7,14	7,69	8,33	9,30	10,53	12,12	14,81	19,05	26,67	33,33	40,00	50,00
3	5,00	5,36	5,77	6,25	6,98	7,89	9,09	11,11	14,29	20,00	25,00	30,00	37,50
2	3,33	3,57	3,85	4,17	4,65	5,26	6,06	7,41	9,52	13,33	16,67	20,00	25,00
1	1,67	1,79	1,92	2,08	2,33	2,63	3,03	3,70	4,76	6,67	8,33	10,00	12,50
<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

**Baremos para la flexión y extensión de codo (Mujeres).**

CODO	TABLA 1	TABLA 2	TABLA 3	TABLA 4	TABLA 5	TABLA 6	TABLA 7	TABLA 8	TABLA 9	TABLA 10	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
CANTIDAD	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
45	100,00												
44	97,78												





**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

10	22,22	23,26	24,39	26,32	28,57	31,25	35,71	41,67	50,00	62,50	90,91		
9	20,00	20,93	21,95	23,68	25,71	28,13	32,14	37,50	45,00	56,25	81,82		
8	17,78	18,60	19,51	21,05	22,86	25,00	28,57	33,33	40,00	50,00	72,73		
7	15,56	16,28	17,07	18,42	20,00	21,88	25,00	29,17	35,00	43,75	63,64		
6	13,33	13,95	14,63	15,79	17,14	18,75	21,43	25,00	30,00	37,50	54,55	100,00	
5	11,11	11,63	12,20	13,16	14,29	15,63	17,86	20,83	25,00	31,25	45,45	83,33	
4	8,89	9,30	9,76	10,53	11,43	12,50	14,29	16,67	20,00	25,00	36,36	66,67	100,00
3	6,67	6,98	7,32	7,89	8,57	9,38	10,71	12,50	15,00	18,75	27,27	50,00	75,00
2	4,44	4,65	4,88	5,26	5,71	6,25	7,14	8,33	10,00	12,50	18,18	33,33	50,00
1	2,22	2,33	2,44	2,63	2,86	3,13	3,57	4,17	5,00	6,25	9,09	16,67	25,00
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

**Baremos para la flexión y extensión de cadera (Hombres).**

ABDOM.	TABLA 1	TABLA 2	TABLA 3	TABLA 4	TABLA 5	TABLA 6	TABLA 7	TABLA 8	TABLA 9	TABLA 10	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
CANTIDAD	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
65	100,00												
64	98,46												
63	96,92												
62	95,38	100,00											
61	93,85	98,39											
60	92,31	96,77											
59	90,77	95,16	100,00										
58	89,23	93,55	98,31										
57	87,69	91,94	96,61										
56	86,15	90,32	94,92	100,00									
55	84,62	88,71	93,22	98,21									
54	83,08	87,10	91,53	96,43									
53	81,54	85,48	89,83	94,64									
52	80,00	83,87	88,14	92,86	100,00								
51	78,46	82,26	86,44	91,07	98,28								





**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -O-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

20	30,77	32,26	33,90	35,71	38,46	41,67	46,51	52,63	62,50	76,92	100,00		
19	29,23	30,05	32,20	33,93	36,54	39,58	44,59	50,00	59,38	73,08	95,00		
18	27,69	29,03	30,51	32,14	34,62	37,50	41,86	47,37	56,25	69,23	90,00		
17	26,15	27,42	28,81	30,36	32,69	35,42	39,53	44,74	53,13	65,38	85,00		
16	24,62	25,81	27,12	28,57	30,77	33,33	37,21	42,11	50,00	61,54	80,00		
15	23,08	24,19	25,42	26,73	28,85	31,25	34,88	39,47	46,88	57,69	75,00	100,00	
14	21,54	22,58	23,73	25,00	26,92	29,17	32,56	36,84	43,75	53,85	70,00	93,33	
13	20,00	20,97	22,03	23,21	25,00	27,08	30,33	34,21	40,63	50,00	65,00	86,67	
12	18,46	19,35	20,34	21,43	23,08	25,00	27,91	31,58	37,50	46,15	60,00	80,00	
11	16,92	17,74	18,64	19,64	21,15	22,92	25,58	28,95	34,38	42,31	55,00	73,33	
10	15,38	16,13	16,96	17,86	19,23	20,83	23,26	26,32	31,25	38,46	50,00	66,67	100,00
9	13,85	14,52	15,25	16,07	17,31	18,75	20,93	23,68	28,13	34,62	45,00	60,00	90,00
8	12,31	12,90	13,54	14,29	15,38	16,67	18,60	21,05	25,00	30,77	40,00	53,33	80,00
7	10,77	11,29	11,86	12,50	13,46	14,58	16,28	18,42	21,88	26,92	35,00	46,67	70,00
6	9,23	9,68	10,17	10,71	11,54	12,50	13,95	15,79	18,75	23,08	30,00	40,00	60,00
5	7,69	8,06	8,47	8,93	9,62	10,42	11,63	13,16	15,63	19,23	25,00	33,33	50,00
4	6,15	6,45	6,78	7,14	7,69	8,33	9,30	10,53	12,50	15,38	20,00	26,67	40,00
3	4,62	4,84	5,08	5,36	5,77	6,25	6,98	7,89	9,38	11,54	15,00	20,00	30,00
2	3,08	3,23	3,39	3,57	3,85	4,17	4,65	5,26	6,25	7,69	10,00	13,33	20,00
1	1,54	1,61	1,69	1,79	1,92	2,08	2,33	2,63	3,13	3,85	5,00	6,67	10,00
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

**Baremos para la flexión y extensión de cadera (Mujeres).**

ABDOM.	TABLA 1	TABLA 2	TABLA 3	TABLA 4	TABLA 5	TABLA 6	TABLA 7	TABLA 8	TABLA 9	TABLA 10	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
CANTIDAD	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
55	100,00												
54	98,18												
53	96,36	100,00											
52	94,55	98,18											





**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
 Guayaquil

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

21	38,18	39,62	42,00	44,68	47,73	51,22	56,76	63,64	72,41	87,50			
20	36,36	37,74	40,00	42,55	45,45	48,78	54,05	60,61	68,97	83,33			
19	34,55	35,85	38,00	40,43	43,18	46,34	51,35	57,58	65,52	79,17			
18	32,73	33,96	36,00	38,30	40,91	43,90	48,65	54,55	62,07	75,00	100,00		
17	30,91	32,08	34,00	36,17	38,64	41,46	45,95	51,52	58,62	70,83	94,44		
16	29,09	30,19	32,00	34,04	36,36	39,02	43,24	48,48	55,17	66,67	88,89		
15	27,27	28,30	30,00	31,91	34,09	36,59	40,54	45,45	51,72	62,50	83,33		
14	25,45	26,42	28,00	29,79	31,82	34,15	37,84	42,42	48,28	58,33	77,78		
13	23,64	24,53	26,00	27,66	29,55	31,71	35,14	39,39	44,83	54,17	72,22	100,00	
12	21,82	22,64	24,00	25,53	27,27	29,27	32,43	36,36	41,38	50,00	66,67	92,31	
11	20,00	20,75	22,00	23,40	25,00	26,83	29,73	33,33	37,93	45,83	61,51	84,62	
10	18,18	18,87	20,00	21,28	22,73	24,39	27,03	30,30	34,48	41,67	55,56	76,92	
9	16,36	16,98	18,00	19,15	20,45	21,95	24,32	27,27	31,03	37,50	50,00	69,23	100,00
8	14,55	15,09	16,00	17,02	18,18	19,51	21,62	24,24	27,59	33,33	44,44	61,54	88,89
7	12,73	13,21	14,00	14,89	15,91	17,07	18,92	21,21	24,14	29,17	38,89	53,85	77,78
6	10,91	11,32	12,00	12,77	13,64	14,63	16,22	18,18	20,69	25,00	33,33	46,15	66,67
5	9,09	9,43	10,00	10,64	11,36	12,20	13,51	15,15	17,24	20,83	27,78	38,46	55,56
4	7,27	7,55	8,00	8,51	9,09	9,76	10,81	12,12	13,79	16,67	22,22	30,77	44,44
3	5,45	5,66	6,00	6,38	6,82	7,32	8,11	9,09	10,34	12,50	16,67	23,08	33,33
2	3,64	3,77	4,00	4,26	4,55	4,88	5,41	6,06	6,90	8,33	11,11	15,38	22,22
1	1,82	1,89	2,00	2,13	2,27	2,44	2,70	3,03	3,45	4,17	5,56	7,69	11,11
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

**Baremos para la prueba alternativa de Nadar la distancia según la tabla (hombres).**

NADAR	50 M.			75 M.		100 M.		150 M.			200 M.		
	TABLA 13	TABLA 12	TABLA 11	TABLA 10	TABLA 9	TABLA 8	TABLA 7	TABLA 6	TABLA 5	TABLA 4	TABLA 3	TABLA 2	TABLA 1
TIEMPO	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
min. seg													
2 0			500,00										
2 1			486,11										
2 2			472,22										
2 3			458,33										









**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

3	46				373,02	283,33					
3	47				365,08	275,00					
3	48				357,14	266,67					
3	49				349,21	258,33					
3	50				341,27	250,00					
3	51				333,33	241,67					
3	52				325,40	233,33					
3	53				317,46	225,00					
3	54				309,52	216,67					
3	55				301,59	208,33					
3	56				293,65	200,00					
3	57				285,71	191,67					
3	58				277,78	183,33					
3	59				269,84	175,00					
4	0				261,90	166,67					
4	1				253,97	158,33					
4	2				246,03	150,00					
4	3				238,10	141,67					
4	4				230,16	133,33					
4	5				222,22	125,00					
4	6				214,29	116,67					
4	7				206,35	108,33					
4	8				198,41	100,00					
4	9				190,48	91,67					
4	10				182,54	83,33					
4	11				174,60	75,00					
4	12				166,67	66,67					
4	13				158,73	58,33					
4	14				150,79	50,00					
4	15				142,86	41,67					
4	16				134,92	33,33					
4	17				126,98	25,00					
4	18				119,05	16,67					
4	19				111,11	8,33					
4	20				103,17	0,00					
4	21				95,24						
4	22				87,30						
4	23				79,37						
4	24				71,43						
4	25				63,49						
4	26				55,56						
4	27				47,62						
4	28				39,68						
4	29				31,75						
4	30				23,81					500,00	
4	31				15,87					493,83	
4	32				7,94					487,65	
4	33				0,00					481,48	
4	34									475,31	
4	35									469,14	
4	36									462,96	





**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

5	28						281,61	214,29	141,98			
5	29						275,86	208,33	135,80			
5	30						270,11	202,38	129,63			600,00
5	31						264,37	196,43	123,46			593,94
5	32						258,62	190,48	117,28			587,88
5	33						252,87	184,52	111,11			581,82
5	34						247,11	178,57	104,94			575,76
5	35						241,38	172,62	98,77			569,70
5	36						235,63	166,67	92,59			563,64
5	37						229,88	160,71	86,42			557,58
5	38						224,14	154,76	80,25			551,52
5	39						218,39	148,81	74,07			545,45
5	40						212,64	142,86	67,90		600,00	539,39
5	41						206,90	136,90	61,73		594,12	533,33
5	42						201,15	130,95	55,56		588,24	527,27
5	43						195,40	125,00	49,38		582,35	521,21
5	44						189,66	119,05	43,21		576,47	515,15
5	45						183,91	113,10	37,04		570,59	509,09
5	46						178,16	107,14	30,86		564,71	503,03
5	47						172,41	101,19	24,69		558,82	496,97
5	48						166,67	95,24	18,52		552,94	490,91
5	49						160,92	89,29	12,35		547,06	484,85
5	50						155,17	83,33	6,17	600,00	541,18	478,79
5	51						149,43	77,38	0,00	594,29	535,29	472,73
5	52						143,68	71,43		588,57	529,41	466,67
5	53						137,93	65,48		582,86	523,53	460,61
5	54						132,18	59,52		577,14	517,65	454,55
5	55						126,44	53,57		571,43	511,76	448,48
5	56						120,69	47,62		565,71	505,88	442,42
5	57						114,94	41,67		560,00	500,00	436,36
5	58						109,20	35,71		554,29	494,12	430,30
5	59						103,45	29,76		548,57	488,24	424,24
6	0						97,70	23,81		542,86	482,35	418,18
6	1						91,95	17,86		537,14	476,47	412,12
6	2						86,21	11,90		531,43	470,59	406,06
6	3						80,46	5,95		525,71	464,71	400,00
6	4						74,71	0,00		520,00	458,82	393,94
6	5						68,97			514,29	452,94	387,88
6	6						63,22			508,57	447,06	381,82
6	7						57,47			502,86	441,18	375,76
6	8						51,72			497,14	435,29	369,70
6	9						45,98			491,43	429,41	363,64
6	10						40,23			485,71	423,53	357,58
6	11						34,48			480,00	417,65	351,52
6	12						28,74			474,29	411,76	345,45
6	13						22,99			468,57	405,88	339,39
6	14						17,24			462,86	400,00	333,33
6	15						11,49			457,14	394,12	327,27
6	16						5,75			451,43	388,24	321,21
6	17						0,00			445,71	382,35	315,15
6	18									440,00	376,47	309,09













**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

4	21			56,45			461,04					
4	22			48,39			454,55					
4	23			40,32			448,05					
4	24			32,26			441,56					
4	25			24,20			435,06					
4	26			16,13			428,57					
4	27			8,07			422,08					
4	28			0,00			415,58					
4	29						409,09					
4	30						402,60					
4	31						396,10					
4	32						389,61					
4	33						383,12					
4	34						376,62					
4	35						370,13					
4	36						363,64					
4	37						357,14					
4	38						350,65					
4	39						344,16					
4	40						337,66					
4	41						331,17					
4	42						324,67					
4	43						318,18					
4	44						311,69					
4	45						305,19					
4	46						298,70					
4	47						292,21					
4	48						285,71					
4	49						279,22					
4	50					900,00	272,73					
4	51					494,25	266,23					
4	52					488,51	259,74					
4	53					482,76	253,25					
4	54					477,01	246,75					
4	55					471,26	240,26					
4	56					465,52	233,77					
4	57					459,77	227,27					
4	58					454,02	220,78					
4	59					448,28	214,28					
5	0					442,53	207,79					
5	1					436,78	201,30					
5	2					431,03	194,80					
5	3					425,29	188,31					
5	4					419,54	181,82					
5	5					413,79	175,32					
5	6					408,05	168,83					
5	7					402,30	162,34					
5	8					396,55	155,84					
5	9					390,80	149,35					
5	10					385,06	142,86					
5	11					379,31	136,36					



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
**-0-**

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

5	12				373,56	129,87						
5	13				367,82	123,38						
5	14				362,07	116,88						
5	15				356,32	110,39						
5	16				350,57	103,90						
5	17				344,83	97,40						
5	18				339,08	90,91						
5	19				333,33	84,41						
5	20				327,59	77,92						
5	21				321,84	71,43						
5	22				316,09	64,93						
5	23				310,34	58,44						
5	24				304,60	51,95						
5	25				298,85	45,45						
5	26				293,10	38,96						
5	27				287,36	32,47						
5	28				281,61	25,97						
5	29				275,86	19,48						
5	30				270,11	12,99						
5	31				264,37	6,49						
5	32				258,62	0,00						
5	33				252,87							
5	34				247,13							
5	35				241,38							
5	36				235,63							
5	37				229,88							
5	38				224,14				500,00			
5	39				218,39				495,10			
5	40				212,64				490,20			
5	41				206,90				485,29			
5	42				201,15				480,39			
5	43				195,40				475,49			
5	44				189,66				470,59			
5	45				183,91				465,69			
5	46				178,16				460,78			
5	47				172,41				500,00	455,88		
5	48				166,67				495,19	450,98		
5	49				160,92				490,38	446,08		
5	50				155,17				485,58	441,18		
5	51				149,43				480,77	436,27		
5	52				143,68				475,96	431,37		
5	53				137,93				471,15	426,47		
5	54				132,18				466,35	421,57		
5	55				126,44				461,54	416,67		
5	56				120,69				456,73	411,76		
5	57				114,94				451,92	406,86		
5	58				109,20				500,00	447,11	401,96	
5	59				103,45				495,33	442,31	397,06	
6	0				97,70				490,66	437,50	392,16	
6	1				91,95				485,98	432,69	387,25	
6	2				86,21				481,31	427,88	382,35	



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

6	3				80,46	476,64	423,08	377,45		
6	4				74,71	471,96	418,27	372,55		
6	5				68,97	467,29	413,46	367,65		
6	6				63,22	462,62	408,65	362,74		
6	7				57,47	457,94	403,85	357,84		
6	8				51,72	453,27	399,04	352,94		
6	9				45,98	448,60	394,23	348,04		
6	10				40,23	443,93	389,42	343,14		
6	11				34,48	439,25	384,61	338,23		
6	12				28,74	434,58	379,81	333,33		
6	13				22,99	429,91	375,00	328,43		
6	14				17,24	425,23	370,19	323,53		
6	15				11,49	420,56	365,38	318,63		
6	16				5,75	415,89	360,58	313,73		
6	17				0,00	411,22	355,77	308,82		
6	18					406,54	350,96	303,92		
6	19					401,87	346,15	299,02		
6	20					397,20	341,35	294,12		
6	21					392,52	336,54	289,22		
6	22					387,85	331,73	284,31		
6	23					383,18	326,92	279,41		
6	24					378,51	322,12	274,51		
6	25					373,83	317,31	269,61		
6	26					369,16	312,50	264,71		
6	27					364,49	307,69	259,80		
6	28					359,81	302,88	254,90		
6	29					355,14	298,08	250,00		
6	30					350,47	293,27	245,10		
6	31					345,80	288,46	240,20		
6	32					341,12	283,65	235,29		
6	33					336,45	278,85	230,39		
6	34					331,78	274,04	225,49		
6	35					327,10	269,23	220,59		
6	36					322,43	264,42	215,69		
6	37					317,76	259,62	210,78		
6	38					313,08	254,81	205,88		
6	39					308,41	250,00	200,98		
6	40					303,74	245,19	196,08		
6	41					299,07	240,38	191,18		
6	42					294,39	235,58	186,27		
6	43					289,72	230,77	181,37		
6	44					285,05	225,96	176,47		
6	45					280,37	221,15	171,57		
6	46					275,70	216,35	166,67		
6	47					271,03	211,54	161,76		
6	48					266,36	206,73	156,86		
6	49					261,68	201,92	151,96		
6	50					257,01	197,12	147,06		
6	51					252,34	192,31	142,16		
6	52					247,66	187,50	137,25		
6	53					242,99	182,69	132,35		



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

6	54						238,32	177,88	127,45			
6	55						233,65	173,08	122,55			
6	56						228,97	168,27	117,65			
6	57						224,30	163,46	112,74			
6	58						219,63	158,65	107,84			
6	59						214,95	153,85	102,94			
7	0						210,28	149,04	98,04			<b>600,00</b>
7	1						205,61	144,23	93,14			595,24
7	2						200,93	139,42	88,23			590,48
7	3						196,26	134,62	83,33			585,71
7	4						191,59	129,81	78,43			580,95
7	5						186,92	125,00	73,53			576,19
7	6						182,24	120,19	68,63			571,43
7	7						177,57	115,39	63,72			566,67
7	8						172,90	110,58	58,82			561,90
7	9						168,22	105,77	53,92			557,14
7	10						163,55	100,96	49,02		<b>600,00</b>	552,38
7	11						158,88	96,15	44,12		595,35	547,62
7	12						154,21	91,35	39,21		590,70	542,86
7	13						149,53	86,54	34,31		586,05	538,10
7	14						144,86	81,73	29,41		581,40	533,33
7	15						140,19	76,92	24,51		576,75	528,57
7	16						135,51	72,12	19,61		572,09	523,81
7	17						130,84	67,31	14,70		567,44	519,05
7	18						126,17	62,50	9,80		562,79	514,29
7	19						121,50	57,69	4,90		558,14	509,52
7	20						116,82	52,89	<b>0,00</b>	<b>600,00</b>	553,49	504,76
7	21						112,15	48,08		595,45	548,84	500,00
7	22						107,48	43,27		590,91	544,19	495,24
7	23						102,80	38,46		586,36	539,54	490,48
7	24						98,13	33,65		581,82	534,88	485,71
7	25						93,46	28,85		577,27	530,23	480,95
7	26						88,79	24,04		572,73	525,58	476,19
7	27						84,11	19,23		568,18	520,93	471,43
7	28						79,44	14,42		563,64	516,28	466,67
7	29						74,77	9,62		559,09	511,63	461,90
7	30						70,09	4,81		554,55	506,98	457,14
7	31						65,42	<b>0,00</b>		550,00	502,33	452,38
7	32						60,75			545,45	497,68	447,62
7	33						56,07			540,91	493,02	442,86
7	34						51,40			536,36	488,37	438,10
7	35						46,73			531,82	483,72	433,33
7	36						42,06			527,27	479,07	428,57
7	37						37,38			522,73	474,42	423,81
7	38						32,71			518,18	469,77	419,05
7	39						28,04			513,64	465,12	414,29
7	40						23,36			509,09	460,47	409,52
7	41						18,69			504,55	455,81	404,76
7	42						14,02			500,00	451,16	400,00
7	43						9,35			495,45	446,51	395,24
7	44						4,67			490,91	441,86	390,48





**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

8	36											254,55	200,00	142,86
8	37											250,00	195,35	138,10
8	38											245,45	190,70	133,33
8	39											240,91	186,05	128,57
8	40											236,36	181,40	123,81
8	41											231,82	176,75	119,05
8	42											227,27	172,09	114,29
8	43											222,73	167,44	109,52
8	44											218,18	162,79	104,76
8	45											213,64	158,14	100,00
8	46											209,09	153,49	95,24
8	47											204,55	148,84	90,48
8	48											200,00	144,19	85,71
8	49											195,45	139,54	80,95
8	50											190,91	134,88	76,19
8	51											186,36	130,23	71,43
8	52											181,82	125,58	66,67
8	53											177,27	120,93	61,90
8	54											172,73	116,28	57,14
8	55											168,18	111,63	52,38
8	56											163,64	106,98	47,62
8	57											159,09	102,33	42,86
8	58											154,55	97,68	38,10
8	59											150,00	93,02	33,33
9	0											145,45	88,37	28,57
9	1											140,91	83,72	23,81
9	2											136,36	79,07	19,05
9	3											131,82	74,42	14,29
9	4											127,27	69,77	9,52
9	5											122,73	65,12	4,76
9	6											118,18	60,47	0,00
9	7											113,64	55,81	
9	8											109,09	51,16	
9	9											104,55	46,51	
9	10											100,00	41,86	
9	11											95,45	37,21	
9	12											90,91	32,56	
9	13											86,36	27,91	
9	14											81,82	23,26	
9	15											77,27	18,61	
9	16											72,73	13,95	
9	17											68,18	9,30	
9	18											63,64	4,65	
9	19											59,09	0,00	
9	20											54,55		
9	21											50,00		
9	22											45,45		
9	23											40,91		
9	24											36,36		
9	25											31,82		
9	26											27,27		











**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

44,3	0,00	154,29	411,43	457,14	
44,2	0,00	145,71	402,86	450,00	
44,1	0,00	137,14	394,29	442,86	
44,0	0,00	128,57	385,71	435,71	
43,9	0,00	120,00	377,14	428,57	
43,8	0,00	111,43	368,57	421,43	
43,7	0,00	102,86	360,00	414,29	
43,6	0,00	94,29	351,43	407,14	
43,5	0,00	85,71	342,86	400,00	
43,4	0,00	77,14	334,29	392,86	
43,3	0,00	68,57	325,71	385,71	
43,2	0,00	60,00	317,14	378,57	
43,1	0,00	51,43	308,57	371,43	
43,0	0,00	42,86	300,00	364,29	500,00
42,9	0,00	34,29	291,43	357,14	492,86
42,8	0,00	25,71	282,86	350,00	485,71
42,7	0,00	17,14	274,29	342,86	478,57
42,6	0,00	8,57	265,71	335,71	471,43
42,5	0,00	0,00	257,14	328,57	464,29
42,4	0,00	0,00	248,57	321,43	457,14
42,3	0,00	0,00	240,00	314,29	450,00
42,2	0,00	0,00	231,43	307,14	442,86
42,1	0,00	0,00	222,86	300,00	435,71
42,0	0,00	0,00	214,29	292,86	428,57
41,9	0,00	0,00	205,71	285,71	421,43
41,8	0,00	0,00	197,14	278,57	414,29
41,7	0,00	0,00	188,57	271,43	407,14
41,6	0,00	0,00	180,00	264,29	400,00
41,5	0,00	0,00	171,43	257,14	392,86
41,4	0,00	0,00	162,86	250,00	385,71
41,3	0,00	0,00	154,29	242,86	378,57



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

41,2	0,00	0,00	145,71	235,71	371,43	
41,1	0,00	0,00	137,14	228,57	364,29	
<b>41,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>128,57</b>	<b>221,43</b>	<b>357,14</b>	<b>500,00</b>
40,9	0,00	0,00	120,00	214,29	350,00	492,86
40,8	0,00	0,00	111,43	207,14	342,86	485,71
40,7	0,00	0,00	102,86	200,00	335,71	478,57
40,6	0,00	0,00	94,29	192,86	328,57	471,43
40,5	0,00	0,00	85,71	185,71	321,43	464,29
40,4	0,00	0,00	77,14	178,57	314,29	457,14
40,3	0,00	0,00	68,57	171,43	307,14	450,00
40,2	0,00	0,00	60,00	164,29	300,00	442,86
40,1	0,00	0,00	51,43	157,14	292,86	435,71
40,0	0,00	0,00	42,86	150,00	285,71	428,57
39,9	0,00	0,00	34,29	142,86	278,57	421,43
39,8	0,00	0,00	25,71	135,71	271,43	414,29
39,7	0,00	0,00	17,14	128,57	264,29	407,14
39,6	0,00	0,00	8,57	121,43	257,14	400,00
<b>39,5</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>114,29</b>	<b>250,00</b>	<b>392,86</b>
39,4	0,00	0,00	0,00	107,14	242,86	385,71
39,3	0,00	0,00	0,00	100,00	235,71	378,57
39,2	0,00	0,00	0,00	92,86	228,57	371,43
39,1	0,00	0,00	0,00	85,71	221,43	364,29
39,0	0,00	0,00	0,00	78,57	214,29	357,14
<b>38,9</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>71,43</b>	<b>207,14</b>	<b>350,00</b>
38,8	0,00	0,00	0,00	64,29	200,00	342,86
38,7	0,00	0,00	0,00	57,14	192,86	335,71
38,6	0,00	0,00	0,00	50,00	185,71	328,57
38,5	0,00	0,00	0,00	42,86	178,57	321,43
38,4	0,00	0,00	0,00	35,71	171,43	314,29
38,3	0,00	0,00	0,00	28,57	164,29	307,14
38,2	0,00	0,00	0,00	21,43	157,14	300,00



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

38,1	0,00	0,00	0,00	14,29	150,00	292,86	442,86		
38,0	0,00	0,00	0,00	7,14	342,86	285,71	435,71		
37,9	0,00	0,00	0,00	0,00	135,71	278,57	428,57		
37,8	0,00	0,00	0,00	0,00	128,57	271,43	421,43		
37,7	0,00	0,00	0,00	0,00	121,43	264,29	414,29		
37,6	0,00	0,00	0,00	0,00	114,29	257,14	407,14		
37,5	0,00	0,00	0,00	0,00	107,14	250,00	400,00		
37,4	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	242,86	392,86		
37,3	0,00	0,00	0,00	0,00	92,86	235,71	385,71	500,00	
37,2	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	228,57	378,57	492,86	
37,1	0,00	0,00	0,00	0,00	78,57	221,43	371,43	485,71	
37,0	0,00	0,00	0,00	0,00	71,43	214,29	364,29	478,57	
36,9	0,00	0,00	0,00	0,00	64,29	207,14	357,14	471,43	
36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	57,14	200,00	350,00	464,29	
36,7	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	192,86	342,86	457,14	
36,6	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	185,71	335,71	450,00	
36,5	0,00	0,00	0,00	0,00	35,71	178,57	328,57	442,86	
36,4	0,00	0,00	0,00	0,00	28,57	171,43	321,43	435,71	
36,3	0,00	0,00	0,00	0,00	21,43	164,29	314,29	428,57	
36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	14,29	157,14	307,14	421,43	
36,1	0,00	0,00	0,00	0,00	7,14	150,00	300,00	414,29	
36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	142,86	292,86	407,14	
35,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,71	285,71	400,00	
35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,57	278,57	392,86	
35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,43	271,43	385,71	500,00
35,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114,29	264,29	378,57	492,86
35,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	107,14	257,14	371,43	485,71
35,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	250,00	364,29	478,57
35,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,86	242,86	357,14	471,43
35,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	235,71	350,00	464,29
35,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,57	228,57	342,86	457,14



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
**-0-**

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

35,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,43	221,43	335,71	450,00	<b>500,00</b>
34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	64,29	234,29	328,57	442,86	492,86
34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57,14	207,14	321,43	435,71	485,71
34,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	200,00	314,29	428,57	478,57
34,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	192,86	307,14	421,43	471,43
34,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,71	185,71	300,00	414,29	464,29
34,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,57	178,57	292,86	407,14	457,14
34,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,43	171,43	285,71	400,00	450,00
34,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,29	164,29	278,57	392,86	442,86
34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,14	157,14	271,43	385,71	435,71
<b>34,0</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	150,00	264,29	378,57	428,57
33,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	142,86	257,14	371,43	421,43
33,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,71	250,00	364,29	414,29
33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,57	242,86	357,14	407,14
33,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,43	235,71	350,00	400,00
33,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114,29	228,57	342,86	392,86
33,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	107,14	221,43	335,71	385,71
33,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	214,29	328,57	378,57
33,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,86	207,14	321,43	371,43
33,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	200,00	314,29	364,29
33,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,57	192,86	307,14	357,14
32,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,43	185,71	300,00	350,00
32,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	64,29	178,57	292,86	342,86
32,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57,14	171,43	285,71	335,71
32,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	164,29	278,57	328,57
32,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	157,14	271,43	321,43
32,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,71	150,00	264,29	314,29
32,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,57	142,86	257,14	307,14
32,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,43	135,71	250,00	300,00
32,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,29	128,57	242,86	292,86
32,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,14	121,43	235,71	285,71



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

31,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114,29	228,57	278,57	490,00	
31,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	107,14	221,43	271,43	480,00	
31,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	214,29	264,29	470,00	
31,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,86	207,14	257,14	460,00	
31,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	200,00	250,00	450,00	
31,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,57	192,86	242,86	440,00	
31,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,43	185,71	235,71	430,00	
31,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	64,29	178,57	228,57	420,00	
31,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57,14	171,43	221,43	410,00	
31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	164,29	214,29	400,00	
30,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	157,14	207,14	390,00	
30,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,71	150,00	200,00	380,00	
30,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,57	142,86	192,86	370,00	
30,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,43	135,71	185,71	360,00	
30,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,29	128,57	178,57	350,00	
30,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,14	121,43	171,43	340,00	
30,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114,29	164,29	330,00	
30,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	107,14	157,14	320,00	
30,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	150,00	310,00	
30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,86	142,86	300,00	500,00
29,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	135,71	290,00	487,50
29,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,57	128,57	280,00	475,00
29,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,43	121,43	270,00	462,50
29,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	64,29	114,29	260,00	450,00
29,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57,14	107,14	250,00	437,50
29,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	100,00	240,00	425,00
29,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	92,86	230,00	412,50
29,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,71	85,71	220,00	400,00
29,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,57	78,57	210,00	387,50
29,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,43	71,43	200,00	375,00
28,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,29	64,29	190,00	362,50
												450,00



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

28.8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,14	57,14	180,00	350,00	475,00
<b>28.7</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	50,00	170,00	337,50	467,50
28.6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	160,00	325,00	450,00
28.5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,71	150,00	312,50	437,50
28.4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,57	140,00	300,00	425,00
28.3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,43	130,00	287,50	412,50
28.2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,29	120,00	275,00	400,00
28.1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,14	110,00	262,50	387,50
<b>28.0</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	100,00	250,00	375,00
27.9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	237,50	362,50
27.8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80,00	225,00	350,00
27.7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,00	212,50	337,50
27.6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	200,00	325,00
27.5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	187,50	312,50
27.4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	175,00	300,00
27.3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	162,50	287,50
27.2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	150,00	275,00
27.1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	137,50	262,50
<b>27.0</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	125,00	250,00
26.9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112,50	237,50
26.8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	225,00
26.7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87,50	212,50
26.6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	200,00
26.5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62,50	187,50
26.4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	175,00
26.3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,50	162,50
26.2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	150,00
26.1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	137,50
<b>26.0</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>	125,00
25.9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112,50
25.8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

25,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87,50
25,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00
25,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62,50
25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00
25,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,50
25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00
25,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50
<b>25,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

**Baremos para la prueba alternativa para enfermos crónicos de caminar 1609m. (test de Rockport) Mujeres**

CAMINAR	TABLA 1	TABLA 2	TABLA 3	TABLA 4	TABLA 5	TABLA 6	TABLA 7	TABLA 8	TABLA 9	TABLA 10	TABLA 11	TABLA 12	TABLA 13
CANTIDAD	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
41,0	600,00												
40,9	591,43												
40,8	582,86												
40,7	574,29												
40,6	565,71												
40,5	557,14												
40,4	548,57												
40,3	540,00												
40,2	531,43												
40,1	522,86												
40,0	514,29												
39,9	505,71												
39,8	497,14												
39,7	488,57												
39,6	480,00												
39,5	471,43												
39,4	462,86												









**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**  
 -0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

33,1	0,00	137,14	265,71	385,71	557,14
33,0	0,00	128,57	257,14	377,14	548,57
32,9	0,00	120,00	248,57	368,57	540,00
32,8	0,00	111,43	240,00	360,00	531,43
32,7	0,00	102,86	231,43	351,43	522,86
32,6	0,00	94,29	222,86	342,86	514,29
32,5	0,00	85,71	214,29	334,29	505,71
32,4	0,00	77,14	205,71	325,71	497,14
32,3	0,00	68,57	197,14	317,14	488,57
32,2	0,00	60,00	188,57	308,57	480,00
32,1	0,00	51,43	180,00	300,00	471,43
32,0	0,00	42,86	171,43	291,43	462,86
31,9	0,00	34,29	162,86	282,86	454,29
31,8	0,00	25,71	154,29	274,29	445,71
31,7	0,00	17,14	145,71	265,71	437,14
31,6	0,00	8,57	137,14	257,14	428,57
31,5	0,00	0,00	128,57	248,57	420,00
31,4	0,00	0,00	120,00	240,00	411,43
31,3	0,00	0,00	111,43	231,43	402,86
31,2	0,00	0,00	102,86	222,86	394,29
31,1	0,00	0,00	94,29	214,29	385,71
31,0	0,00	0,00	85,71	205,71	377,14
30,9	0,00	0,00	77,14	197,14	368,57
30,8	0,00	0,00	68,57	188,57	360,00
30,7	0,00	0,00	60,00	180,00	351,43
30,6	0,00	0,00	51,43	171,43	342,86
30,5	0,00	0,00	42,86	162,86	334,29
30,4	0,00	0,00	34,29	154,29	325,71
30,3	0,00	0,00	25,71	145,71	317,14
30,2	0,00	0,00	17,14	137,14	308,57
30,1	0,00	0,00	8,57	128,57	300,00



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

30,6	0,00	0,00	0,00	120,00	291,43	471,43	
29,9	0,00	0,00	0,00	111,43	282,86	462,86	
29,8	0,00	0,00	0,00	102,86	274,29	454,29	
29,7	0,00	0,00	0,00	94,29	265,71	445,71	
29,6	0,00	0,00	0,00	85,71	257,14	437,14	
29,5	0,00	0,00	0,00	77,14	248,57	428,57	
29,4	0,00	0,00	0,00	68,57	240,00	420,00	
29,3	0,00	0,00	0,00	60,00	231,43	411,43	
29,2	0,00	0,00	0,00	51,43	222,86	402,86	
29,1	0,00	0,00	0,00	42,86	214,29	394,29	
29,0	0,00	0,00	0,00	34,29	205,71	385,71	
28,9	0,00	0,00	0,00	25,71	197,14	377,14	500,00
28,8	0,00	0,00	0,00	17,14	188,57	368,57	591,43
28,7	0,00	0,00	0,00	8,57	180,00	360,00	582,86
28,6	0,00	0,00	0,00	0,00	171,43	351,43	574,29
28,5	0,00	0,00	0,00	0,00	162,86	342,86	565,71
28,4	0,00	0,00	0,00	0,00	154,29	334,29	557,14
28,3	0,00	0,00	0,00	0,00	145,71	325,71	548,57
28,2	0,00	0,00	0,00	0,00	137,14	317,14	540,00
28,1	0,00	0,00	0,00	0,00	128,57	308,57	531,43
28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	300,00	522,86
27,9	0,00	0,00	0,00	0,00	111,43	291,43	514,29
27,8	0,00	0,00	0,00	0,00	102,86	282,86	505,71
27,7	0,00	0,00	0,00	0,00	94,29	274,29	497,14
27,6	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	265,71	488,57
27,5	0,00	0,00	0,00	0,00	77,14	257,14	480,00
27,4	0,00	0,00	0,00	0,00	68,57	248,57	471,43
27,3	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	240,00	462,86
27,2	0,00	0,00	0,00	0,00	51,43	231,43	454,29
27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	222,86	445,71
27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	34,29	214,29	437,14



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

26,9	0,00	0,00	0,00	0,00	25,71	205,71	428,57	531,43		
26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	17,14	187,14	420,00	522,86		
26,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	188,57	411,43	514,29		
26,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	402,86	505,71		
26,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171,43	394,29	497,14	500,00	
26,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,86	385,71	488,57	501,43	
26,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	154,29	377,14	480,00	582,86	500,00
26,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	145,71	368,57	471,43	574,29	531,43
26,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	137,14	360,00	462,86	565,71	582,86
26,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,57	351,43	454,29	557,14	574,29
25,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	342,86	445,71	548,57	565,71
25,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111,43	334,29	437,14	540,00	557,14
25,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102,86	325,71	428,57	531,43	548,57
25,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,29	317,14	420,00	522,86	540,00
25,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	308,57	411,43	514,29	531,43
25,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,14	300,00	402,86	505,71	522,86
25,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	68,57	291,43	394,29	497,14	514,29
25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	282,86	385,71	488,57	505,71
25,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,43	274,29	377,14	480,00	497,14
25,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	265,71	368,57	471,43	488,57
24,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,29	257,14	360,00	462,86	480,00
24,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,71	248,57	351,43	454,29	471,43
24,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,14	240,00	342,86	445,71	462,86
24,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	231,43	334,29	437,14	454,29
24,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	222,86	325,71	428,57	445,71
24,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214,29	317,14	420,00	437,14
24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	205,71	308,57	411,43	428,57
24,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	197,14	300,00	402,86	420,00
24,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	188,57	291,43	394,29	411,43
24,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	282,86	385,71	402,86
23,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171,43	274,29	377,14	397,14



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

23,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,86	265,71	368,57	385,71	539,00	
23,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	154,29	257,14	360,00	377,14	530,00	
23,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	145,71	248,57	351,43	368,57	500,00	
23,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	137,14	240,00	342,86	360,00	490,00	
23,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,57	231,43	334,29	351,43	480,00	
23,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	222,86	325,71	342,86	470,00	
23,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111,43	214,29	317,14	334,29	460,00	
23,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102,86	205,71	308,57	325,71	450,00	
23,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,29	197,14	300,00	317,14	440,00	
22,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	188,57	291,43	308,57	430,00	
22,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,14	180,00	282,86	300,00	420,00	500,00
22,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	68,57	171,43	274,29	291,43	410,00	588,00
22,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	162,86	265,71	282,86	400,00	576,00
22,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,43	154,29	257,14	274,29	390,00	564,00
22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	145,71	248,57	265,71	380,00	552,00
22,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,29	137,14	240,00	257,14	370,00	540,00
22,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,71	128,57	231,43	248,57	360,00	528,00
22,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,14	120,00	222,86	240,00	350,00	516,00
22,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	111,43	214,29	231,43	340,00	504,00
21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102,86	205,71	222,86	330,00	492,00
21,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,29	197,14	214,29	320,00	480,00
21,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	188,57	205,71	310,00	468,00
21,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,14	180,00	197,14	300,00	456,00
21,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	68,57	171,43	188,57	290,00	444,00
21,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	162,86	180,00	280,00	432,00
21,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,43	154,29	171,43	270,00	420,00
21,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	145,71	162,86	260,00	408,00
21,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,29	137,14	154,29	250,00	396,00
21,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,71	128,57	145,71	240,00	384,00
20,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,14	120,00	137,14	230,00	372,00
20,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	111,43	128,57	220,00	360,00



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Procedimientos para la recepción de las pruebas físicas del personal de la Armada del Ecuador.**

20,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102,86	120,00	210,00	348,00	384,00
20,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,29	111,43	200,00	336,00	372,00
20,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,71	102,86	190,00	324,00	360,00
20,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,14	94,29	180,00	312,00	348,00
20,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	68,57	85,71	170,00	300,00	336,00
20,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	77,14	160,00	288,00	324,00
20,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,43	68,57	150,00	276,00	312,00
20,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,86	60,00	140,00	264,00	300,00
19,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,29	51,43	130,00	252,00	288,00
19,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,71	42,86	120,00	240,00	276,00
19,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,14	34,29	110,00	228,00	264,00
19,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	25,71	100,00	216,00	252,00
19,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,14	90,00	204,00	240,00
19,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	80,00	192,00	228,00
19,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,00	180,00	216,00
19,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	168,00	204,00
19,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	156,00	192,00
19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	144,00	180,00
18,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	132,00	168,00
18,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	120,00	156,00
18,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	108,00	144,00
18,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96,00	132,00
18,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84,00	120,00
18,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	72,00	108,00
18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	96,00
18,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,00	84,00
18,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00	72,00
18,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	60,00
17,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	48,00
17,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00
17,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00
17,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00
17,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

**07 de enero del 2019**

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

**ANEXO "H"**

**GLOSARIO DE TÉRMINOS**

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.-** Es el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas como: velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad. Consiste en preparar al cuerpo para que esté en buenas condiciones y apto para la práctica de un deporte o una determinada actividad física.

**ACTIVIDAD FÍSICA.-** Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

**BAREMO.-** Es una tabla de cálculo con ponderaciones, datos y valores que evita la tarea de realizar operaciones matemáticas al personal interesado o evaluado.

**CAPACIDADES FÍSICAS.-** Constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfológicas que tiene el organismo.

**CONDICIÓN FÍSICA.-** Es el nivel de nuestra "forma" física, podemos medirla mediante pruebas que valoren el nivel de nuestras capacidades físicas. Es un conjunto de cualidades que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzo físico.

**CERTIFICADO MÉDICO.-** Documento legal a través del cual un médico de modo oficial expone aspectos de la salud de un paciente; generalmente a petición de éste, su contenido debe ajustarse a lo que el médico ha observado personalmente, debiendo ser veraz y no deberá entregarse a personas distintas del paciente.

**DESTREZA MILITAR.-** Capacidad técnica y física de un militar donde desarrolle una serie de cualidades motrices tales como la resistencia, coordinación, agilidad, flexibilidad, fuerza, velocidad y relajación.

**EDUCACIÓN FÍSICA.-** Es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano.

**ENFERMEDADES CATASTRÓFICAS.-** Son aquellas en las que los pacientes necesitan tratamientos continuos, son casi siempre devastadoras e incurables, tienen un alto impacto que conlleva alteraciones emocionales, físicas y cardiovasculares.





**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**  
**Guayaquil**

-o-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

**ENFERMEDADES CRÓNICAS.-** Son alteraciones anormales que se detectan en la estructura o morfología de una cierta parte o área de la estructura corporal que puede presentarse por daños internos o externos, generando problemas de salud y disminución por un tiempo determinado en las capacidades de la persona y estas afecciones son de larga duración y por lo general de progresión lenta.

**ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.-** Es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes, destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

**INTERPOLACIÓN LINEAL.-** Es una herramienta matemática que permite encontrar valores desconocidos entre dos valores conocidos (un máximo y un mínimo).

Ejemplo:

<u>PUNTOS</u>		<u>REPETICIONES</u>	
X0	0	Y0	0
X1	?	Y1	59
X2	100	Y2	60

$$X1 = (((X0 - X2) * (Y1 - Y2)) / (Y0 - Y1)) + X2$$

**PROTOCOLO.-** Es un conjunto de reglas, actividades, parámetros y procedimientos que debe respetar tanto el personal evaluador como el evaluado durante la ejecución del test, instrumento y destreza.

**PRUEBA FÍSICA ALTERNATIVA.-** Cualidades físicas de bajo impacto diseñada para evaluar la condición física aeróbica del personal militar que sufre lesiones permanentes ó crónicas.

**RESISTENCIA FÍSICA.-** Es la capacidad donde se conjugan las cualidades físicas de los seres humanos que nos permite llevar a cabo un trabajo durante un tiempo prolongado, retrasando o soportando la fatiga; pero con cierta intensidad y volumen.

**SALUD.-** Se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo, tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social).



**ARMADA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA**

Guayaquil

-0-

**DIRECTIVA GENERAL PERMANENTE**  
**COGMAR-EDU-001-2019-O**

07 de enero del 2019

**Asunto: Normas para la evaluación de las condiciones físicas del personal naval y la recuperación de pruebas físicas.**

**TEST DE LAS DOS MILLAS.**- Es una prueba de esfuerzo físico considerada como un método indirecto que permite medir el Volumen máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub> máx.), y básicamente consiste en correr 3219m en un terreno plano en el menor tiempo posible, la fórmula de cálculo es: **VO<sub>2</sub> Max= 128,81-[5,696x tiempo (min)]**; entre otros test muy similares tenemos el test de Cooper, test de Balke y otros.

**TEST DE ROCKPORT (CAMINAR 1609m.).**- Fue desarrollado por los fisiólogos del ejercicio y cardiólogos en ejercicio del Departamento de Ciencia de la Universidad de Massachusetts en Amherst. Los investigadores buscaron un bajo impacto, salvo prueba que involucra un ejercicio muy apreciado y apeló a la gama más amplia de usuarios.

Básicamente consiste en desplazarse una milla, caminando rápido, lo menos forzado posible, pero a paso veloz a tu propio ritmo, por lo menos un pie siempre debe estar en contacto con el suelo (sino es trotar o correr).

La fórmula es:

**VO<sub>2</sub> máx. = 132,6 - 0,17 (P) - 0,39 (E) + 6,31 (S) - 3,27 (T) - 0,156 (FC)**

S = Sexo (0 = mujeres; 1= varones)

P = Masa o peso corporal (en kg.)

T = Tiempo transcurrido durante la prueba (minutos y segundos) para uso de fórmula todo en minutos

FC = Frecuencia cardíaca o pulso palpado extrapolado a un minuto (latidos/minuto)

**VO<sub>2</sub> MÁXIMO.**- Se define como la cantidad de oxígeno que consume mientras se realiza una actividad física con intensidad y existen 2 métodos para obtener el Vo<sub>2</sub> máximo (métodos directos en laboratorio y métodos indirectos con test de campo) además fisiológicamente representa la integración de sistemas como el respiratorio, cardiovascular y neuromuscular permitiendo que el ser humano capte, transporte y utilice oxígeno.

**ZONAS DE LA FRECUENCIA CARDIACA.**- Se basan en porcentajes de la frecuencia cardíaca de las personas de acuerdo a la edad, sexo, actividad física, actividad mental, psicológica, estado de salud y otros factores y estas son:

- Zona de peligro (220-edad) o el 90% y 100% de la F.C.M
- Zona de umbral anaeróbico 80% y 90% de la F.C.M
- Zona de manejo de peso 70% al 80% de la F.C.M
- Zona aeróbica del 60% al 70% del F.C.M
- Zona cardíaca de seguridad 50% al 60% de la F.C.M