



# ARMADA DEL ECUADOR

## DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



REF: REGLAMENTO PARA LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA DEL PERSONAL PROFESIONAL DE LAS FUERZAS ARMADAS 2018

### TABLAS PARA PRUEBAS FÍSICAS

TABLAS	TOTAL PUNTOS	EDAD	PRUEBAS DE CAPACIDADES FÍSICA								PRUEBAS DE DESTREZAS MILITARES - SI/NO					TOTAL PUNTOS	TABLAS
			FLEXIONES 1'30"				CARRERA 3219 MTS.				TREGAR CABO		NATACIÓN				
			FLE-EXT. CODOS		FLE-EXT. CADERA		HOMBRES		MUJERES		HOMBRES 5 Mts.	MUJERES 3 Mts.	HOMBRES	MUJERES	DIST. MTS		
			100 PTS.	100 PTS.	100 PTS.	100 PTS.	MIN. 150 PTS.	MAX.	MIN. 150 PTS.	MAX.	100 PTS.	100 PTS.	150 PTS.	150 PTS.			
1	600	00 - 24,11	60	45	65	55	12' 26"	16' 26"	14' 32"	18' 32"	0' 10"	0' 15"	5' 30"	7' 00"	200	1	
2		25 - 27,11	56	43	62	53	12' 57"	16' 57"	15' 36"	19' 36"	0' 12"	0' 20"	5' 40"	7' 10"	0	2	
3		28 - 30,11	52	41	59	50	13' 29"	17' 29"	16' 07"	20' 07"	0' 14"	0' 25"	5' 50"	7' 20"	0	3	
4	500	31 - 33,11	48	38	56	47	13' 50"	17' 50"	16' 49"	20' 49"		4' 30"	5' 38"	100	4		
5		34 - 36,11	43	37	52	44	14' 11"	18' 11"	17' 10"	21' 10"		4' 40"	5' 47"	50	5		
6		37 - 39,11	38	32	48	41	14' 32"	18' 32"	18' 03"	22' 03"		4' 50"	5' 58"	0	6		
7		40 - 42,11	33	28	43	37	15' 14"	19' 14"	18' 24"	22' 24"		3' 20"	4' 15"	100	7		
8		43 - 45,11	27	24	38	33	15' 57"	19' 57"	18' 35"	22' 35"		3' 30"	4' 50"	0	8		
9		46 - 48,11	21	20	32	29	16' 49"	20' 49"	18' 45"	22' 45"		2' 45"	3' 19"	70	9		
10		49 - 51,11	15	16	26	24	17' 42"	21' 42"	18' 56"	22' 56"		2' 52"	3' 26"	50	10		
11		52 - 54,11	12	11	20	20	18' 03"	22' 03"	19' 06"	23' 06"		2' 00"	2' 23"	0	11		
12		55 - 57,11	10	6	15	15	18' 14"	22' 14"	19' 17"	23' 17"		2' 10"	2' 33"	0	12		
13		MAS 58 AÑOS	8	4	10	9	18' 25"	22' 25"	19' 28"	23' 28"		2' 20"	2' 43"	0	13		

"EL DEPORTE ES UNA GUERRA SIN ARMAS"

"SIGUE CORRIENDO NO DEJES QUE TUS EXCUSAS TE ALCANCEN"

"EL SUDOR SE SECA, EL CANSANCIO TERMINA, PERO HAY ALGO QUE NUNCA DESAPARECE: LA SATISFACCIÓN DE HABER LOGRADO TODO LO QUE TE HABIA PROPUESTO"