

**FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA  
ARMADA NACIONAL**



**ESCUELA NAVAL DE CADETES "ALMIRANTE PADILLA"**

**REGLAMENTO DE CULTURA FÍSICA**

**RESOLUCIÓN NO. 003 DENAP**

**(13) DE ENE DE 2020)**

Por la cual se crea y se establece en forma independiente el Reglamento de Evaluación de la Cultura Física de la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla", el cual deroga lo descrito en las resoluciones No. 035-DENAP-25 de mayo de 2009, 014-DENAP-01 de marzo de 2011, Resolución No. 044 DENAP-JUNIO-2013, Resolución 0054 del 15 de Abril de 2015 reglamento calificación Prueba Física y Resolución 025 del 28 marzo de 2011 reglamento distintivo de Excelencia Física.

El Director de la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla" en ejercicio de sus facultades legales que le confiere la resolución No. 7435 de octubre de 2012, así como los artículos 28 y 29 de la ley 30 del 28 de diciembre de 1992, y en cumplimiento a lo aprobado por el Consejo Superior de Educación Naval mediante Acta No 001-COARC-AYGAR de mayo de 2013 los artículos 28 y 29 de la ley 30 del 28 de diciembre de 1992.

**RESUELVE**

**ARTÍCULO PRIMERO.-** Crear el Reglamento de Evaluación de Cultura Física de la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla", cuyo texto queda como a continuación se señala:

## TÍTULO I

## GENERALIDADES

## CAPÍTULO I

## OBJETIVOS Y PRINCIPIOS

**ARTÍCULO 1.- OBJETO Y ALCANCE:** El presente reglamento tiene por objeto determinar las normas, criterios, técnicas y procedimientos para evaluar las habilidades relacionadas con la Cultura Física descritas en las singladuras de cada una de las antigüedades del personal de Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes y Aspirantes de la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla" y criterios para el otorgamiento del Distintivo de Excelencia Física.

**ARTÍCULO 2.- NATURALEZA:** El sistema de evaluación de Cultura Física para el personal de Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes y Aspirantes de la Escuela Naval se basa en los siguientes conceptos:

a. **Evaluación:** Es un proceso continuo y permanente basado en informaciones procedentes de fuentes de supervisión directa, el cual permite determinar mediante valoración conceptual y numérica las aptitudes, habilidades, cualidades y condiciones físicas que se espera el evaluado desarrolle en las diferentes singladuras durante su proceso de formación como futuro Oficial Naval u Oficial Mercante.

b. **Importancia de la evaluación:**

1. **Para el Evaluado:** Ofrece una información actual y válida acerca de su comportamiento y evaluación en el periodo de formación y otorga fundamentos para que tome las decisiones más adecuadas en la orientación de su vida profesional.
2. **Para el Evaluador:** Permite orientar al evaluado, con el fin de obtener de él un rendimiento personal y profesional cada vez mejor, manteniéndolo informado sobre su desempeño en el ejercicio de sus funciones y deberes, durante un periodo determinado.
3. **Para la Escuela Naval:** Brinda información válida para la toma de decisiones en cuanto a la selección de personal idóneo para desempeñarse como Oficiales Navales o Mercante.

**ARTÍCULO 3.- OBJETIVOS:** Los objetivos de la evaluación de la Cultura Física son los siguientes:

- a. Obtener y registrar información acerca de las aptitudes, habilidades, cualidades y condiciones físicas y deportivas del personal de alumnos que integran el Batallón de Cadetes de la Escuela Naval.
- b. Determinar la calidad del desempeño del personal evaluado en el ejercicio de sus obligaciones y responsabilidades, durante un periodo determinado.
- c. Observar en forma permanente al evaluado para detectar conductas susceptibles de orientación y corrección en forma oportuna.
- d. Determinar cualquier conducta inapropiada en el desarrollo de la prueba física que ameriten su permanencia en periodo de observación, pérdida del semestre o su retiro de la institución.
- e. Motivar al personal evaluado para encaminar su compromiso y mejoramiento constante dentro de un sentido de auto superación y responsabilidad institucional.

**ARTÍCULO 4.- PRINCIPIOS:** El proceso para la evaluación de la Cultura Física debe ceñirse a los siguientes principios:

- a. Favorabilidad: Significa que la evaluación parte de un concepto inicial positivo del evaluado.
- b. Legalidad: Toda autoridad se ceñirá al ordenamiento jurídico al aplicar la presente resolución, siendo relevantes considerablemente con todos los aspectos relacionados con la preparación y elaboración de los documentos de evaluación.
- c. Debido proceso: Toda evaluación se basa en hechos concretos y en las condiciones demostradas por el evaluado.
- d. Objetividad: La evaluación debe basarse en hechos observados, probados y medibles, no se hará sobre apreciaciones subjetivas o motivadas por intereses personales.
- e. Publicidad: Toda autoridad evaluadora tiene el ineludible deber de dar a conocer al evaluado los documentos de evaluación dentro de los plazos fijados por esta resolución.
- f. Imparcialidad: La evaluación como documento base para la toma de decisiones en la orientación del proceso de formación del personal, debe reflejar: ecuanimidad, entereza y valor ético del evaluador, sin admitir sentimientos de benevolencia, simpatía o animadversión.

- g. **Obligatoriedad:** Es obligatorio evaluar al personal que trata el Artículo 1, en los periodos y casos que para tal fin se establecen en el presente reglamento.

**PARÁGRAFO 1.-** En ningún caso la evaluación se tomará como un medio disciplinario, pero si se tendrán en cuenta las sanciones impuestas, los estímulos otorgados y los resultados obtenidos en aquellas actividades que sean objeto de evaluación.

**ARTÍCULO 5.- CRITERIOS:** El proceso de evaluación y calificación de la cultura física se ceñirá a los siguientes criterios:

- a. Será exacta, completa, oportuna y específica.
- b. Estará respaldada por las anotaciones en el folio de vida de los alumnos, las que a su vez reflejaran su rendimiento físico.
- c. Será factor de progreso para el evaluado, para lo cual deben comunicarse oportunamente las anotaciones del folio de vida y la respectiva evaluación.
- d. Será objetiva, funcional y dinámica buscando la trascendencia necesaria para el evaluado y el evaluador.
- e. Las tablas de calificación percentil serán las anexas a este reglamento.
- f. Para los procesos de formación de los cursos profesionales, el método de evolución se girará según las tablas de calificación del anexo "h".
- g. Los evaluadores deberán aplicar las normas de calificación de Prueba Física.
- h. Cada ejercicio tendrá solo una oportunidad de ejecución, no se podrá repetir ninguna prueba para revalidar el resultado obtenido.

## CAPITULO II

### ASPECTOS A CONSIDERAR EN LA PREPARACIÓN DE LAS EVALUACIONES

**ARTÍCULO 6.-** Todo superior antes de evaluar está obligado a conocer cuidadosamente este reglamento. Especial consideración merecen los aspectos que tratan acerca de la preparación y elaboración de los documentos de evaluación.

**ARTÍCULO 7.-** La importancia que reviste la evaluación para los intereses tanto institucionales como personales, exige al evaluador imparcialidad en sus juicios y apreciaciones. En el ejercicio de este proceso el superior se inspirará en los principios de justicia y rectitud.

**ARTÍCULO 8.-** El evaluador tiene el deber de verificar, cada uno de los componentes establecidos en los formatos de evaluación con el fin de conceptuar todos los indicadores correspondientes.

**ARTÍCULO 9.-** La evaluación de la Cultura Física será elaborada siguiendo los parámetros establecidos en el presente reglamento.

**ARTÍCULO 10.-** Toda autoridad evaluadora tiene el ineludible deber de dar a conocer a los interesados sus respectivas evaluaciones dentro de los plazos fijados por el reglamento. Por su parte, el evaluado está obligado a firmar el enterado, aún en el caso de estar en desacuerdo, para lo cual podrá hacer uso del procedimiento establecido para interponer reclamo en un plazo máximo de 72 horas posterior a la evaluación.

**ARTÍCULO 11.-** Todos los documentos relacionados con las evaluaciones tienen carácter oficial confidencial.

**ARTÍCULO 12.-** La autoridad evaluadora tiene en cuenta las siguientes orientaciones:

- a. La función de evaluar es parte importante de la conducción y administración de personal. Esta función del mando requiere de los Oficiales, Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines y Brigadieres una dedicación total en cuanto a atención y tiempo para que la evaluación física sea exacta y oportuna.
- b. Siendo la evaluación un documento selectivo, debe reflejar la ecuanimidad, entereza y valor del evaluado.
- c. Todo evaluador observará cuidadosamente cada uno de los indicadores que conforman la evaluación, tendrá en cuenta los ejercicios desarrollados por el evaluado dentro del periodo correspondiente y evitará especialmente evaluar influenciado por sentimientos de benevolencia, simpatía o animadversión.

**ARTÍCULO 13.-** Es deber de todas las autoridades revisoras en los respectivos niveles, verificar periódicamente que los evaluadores estén realizando la evaluación acuerdo a lo establecido en el presente reglamento.

### CAPITULO III

#### PROCESO DE EVALUACIÓN

**ARTÍCULO 14.-** El proceso de evaluación de la cultura física está integrado por los siguientes procedimientos:

- a. Obtención de información.
- b. Organización de la información.
- c. Evaluación y toma de decisiones.

**ARTÍCULO 15.- PROCEDIMIENTO DE OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN.**

- a. Objetivo: Obtener en forma permanente información confiable y significativa, acerca del desempeño actual y el progreso del personal de Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes y Aspirantes de la Escuela Naval, teniendo en cuenta su relación talla/peso por Índice de Masa Corporal IMC, promedio prueba física y su desempeño deportivo.
- b. Mecanismos: Observación permanente del evaluado, recolectando los resultados de las evaluaciones de comprobación del estado físico (relación talla/peso y promedio prueba física), además de la participación en competencias deportivas.
- c. Instrumentos:
  - 1. Cuestionario de tamizaje pre-participativo.
  - 2. Tabla Índice Masa Corporal IMC.
  - 3. Formato recolección de datos prueba física.
  - 4. Formato de registro prueba física de personal con bajo rendimiento en Cultura Física.
  - 5. Felicitaciones por obtención de medallas en competencias deportivas.

**ARTÍCULO 16.- PROCEDIMIENTO DE ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN.**

- a. Objetivo: Describir al evaluado en cuanto a su condición física y deportiva.
- b. Mecanismos: Elaboración de las anotaciones relacionadas con la cultura física en el formulario 2 del folio de vida de forma justa, dinámica, funcional y oportuna para que el resultado induzca al evaluado a la superación.
- c. Instrumentos:
  - 1. Folio de vida.
  - 2. Formatos de soporte y registro evaluación.
  - 3. Informes de actividades deportivas.

**ARTÍCULO 17.- SUBSISTEMA DE EVALUACIÓN Y TOMA DE DECISIONES.**

- a. **Objetivo:** Determinar mediante valoración conceptual y numérica las aptitudes, habilidades, cualidades y condiciones físicas de los alumnos, que le permitan al mando tomar decisiones sobre ascenso, retardo o retiro del personal evaluado.
- b. **Mecanismos:** Elaboración de las anotaciones de desempeño contenidas en el Formulario No. 2 y las habilidades que debe desarrollar el evaluado acuerdo su singladura. Calificación de la cultura física acuerdo lo contemplado en el Formulario No. 3.
- c. **Instrumentos:**
  - 1. Planilla registro prueba física.
  - 2. Notificación escrita de los resultados de reclamos.
  - 3. Otros informes que coadyuven a la evaluación.

**TITULO II****CALIFICACIÓN PRUEBA FISICA****ARTÍCULO 18.- NORMATIVIDAD PARA EL PROCESOS DE EJECUCIÓN DE LA PRUEBA FÍSICA.**

- a. El Departamento de Educación Naval, Militar y Fisico será el encargado de realizar la programación semestral de las pruebas físicas y se encargará de su difusión a cada Compañía.
- b. Cada Compañía se encargará de darle cumplimiento a la programación y para su desarrollo se debe tener en cuenta:
  - 1. Realización de exámenes médicos y excusas pertinentes. (48 hrs antes)
  - 2. Organizará las zonas de ejecución de las pruebas físicas a través de los Brigadieres de deportes.
  - 3. Llevará la lista de verificación y chequeo para la prueba física.
  - 4. Alistamiento del material necesario para la prueba, siendo esta función del Brigadier de deportes BEN (24 hrs antes).
  - 5. Alistamiento de las planillas del personal participante. Encargado Brigadier de deportes de cada compañía, (24 hrs antes).
- c. Unificar criterios con el personal evaluador (24 hrs antes) acuerdo reglamento.
- d. Diligenciará formato ficha médica prueba física (formato realizado por DEMYF) que deberá ser certificada y firmada por el médico.

- e. Toma de tensión arterial a cargo del personal encargado por la sanidad, (24 hrs antes).
- f. El personal femenino deberá realizarse la prueba de gravidex, (48 hrs antes).
- g. La toma de talla y peso, se calificará según la tabla relación talla peso Anexo "C" y "D" (programado por DEMYF, los datos serán registrados en los folios de vida y en el formato de resultados).
- h. Calentamiento (15 min antes de la prueba), que consta de movilidad articular, elasticidad, elevación del ritmo cardíaco, flexibilidad moderada y activación; será realizado para el personal de Guardiamarinas por un docente de DEMYF y para el personal de Cadetes, Aspirantes por el Brigadier de deportes de la compañía.
- i. El orden para la ejecución de los ejercicios será el siguiente:
  - 1. Flexiones de barras.
  - 2. Flexiones abdominales.
  - 3. Flexiones de brazo.
  - 4. Inmersión Estática.
  - 5. Inmersión dinámica.
  - 6. Natación 100 mts estilo libre.
  - 7. Carrera 2 millas.
- j. Vuelta a la calma, recuperación activa, caminar, hidratación (antes, durante y después de la actividad) y estiramiento, será realizado para el personal de Guardiamarinas por un docente de DEMYF; para el personal de Cadetes y Aspirantes por el Brigadier de Deportes de la Compañía.
- k. Entrega de resultados por parte de los Brigadieres de deportes a los Comandos de cada Compañía y copia a DEMYF. (01 semana después de la prueba). Se debe tener en cuenta para la calificación los anexos del presente reglamento.

**ARTÍCULO 19.- EVALUACION.** El personal de Cadetes Logísticos y Cadetes Profesionales la prueba física será calificada con las tablas de calificación del anexo "H", primer semestre con la antigüedad de 1.1, y segundo semestre con la antigüedad de 1.2, durante el año de formación en la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla".

**PARÁGRAFO 1.-** El personal de Cadetes Administrativos la prueba física será calificada con las tablas de calificación del anexo "I", durante los (06) seis meses de formación en la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla".

**CAPITULO I****INSTRUCCIONES EJECUCIÓN PRUEBA FÍSICA PERSONAL DE GUARDIAMARINAS, ALFÉRECES, PILOTINES, CADETES Y ASPIRANTES DE LA ESCUELA NAVAL DE CADETES "ALMIRANTE PADILLA".**

**ARTÍCULO 20.- PRUEBAS.** La prueba física consta de 7 pruebas que evalúan la condición física del personal de Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes y Aspirantes de la Escuela Naval así:

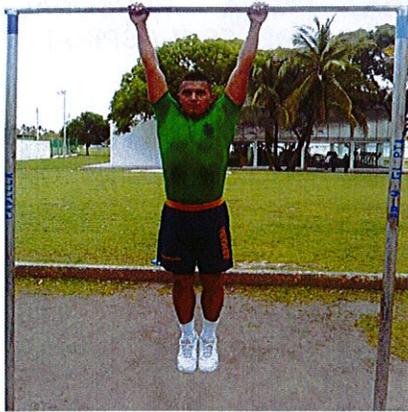
- a. Flexiones de barras.
- b. Flexiones abdominales.
- c. Flexiones de brazo.
- d. Inmersión estática.
- e. Inmersión dinámica.
- f. Natación 100 mt libre.
- g. Carrera 2 millas.

**ARTÍCULO 21.- EJECUCIÓN DE LA PRUEBA FÍSICA**

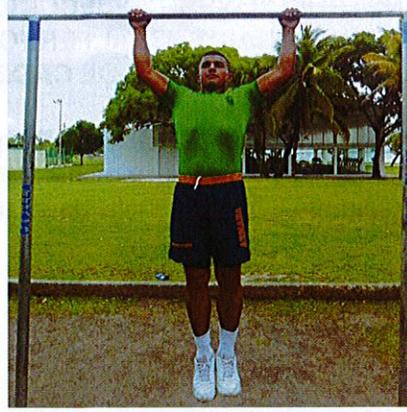
- a. **FLEXIONES DE BARRAS-** Fuerza tren superior (TIEMPO PRUEBA: 2 MINUTOS) (ANEXO "H")

1. **POSICIÓN INICIAL:** Manos agarrando la barra mirando hacia el frente y separadas, a una distancia mayor que la altura de los hombros, el cuerpo sube recto hasta que la barbilla sobrepase la barra, no se puede balancear el cuerpo, se debe iniciar desde abajo.
2. **EJECUCIÓN:** Para comenzar se debe tener los brazos a la altura de los hombros, completamente extendidos, y los pies juntos sin tocar el piso. El alumno no puede balancear el cuerpo o subir las rodillas arriba de la cintura durante la ejecución del ejercicio. La barbilla debe subir sobre la parte superior de la barra y regresar a la posición inicial con un ángulo de 165° de flexión de los brazos, si el alumno suelta la barra antes de extender sus brazos la barra no cuenta. El encargado de contar el número de repeticiones del ejercicio es el evaluador y no el ejecutante. El evaluador será quien mencione en voz alta el número de repeticiones validas que lleva el ejecutante.

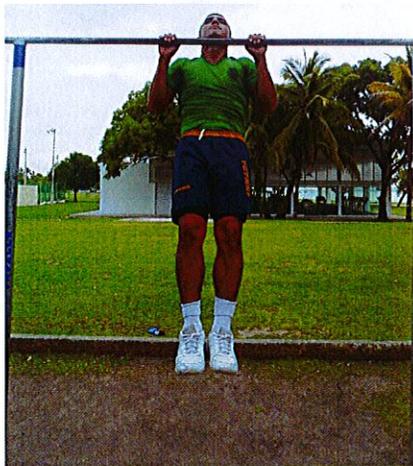
**CORRECTA EJECUCIÓN**



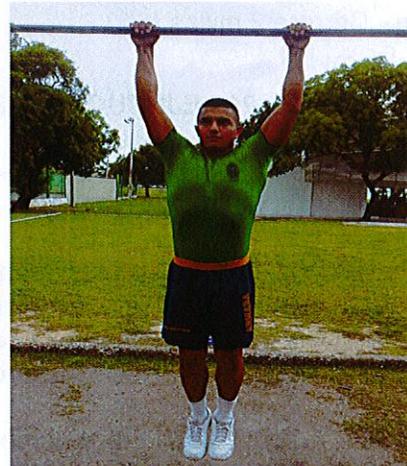
PASO 1. POSICIÓN INICIAL



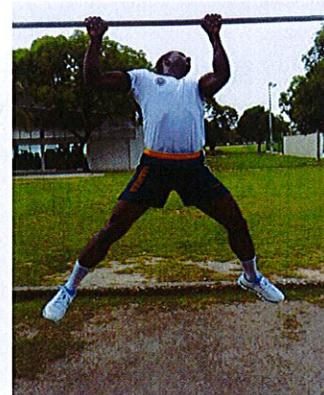
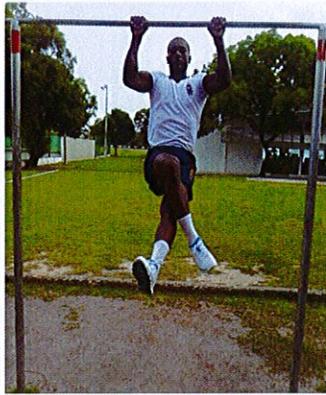
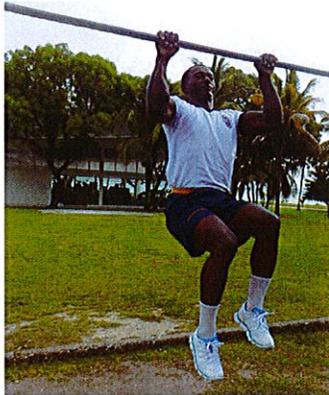
PASO 2. MANOS SEPARADAS  
MIRADA HACIA EL FRENTE



PASO 3. EL CUERPO SUBE RECTO  
HASTA QUE LA BARBILLA  
SOBREPASE LA BARRA



PASO 4. POSICIÓN PARA PRÓXIMA  
EJECUCIÓN DE FLEXIÓN

**FORMAS INCORRECTAS****CONSIDERACIONES:**

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

**b. FLEXIONES ABDOMINALES-** Resistencia muscular abdominal. (TIEMPO PRUEBA: 2 MINUTOS). (ANEXO "H")

1. **POSICIÓN INICIAL:** El ejecutante se coloca en posición de decúbito supino, con las piernas flexionadas 90°, los pies ligeramente separados y apoyados de plano en el suelo, los brazos cruzados sobre el pecho y manos contrarias sobre los hombros.
2. **EJECUCIÓN:** A la señal de inicio, tienen dos minutos para realizar el mayor número de flexión y extensión de la cadera, tocando con los codos por encima de las rodillas en la flexión y en la extensión llegará al nivel donde inicia la escapula. El encargado de contar el número de repeticiones del ejercicio es el evaluador y no el ejecutante. El evaluador será quien mencione en voz alta el número de repeticiones validas que lleva el ejecutante, así mismo el director de la prueba debe mencionar en voz alta cada 30 segundo el tiempo que lleva de ejecución.

### CORRECTA EJECUCIÓN



PASO 1. POSICIÓN INICIAL



PASO 2. EL EJECUTANTE SUBE HASTA UN ANGULO DE 90°



PASO 3. LOS CODOS TOCAN LAS RODILLAS POR ENCIMA



PASO 4. POSICIÓN PARA PRÓXIMA EJECUCIÓN DE FLEXIÓN

### FORMAS INCORRECTAS



### CONSIDERACIONES:

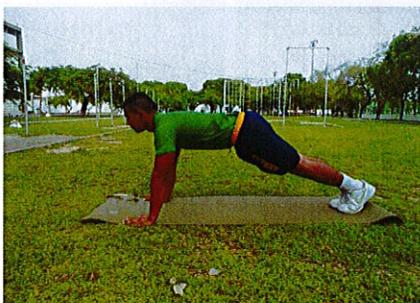
1. No se permite soltar los brazos o llevar las palmas de las manos a un lugar diferente.

2. No se permite levantar los glúteos del piso.
3. El descanso solo podrá efectuarse con el cuerpo flexionado hacia el frente, por ningún motivo se permite el descanso en la posición inicial.
4. El auxiliar no debe permitir que el ejecutante levante las plantas de los pies del suelo.

**c. FLEXO-EXTENSIONES DE BRAZOS-** Resistencia muscular tren superior. (TIEMPO PRUEBA: 2 MINUTOS) (ANEXO "H")

1. **POSICIÓN INICIAL:** El participante se coloca en posición de decúbito prono (abdominal), con las palmas de las manos apoyadas cómodamente a la altura de los hombros y brazos extendidos, formando con el tronco, cadera y piernas una línea perpendicular al piso.
2. **EJECUCIÓN:** Con los brazos extendidos levantar el cuerpo, solamente las palmas de las manos y las puntas de los pies deben tocar el piso; mantener las piernas y la espalda recta. Bajar el cuerpo hasta que los codos de ambos brazos se encuentren en línea recta con los hombros, la distancia entre el codo y el torso debe ser de 10 cm, desarrollado en un solo tiempo. No debe tocar el pecho el piso pues sobrepasa la instrucción anterior. Desde esta posición, realiza la mayor cantidad de repeticiones en dos minutos, Durante la ejecución del ejercicio de flexión y extensión de brazos, el alumno deberá mantener la posición descrita. La prueba finalizará cuando no sea capaz de mantener la posición correcta y la cantidad dependerá del número de flexiones realizadas correctamente. El encargado de contar el número de repeticiones del ejercicio es el evaluador y no el ejecutante. El evaluador será quien mencione en voz alta el número de repeticiones validas que lleva el ejecutante, así mismo el director de la prueba debe mencionar en voz alta cada 30 segundos el tiempo de realización de la prueba.

### CORRECTA EJECUCIÓN



PASO 1. POSICIÓN INICIAL



PASO 2. BAJA EL CUERPO HASTA QUE LOS CODOS DE AMBOS BRAZOS SE ENCUENTREN EN LÍNEA RECTA CON LOS HOMBROS



PASO 2.



PASO 3. POSICIÓN PARA PRÓXIMA EJECUCIÓN DE LA FLEXIÓN

### FORMAS INCORRECTAS



### CONSIDERACIONES

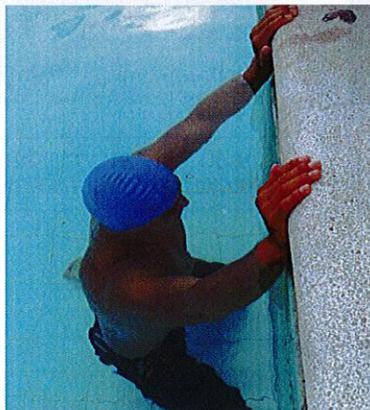
1. Los pies no pueden estar separados.
2. No se permite arquear el cuerpo hacia arriba o hacia abajo.
3. Al flexionar o extender los brazos, el movimiento de estos debe ser uniforme.
4. No se permite recargar el peso del cuerpo sobre un solo brazo.

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

**d. INMERSIÓN ESTÁTICA: (ANEXO “H”)**

1. **POSICIÓN INICIAL:** Dentro del agua, puede tener la ayuda de un compañero como agarre.
2. **EJECUCIÓN:** Consiste en sumergirse dentro del agua manteniéndose en un solo sitio en apnea, el objetivo es durar el mayor tiempo estáticamente debajo del agua.

**CORRECTA EJECUCIÓN**



PASO 1. POSICIÓN INICIAL



PASO 2. EL CUERPO TOTALMENTE SUMERGIDO, SOSTENIDO DEL BORDE DE LA PISCINA.

**CONSIDERACIONES**

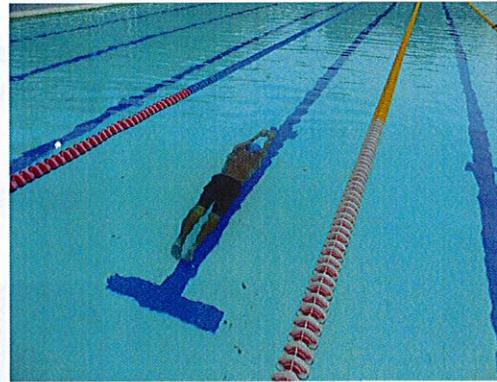
1. El cuerpo debe estar totalmente sumergido.
2. Se podrá tener la ayuda de un compañero para sostenerse.
3. Si por algún motivo se incumple alguno de los puntos anteriormente relacionados no hay necesidad de interrumpir el ejercicio, queda descalificado inmediatamente.

**e. INMERSIÓN DINÁMICA: (ANEXO "H")**

1. **POSICIÓN INICIAL:** Se inicia dentro del agua y se puede impulsar con la pared inicialmente.
2. **EJECUCIÓN:** Debe ir en apnea. El objetivo de la prueba es recorrer la mayor distancia por debajo del agua sin que el cuerpo salga a la superficie.

**CORRECTA EJECUCION**

PASO 1. POSICIÓN INICIAL.



PASO 2. EL CUERPO DEBE ESTAR TOTALMENTE SUMERGIDO.

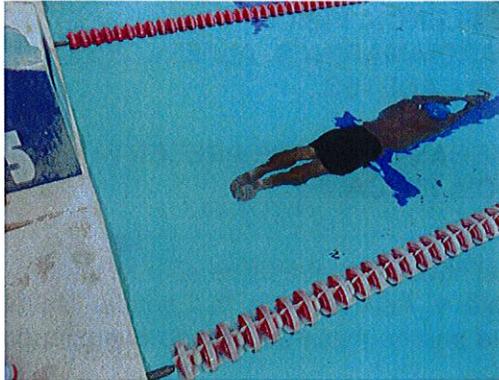
**CONSIDERACIONES**

1. El cuerpo debe estar totalmente sumergido.
2. Ninguna parte del cuerpo puede llegar a la superficie.
3. Si por algún motivo se incumple alguno de los puntos anteriormente relacionados, no hay necesidad de interrumpir el ejercicio, queda descalificado inmediatamente.

**f. NATACIÓN 100 MT LIBRE: (ANEXO "H")**

1. **POSICIÓN INICIAL DE SALIDA:** Debe ejecutarse la posición de salida de natación. Debe tener la indumentaria requerida, vestido de baño, gorro y gafas.
2. **EJECUCIÓN:** Consiste en nadar 100 mts estilo libre en el menor tiempo posible.

## CORRECTA EJECUCIÓN



PASO 1. POSICIÓN INICIAL. LA SALIDA DESDE EL TACO DE PARTIDA



PASO 2. LOS 100 MTS SE EJECUTARÁN CON LA TÉCNICA DE ESTILO LIBRE CONTINUO.

## CONSIDERACIONES

1. Debe realizar la salida desde el taco de partida.
2. Los 100 mts se ejecutarán con la técnica de estilo libre continuo.

**g. CARRERA DE 3.218 MTS O 2 MILLAS- Resistencia cardio-respiratoria. (ANEXO "H").**

1. **POSICIÓN INICIAL:** De pie, el Alumno debe encontrarse en la línea de partida con la indumentaria adecuada para la práctica (en pantaloneta, camiseta y tenis adecuados). Recordando el movimiento biomecánico de ejecución de la carrera.
2. **EJECUCIÓN:** La prueba consiste en correr o trotar una distancia previamente medida de dos millas (3.218 metros). Debe realizarse en el menor tiempo posible.

**ARTÍCULO 22.-** Todos los ejercicios se deben realizar con previo calentamiento y estiramiento, para evitar cualquier lesión deportiva durante la ejecución de la prueba física.

**TITULO III**

**DISTINTIVO EXCELENCIA FÍSICA  
PARA EL PERSONAL DE GUARDIAMARINAS, ALFÉRECES,  
PILOTINES O CADETES.**

**ARTÍCULO 23.- NATURALEZA Y PRUEBAS QUE DEBE PRESENTAR QUIEN  
ASPIRE AL DISTINTIVO DE EXCELENCIA FÍSICA.**

**PARÁGRAFO 1.- CATEGORÍAS:** El distintivo por categorías sólo se otorgará al Guardiamarina, Alférez, Pilotín o Cadete y Aspirante de la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla" que realice la prueba física superando o igualando los siguientes parámetros:

**MODALIDAD MASCULINA.**

**a. TERCERA CATEGORÍA:** (Distintivo Bronce)

1. 60 segundos en inmersión estática.
2. 30 metros en inmersión dinámica.
3. 500 mts natación en cualquier estilo en un tiempo máximo de 12 minutos.
4. 120 abdominales en un tiempo máximo de 03 minutos.
5. 10 flexiones en barra en forma continua.
6. 10.000 metros planos en un tiempo límite de 45 minutos.
7. 60 flexiones de brazo en forma continua.

**b. SEGUNDA CATEGORÍA:** (Distintivo Plata)

1. 90 segundos en inmersión estática.
2. 40 metros en inmersión dinámica.
3. 500 metros natación en cualquier estilo en un tiempo máximo de 10 minutos.
4. 150 abdominales en un tiempo máximo de 04 minutos.
5. 15 flexiones en barra en forma continua.
6. 10.000 metros planos en un tiempo límite de 42 minutos.
7. 80 flexiones de brazos en forma continua.

**c. PRIMERA CATEGORÍA:** (Distintivo Oro).

1. 120 segundos en inmersión estática.
2. 50 metros en inmersión dinámica.
3. 500 metros natación en cualquier estilo en un tiempo máximo de 08 min.
4. 200 abdominales en un tiempo máximo de 06 minutos.
5. 20 flexiones en barra en forma continua.
6. 10.000 metros planos en un tiempo límite de 38 minutos.
7. 100 flexiones de brazo en forma continua.

**MODALIDAD FEMENINA.****a. TERCERA CATEGORÍA:** (Distintivo Bronce)

1. 60 segundos en inmersión estática.
2. 25 metros en inmersión dinámica.
3. 500 metros natación en cualquier estilo en un tiempo máximo de 12 minutos.
4. 100 abdominales en un tiempo máximo de 03 minutos.
5. 04 flexiones en barra en forma continúan.
6. 10.000 metros planos en un tiempo límite de 50 minutos.
7. 45 flexiones de brazo en forma continua.

**b. SEGUNDA CATEGORÍA:** (Distintivo Plata)

1. 80 segundos en inmersión estática.
2. 35 metros en inmersión dinámica.
3. 500 metros natación en cualquier estilo en un tiempo de 10 minutos.
4. 120 abdominales en un tiempo máximo de 04 minutos.
5. 08 flexiones en barra en forma continua.
6. 10.000 metros planos en un tiempo límite de 47 minutos.
7. 55 flexiones de brazos en forma continua.

**c. PRIMERA CATEGORÍA:** (Distintivo Oro).

1. 105 segundos en inmersión estática.
2. 45 metros en inmersión dinámica.
3. 500 metros natación en cualquier estilo en un tiempo máximo de 08 min.
4. 160 abdominales en un tiempo máximo de 06 minutos.
5. 12 flexiones en barra en forma continua.
6. 10.000 metros planos en un tiempo límite de 42 minutos.
7. 65 flexiones de brazo en forma continua.

**PARÁGRAFO 2.- NORMAS**

- a. El distintivo será impuesto en ceremonia especial previo otorgamiento mediante resolución de la Dirección de la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla".
- b. Quien obtenga el distintivo en cualquiera de sus categorías deberá revalidarlo o subir su categoría en las fechas de realización de prueba física.
- c. Si no se presenta a la prueba pierde el distintivo y no se podrá portar.
- d. Si la prueba es presentada pero el resultado es inferior a la categoría que posee, será eliminado.
- e. La pérdida del distintivo se hará oficial mediante resolución de la Dirección de la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla" y deberá ser registrado en su respectivo folio de vida.
- f. Todo aquel que desee presentar sus pruebas deberá inscribirse en el Departamento de Educación Naval, Militar y Físico por lo menos con una de semana de anterioridad a la prueba.
- g. La fecha en la que se realizará la prueba será publicada en la orden del día del Comando de Batallón de Cadetes con una semana de anterioridad.
- h. Todo participante deberá presentar formato ficha médica debidamente diligenciado antes de comenzar la prueba.
- i. Si durante la prueba se presenta alguna novedad justificada se suspenderá y se reprogramará nuevamente ejecutando toda la prueba.

- j. Los ejercicios se deben ejecutar según la descripción que se encuentra en el presente reglamento y por ningún motivo o eventualidad se pueden volver a repetir el ejercicio; el no cumplimiento descalifica al participante.
- k. El competidor deberá hidratarse durante la prueba.
- l. Quien se destaque físicamente y porte el distintivo de excelencia física de primera y segunda categoría tendrá derecho a los siguientes privilegios:
  - 1. Se otorgará beca completa (100%) al Guardiamarina, Alférez, Pilotín o Cadete que obtenga el distintivo de Excelencia Física en la Primera Categoría (oro), y al personal que dos veces consecutivas obtengan el distintivo de Excelencia Física en la segunda categoría (plata).
  - 2. Tendrá derecho a franquicia especial los días viernes.
  - 3. Estará exento de formaciones de guardia para aseo y trabajos especiales.
  - 4. Conformará el grupo que porta la llama olímpica de la Escuela Naval, en las justas deportivas que así lo requieran.
- m. La presentación de la prueba de excelencia física es voluntaria.
- n. Cada alumno debe estar en excelente estado de salud y condición física.
- o. Prohibido el consumo de sustancias psicoactivas, psicotrópicas, estupefacientes, bebidas energizantes o cualquier tipo de sustancias que ayuden al dopaje.
- p. El Departamento de Educación Naval, Militar y Físico, realizará aleatoriamente pruebas en sangre para verificar el consumo de sustancias prohibidas en la competencia.
- q. Se prohíbe el consumo de bebidas alcohólicas 03 días antes de la competencia.
- r. Únicamente el personal médico autoriza la participación del personal que tenga en el momento de la prueba algún tipo de medicación especial.
- s. El personal que se inscriba para una categoría no podrá calificar para una categoría superior o inferior.
- t. Cuando el alumno inscrito este ejecutando la prueba y no cumpla con los criterios establecidos en cada categoría quedara descalificado automáticamente.
- u. Solo podrá inscribirse el personal que en su prueba física tenga un resultado superior o igual a 9.0/10.0.

**ARTÍCULO 24.- DISTINTIVO:** El distintivo estará conformado por la figura de un hombre físicamente bien desarrollado que represente la fuerza del Cadete Naval, con el fondo de un ancla, símbolo marineroy las letras E.F que significa Excelencia Física. El distintivo tendrá las siguientes características:

- a. **Tercera Categoría (Distintivo Bronce):** Ancla hombre y letras color bronce – símbolo mundial del tercer puesto.
- b. **Segunda Categoría (Distintivo Plata):** Ancla hombre y letras color plata – símbolo mundial del segundo puesto.
- c. **Primera Categoría (Distintivo Oro):** Ancla color oro – hombre y letras color oro – símbolo mundial de campeón.

**PARÁGRAFO 1.- MEDIDAS:** Las medidas de todos distintivos serán de 3 cms x 2.5 cms.

#### **ARTÍCULO 25.- OBJETIVOS DE LA PRUEBA**

- a. Despertar y mantener en el Guardiamarina, Alférez, Pilotín o Cadete de la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla" el espíritu deportivo.
- b. Lograr en el Guardiamarina, Alférez, Pilotín y Cadete de la Escuela Naval mejorar su aptitud físico-atlética.
- c. Despertar el espíritu competitivo y optimizar la formación física diaria a la que debe ser sometido todo Cadete de la Escuela Naval.

#### **ARTÍCULO 26.- CRITERIOS PARA EL OTORGAMIENTO DEL DISTINTIVO:**

- a. Existirá un distintivo para cada categoría.
- b. El Distintivo será otorgado por el Señor DENAP, al personal que reúna los requisitos exigidos por cada categoría.
- c. El distintivo se le otorgará a quien reúna los requisitos exigidos por la tercera categoría.
- d. El distintivo plata se le otorgará a quien reúna los requisitos exigidos por la segunda categoría.

- e. El distintivo oro se le otorgará a quien reúna las condiciones que establece el presente reglamento, siendo la más alta consideración de las aptitudes físicas en la Escuela Naval.

#### ARTÍCULO 27.- CONFORMACIÓN DEL CONSEJO CLASIFICADOR:

El consejo clasificador será conformado así: **Director**, es el Jefe del Departamento de Educación Naval, Militar y Físico quien es el máximo rector de la prueba y el que toma la última decisión en cualquier novedad que se presente. **Jueces Controladores**, son quienes supervisaran el desarrollo correcto de cada ejercicio según la categoría inscrita por el participante. **Jueces Evaluadores**, son quienes calificarán, verificarán los resultados y realizará el registro final de los resultados y la resolución de los ganadores del distintivo de la prueba de excelencia física.

#### ARTÍCULO 28.- FORMATO DE CALIFICACIÓN:

- a. El formato de calificación deberá ser diligenciado por uno de los miembros del consejo clasificador y llevará su firma al final de ella. De acuerdo al Anexo "J" y "K".
- b. Existirá un formato con copia para cada Cadete del cual quedará el original en DEMYF y la copia será anexada al folio de vida del Cadete.

#### ARTÍCULO 29.- DESCRIPCIÓN EJERCICIOS PRUEBA EXCELENCIA FÍSICA

- a. **INMERSIÓN DINÁMICA:** Se inicia dentro del agua y se puede impulsar con la pared inicialmente, estilo libre, sin que el cuerpo salga a la superficie. El cuerpo debe estar sumergido 50 cm de la superficie del agua.
- b. **INMERSIÓN ESTÁTICA:** Consiste en sumergirse dentro del agua manteniéndose en un solo sitio en apnea. Se debe mantener el cuerpo mínimo 50 cm con relación a la superficie del agua.
- c. **NATACIÓN LIBRE:** Consiste en nadar las distancias ordenadas en cualquier estilo y el tiempo reglamentario, solo se permitirá el toque con las manos en cada borde final de retorno de la piscina, no está permitido bajar los pies y tocar la superficie del fondo de la piscina durante le ejecución de la prueba.
- d. **FLEXIONES ABDOMINALES:** Posición decúbito dorsal rodillas semiflectadas, manos entrelazadas detrás de la nuca, no se levantan los talones ni las plantas de los pies del suelo. Puede usarse ayuda para sostener los pies.

**EJECUCIONES NO VALIDAS:**

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

- e. **FLEXIONES EN BARRA:** Posición Manos agarrando la barra mirando hacia el frente y separadas a una distancia mayor que la de los hombros el cuerpo sube recto hasta que la barbilla sobre pase la barra. No se puede balancear el cuerpo se debe iniciar desde abajo.

**EJECUCIONES NO VALIDAS:**

1. El cuerpo no se puede balancear.
2. Las rodillas no pueden flexionarse.
3. El descanso solo podrá efectuarse en la posición inicial.
4. No se permite arquear el cuerpo.

- f. **TROTE:**

**TERCERA CATEGORÍA:** 10.000 metros en un tiempo no superior a 45 minutos.

**SEGUNDA CATEGORÍA:** 10.000 metros en un tiempo no superior a 42.

**PRIMERA CATEGORÍA:** 10.000 metros en un tiempo no superior a 38 minutos.

- g. **FLEXIONES DE BRAZO:** Posición decúbito abdominal, cuerpo recto apoyado en las palmas de las manos y la punta de los pies. Separación de las manos a 50 centímetros palmas hacia al frente.

**EJECUCIONES NO VALIDAS:**

1. Los pies pueden estar separados, pero la distancia entre ellos no debe ser superior al ancho de los hombros.
2. Las rodillas no pueden tocar el piso.
3. El descanso solo podrá efectuarse en la posición inicial (arriba), no se permite descansar cuando el pecho toque el piso.
4. No se permite arquear el cuerpo hacia arriba o hacia abajo.

5. Al flexionar o extender los brazos, el movimiento de estos debe ser uniforme, no se permite recargar el peso del cuerpo sobre un solo brazo.
6. No se permite levantar cualquiera de las dos palmas de las manos y los pies del piso para descansar.

Si por algún motivo se incurre en alguno de los errores anteriormente relacionados no hay necesidad de interrumpir el ejercicio, sino que se deja de contabilizar el mismo y será descalificado, excepción de aquellos que afectan el descanso y cuyo caso debe suspender inmediatamente la prueba.

#### TITULO IV

##### PERSONAL POR EVALUAR

**ARTÍCULO 30.-** Son objeto de evaluación bajo el presente reglamento el personal de Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes y Aspirantes de la Escuela Naval de cadetes "Almirante Padilla". Observando los parámetros establecidos en cada una de las singladuras.

**PARÁGRAFO 1.-** Las singladuras son los lineamientos establecidos dentro de cada antigüedad que describe los comportamientos a ser observados por el personal de Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes y Aspirantes de la Escuela Naval de cadetes "Almirante Padilla". En las que deben cumplir unos roles preestablecidos dentro del proceso de formación.

#### CAPITULO I

##### PERÍODOS DE EVALUACIÓN

**ARTÍCULO 31.-** La evaluación de la Cultura Física se realizará en forma semestral y se establece así:

Del 1° de Diciembre al 31 de mayo del siguiente año.

Del 1° de Junio al 30 de noviembre del mismo año.

**PARÁGRAFO 1.-** En caso que el evaluado se encuentre en medio de un proceso disciplinario al termino del lapso evaluable se dará una prórroga de tiempo igual al termino del proceso disciplinario, terminado el mismo se consignará la decisión en el respectivo folio de vida y se realizará su cierre.

**PARÁGRAFO 2.-** Para los cursos del cuerpo administrativo se establece un único periodo de evaluación equivalente al mismo tiempo que dure el curso.

**PARÁGRAFO 3.-** En caso de que el evaluado no presente una de las pruebas físicas programadas por el evaluador, este deberá presentar un informe correspondiente a DEMYF anexando la respectiva excusa para que la prueba física le sea reprogramada, con ayuda y responsabilidad del Comandante de Sección y el Brigadier de deporte de su compañía.

**ARTÍCULO 32.-** Las autoridades evaluadoras están obligadas a elaborar la evaluación de la cultura física en los siguientes casos:

- a. Semestralmente a todo el personal que culmine término académico en los lapsos establecidos en el presente reglamento.
- b. Sesenta (60) días antes de las fechas de ascenso de Guardiamarinas, Alféreces y Pilotines al grado de Teniente de Corbeta, Subteniente de Infantería de Marina o Teniente de Corbeta de la Reserva Naval, se realizará una evaluación parcial la cual deberá ser remitida a la sección de estadística de la Escuela Naval para efectos de promediar antigüedades de escalonamiento, quedando el registro en el respectivo folio de vida.
- c. En caso que haya transcurrido como mínimo el 50% del lapso evaluable y el evaluado sea enviado en comisión del servicio o de estudios superior a tres meses.
- d. En caso que se produzca un cambio de compañía del evaluado en 15 días antes de la finalización del lapso evaluable.

**PARÁGRAFO 1.-** Las evaluaciones a que hacen referencia los literales anteriores, deben enviarse a la sección de estadística dentro de los primeros (15) días de los meses de junio y diciembre de cada año.

**ARTÍCULO 33.-** Toda omisión o retardo injustificado en la elaboración trámite de evaluación, da lugar a sanciones disciplinarias a las autoridades responsables.

**PARÁGRAFO 1.-** Cuando se prevea la ausencia del evaluado, del evaluador o del revisor en las fechas en que corresponda evaluar, se tomará la acción preventiva pertinente para evitar el retardo en la rendición de los documentos correspondientes.

**PARÁGRAFO 2.-** Cuando por razón de comisiones transitorias del servicio, el evaluado se sustraiga del control y observación directa de la respectiva autoridad evaluadora, ésta requerirá del superior encargado o la autoridad delegada para la elaboración de un concepto de desempeño acuerdo formato establecido para comisiones, a fin de realizar la evaluación.

## CAPITULO II

### AUTORIDADES EVALUADORAS Y REVISORAS

**ARTÍCULO 34.-** En el proceso de evaluación, salvo las excepciones expresamente indicadas intervienen dos autoridades: la evaluadora y la revisora, la segunda de mayor nivel jerárquico para garantizar, supervisar y proteger los intereses del evaluado y la institución.

## CAPITULO III

### AUTORIDAD EVALUADORA

**ARTÍCULO 35.-** Como norma general para todos los alumnos del Batallón de Cadetes, se denomina Autoridad Evaluadora, al Oficial, Guardiamarina, Alférez, Pilotín o Brigadier que dentro de la estructura orgánica del Batallón de Cadetes sea superior inmediato, es decir, el responsable directo de su orientación, dirección, control y progreso.

**PARÁGRAFO 1.-** El comandante de Compañía, el Comandante de Sección o el Brigadier Mayor de Compañía, según sea el caso vigilará el cumplimiento de las funciones como evaluador del Guardiamarina, Alférez, Pilotín o Brigadier, del cual dentro de la estructura orgánica del Batallón de Cadetes sea el superior inmediato, es decir, el responsable directo de su orientación, dirección, control y progreso.

**ARTÍCULO 36.-** La competencia para evaluar se establece de la siguiente manera:

- a. Las pruebas físicas del personal de Cadetes serán controladas y evaluadas por el personal de Brigadieres, Alféreces, Pilotines y Guardiamarinas de cada una de las Secciones de Compañías, bajo supervisión de instructores y docentes del Departamento de Educación Naval, Militar y Físico de la Escuela Naval Almirante Padilla.
- b. Las pruebas físicas del personal de Alféreces, Pilotines y Guardiamarinas serán controladas y evaluadas por el personal de Oficiales de cada una de las Compañías con el apoyo del personal de instructores y docentes del Departamento de Educación Naval, Militar y Físico de la Escuela Naval Almirante Padilla.
- c. La relación Talla/Peso se evaluará en forma automática teniendo en cuenta los datos que arroje el respectivo tamizaje con el IMC.
- d. El desempeño deportivo se evaluará teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las competencias locales, regionales, nacionales e internacionales donde se represente a la Institución.

**PARÁGRAFO 1.-** Los Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines o Brigadieres que por circunstancias del servicio se encuentren formando parte de la Sección sin cargo de Brigadieres de Escuadra o sección, serán evaluados por el Oficial comandante de dicha Sección.

**PARÁGRAFO 2.-** Para el personal embarcado a bordo del Buque Escuela ARC "GLORIA" en crucero de entrenamiento los Brigadieres Mayores, los Guardiamarinas y los Alféreces serán evaluados por el Oficial de embarque; los Cadetes en instrucción serán evaluados por el respectivo Brigadier Mayor de Palo. Como complemento a la observación del desempeño del evaluado los Oficiales Jefes de Palo emitirán un concepto mensual del evaluado.

**PARÁGRAFO 3.-** Para el personal que sea enviado en comisión del servicio superior a tres meses actuará como autoridad evaluadora el Oficial del Batallón de Cadetes que haya sido nombrado encargado de la comisión, en caso de no asistir algún Oficial del Batallón de Cadetes, el folio de vida será diligenciado en la compañía asignada y se recibirán los conceptos acuerdo formato de comisión.

**PARÁGRAFO 4.- AUTORIDAD EVALUADORA EN CASOS ESPECIALES.** En los casos no contemplados en el presente reglamento, el oficial Jefe de la Plana Mayor del Batallón de Cadetes designará a la autoridad evaluadora. El acto mediante el cual se efectúa la designación del evaluador quedara consignado en el folio de vida del evaluado.

**ARTÍCULO 37.- COMISIÓN PERMANENTE DE ESTUDIOS EN EL EXTERIOR. -** Para la evaluación del personal que se encuentre en comisión de estudios entre tres y seis meses en el exterior se establece:

- a. Acuerdo a su antigüedad será evaluado por la autoridad competente dentro de la Compañía de la cual sea orgánico en la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla".
- b. Estas evaluaciones serán elaboradas teniendo en cuenta el Formato de evaluación de comisión para el personal de Alumnos en comisión permanente en el Exterior y los informes sobre la actuación de los evaluados que rindan las entidades donde se cumple la comisión.

**ARTÍCULO 38.- PERSONAL HOSPITALIZADO. -** Cuando el evaluado haya permanecido dos (2) o más semanas hospitalizado o bajo control directo de sanidad, se solicita a través del Comando del Batallón un informe sobre "control médico" en donde hará figurar:

- a. Tiempo de permanencia en el hospital o en el tratamiento.
- b. Concepto médico sobre las condiciones en las cuales es dado de alta para el servicio.

- c. Fecha en la cual terminó la hospitalización o tratamiento.
- d. Cualquier otro concepto pertinente para la evaluación.
- e. Definir su situación con medicina laboral cuando la patología y/o el tiempo de excusa lo amerite.

**PARÁGRAFO 1.-** De la hospitalización o excusa de servicio se dejará constancia en el folio de vida y en el control situación médica.

#### **CAPITULO IV**

#### **AUTORIDAD REVISORA**

**ARTÍCULO 39.-** Se denomina "Autoridad Revisora", al Oficial en servicio activo responsable de la confrontación de las actuaciones del evaluado con los resultados emitidos por el evaluador para garantizar el máximo grado de justicia en el proceso de evaluación y proteger los intereses del evaluado y la institución.

**ARTÍCULO 40.-** Actuará como autoridad revisora de las evaluaciones del personal de Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes y Aspirantes el señor Jefe del Departamento de Educación Naval, Militar y Físico de la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla"

**ARTÍCULO 41.-** Las facultades y responsabilidades de revisar son ineludibles e innegables y la no oportunidad en la realización de la misma será objeto de acción disciplinaria.

**ARTÍCULO 42.-** Son funciones de la autoridad revisora:

- a. Comprobar que los documentos se elaboren y rindan con estricta sujeción a las normas y disposiciones del presente reglamento.
- b. Revisar periódicamente los documentos de soporte de la evaluación, a fin de emitir sus conceptos y observaciones.
- c. Resolver los reclamos acuerdo lo establecido en el presente reglamento.
- d. Remitir los documentos de evaluación dentro de los plazos estipulados a la sección de estadística, con el fin de elaborar el cálculo de antigüedades.

**ARTÍCULO 43.- MODIFICACIÓN DE DOCUMENTOS.** - La autoridad revisora debe devolver aquellos documentos que presenten omisiones o errores procedimentales

para su corrección, pero no lo hará por conceptos o valoraciones emitidas por el evaluador.

**PARÁGRAFO 1.- REVISIÓN EVENTUAL.** El Comando del Batallón designará dos oficiales Comandantes de Compañía para que seleccionen, sin motivación expresa y según criterio, los folios de vida de cadetes que habrán de ser revisados. El Comandante del Batallón podrá solicitar que se revisen otros folios de vida excluidos, cuando así lo considere. Los folios de vida que sean excluidos de revisión deberán ser enviados dentro de los términos señalados a la oficina de archivo del Batallón de Cadetes, los escogidos para revisión deberán ser revisados en un término no mayor a cinco (05) días hábiles y posteriormente enviados a la oficina mencionada.

## CAPITULO V

### ÁREA EVALUADA

**ARTÍCULO 44.-** La Cultura Física se evaluará por las notas obtenidas por: el promedio de las notas de tres pruebas físicas realizadas durante el lapso evaluable, la relación talla-peso y el desempeño deportivo.

**PARÁGRAFO 1.-** El personal de Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes y Aspirantes de la Escuela Naval presentarán previo a la realización de la primera prueba física de cada lapso evaluable un cuestionario de tamizaje pre-participativo, con el fin de conocer el estado físico y medico en que se encuentran. Ver anexo "A".

**ARTÍCULO 45.-** La evaluación de la Cultura Física se realizará con base en el desempeño del evaluado en las siguientes áreas:

**a.** Mantenimiento de la relación talla peso por IMC:

Estará determinada por los índices de masa corporal establecidos en el anexo "B" Y "C". Se afectará su valor con (1.0) una unidad en contra, por cada dos kilos de peso en exceso.

**b.** Prueba física:

Se registrarán los resultados del evaluado en el formato recolección de datos prueba física establecida en el anexo "E" y será evaluado de acuerdo con las normas establecidas de Prueba Física vigente para el personal de cadetes de la Escuela Naval tablas de calificación por ejercicios.

c. Desempeño deportivo:

Las medallas deportivas por primero, segundo o tercer puesto, obtenidas en competencias de nivel nacional, regional o inter fuerzas, recibirán 4,0, 3,0 y 2,0 unidades a favor, respectivamente. Las medallas otorgadas en campeonatos internacionales 6,0 unidades a favor. Las medallas otorgadas en campeonatos internos del Batallón de Cadetes o la Escuela Naval, darán 2,0 y 1,0 unidades a favor por primer y segundo puesto respectivamente.

**PARÁGRAFO 1.-** Se puede dejar de evaluar la "cultura física" en casos plenamente sustentados y justificados por la autoridad médico - laboral por incapacidad permanente o absoluta quedando registrado en el formato de prueba física. En el caso de incapacidades temporales se puede dejar de evaluar la "cultura física" hasta dos meses en un mismo lapso; al tercer mes se procederá a solicitar verificación en junta médico - laboral de la situación particular del evaluado, si el evaluado ha permanecido excusado por la misma causa los tres meses. En el caso que las excusas por las cuales no ha podido realizar las pruebas físicas hayan sido por causas diferentes, se deberán reprogramar las pruebas físicas una vez termine su excusa temporal.

**PARÁGRAFO 2.-** En el caso que el evaluado no pueda presentar ninguna prueba física en el lapso evaluable por incapacidad médico - laboral y no solicite su reprogramación por escrito ante DEMYF durante los (3) días hábiles siguientes al término de la excusa de cada prueba física su puntaje para ésta área será de 2 unidades en contra.

**PARÁGRAFO 3.-** Cuando el evaluado sin causa justificada no presente la prueba física programada, exceptuando los meses de diciembre y junio, se entenderá que se encuentra en un 45% de su capacidad física y por tal motivo esa será su valoración para ese mes.

**PARÁGRAFO 4.-** El personal de Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes y Aspirantes de la Escuela Naval presentarán durante el lapso evaluable (3) pruebas físicas, y solo podrá presentar una (01) prueba física mensual no tendrá validez el hecho que se quieran presentar y registrar dos o más pruebas en lapsos inferiores al mensual sin incapacidad médica justificada. Únicamente se aceptará que presente las pruebas físicas en un lapso inferior al mensual el personal que por incapacidad temporal no pueda presentar una prueba física en la fecha programada, así mismo deberá solicitar por escrito la reprogramación, en un tiempo no mayor a 5 días calendario después de salir de excusa, si el evaluado no se presenta a la reprogramación la calificación será hará sobre el 45% de su capacidad física.

**PARÁGRAFO 5.-** Cuando el evaluado no presente alguno de los ejercicios establecidos, deberá quedar consignado en el formato ficha medica donde el médico con su firma deja constancia de tal situación, avalando la excusa de no presentación del ejercicio.

**PARÁGRAFO 6.-** Si por un caso plenamente justificado, presentado la excusa correspondiente, el Guardiamarina, Alférez, Pilotín, Cadete o Aspirante no pudiese presentar un ejercicio se calificará como sigue:

Sobre una Nota de 9.0	6 Ejercicios
Sobre una Nota de 8.5	5 Ejercicios
Sobre una Nota de 7.0	4 Ejercicios

**PARÁGRAFO 7.-** En el caso en que el Guardiamarina, Alférez, Pilotín, Cadete o Aspirante no justifique la realización de uno o varios de los ejercicios que componen la prueba física presentando una excusa con la ficha medica respectiva, se le calificara sobre 100% el total de los ejercicios.

**PARÁGRAFO 8.-** El Departamento de Educación Naval, Militar y Físico publicará la programación semestral de las pruebas físicas.

**PARÁGRAFO 9.-** Cuando al término del periodo evaluable el resultado final del cómputo de las pruebas físicas presentadas sea inferior a 5.0/10 o no presente mínimo tres pruebas físicas el evaluado deberá ser citado a Consejo de Cultura Física en donde se evaluará su permanencia en la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla" o la posibilidad de repetir el semestre.

**PARÁGRAFO 10.-** Para el personal de Guardiamarinas, Alféreces y Cadetes que se encuentren embarcados en el Buque Escuela ARC "Gloria" de no presentarse la oportunidad de realizar la prueba física como está establecida, solo se evaluarán las siguientes pruebas; (barras, abdominales y flexiones de brazo) y deberán tener registradas en su folio de vida mínimo dos pruebas físicas durante el periodo de embarque.

**PARÁGRAFO 11.-** Para la calificación de los resultados de cada Prueba Física, del personal de Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes y Aspirantes de la Escuela Naval, está determinada en una escala de valoración de 0/10 equivalente al porcentaje ponderado de la prueba física, relación talla peso.

**ARTÍCULO 46.- NORMAS GENERALES DE DILIGENCIAMIENTO FORMATO DE CALIFICACIÓN PRUEBA FÍSICA:**

El formato de calificación de la prueba física consta de las siguientes partes:

- a. Grado, nombre y curso del evaluado.
- b. Relación talla/peso IMC y presión arterial del evaluado.
- c. Calificación y porcentaje de los ejercicios que componen la prueba física.
- d. Promedio general de la prueba física.
- e. Medallas por desempeño deportivo
- f. unidades obtenidas en la prueba física.
- g. Nota cultura física.

**1. Notificación**

- a. Mensualmente el evaluado, en la planilla de control, registra firma y post firma en la última casilla de cada prueba física y de igual forma es notificado a través de la anotación en el folio de vida correspondiente a los resultados obtenidos en el área cultura física.
- b. Los revisores de los folios de vida verificaran los datos registrados por el evaluador en la planilla control individual prueba física, de acuerdo al formato de registro aprobación y control DEMYF.

**TITULO V****ESTÍMULOS**

**ARTÍCULO 47.-** Los Alumnos que sobresalgan en el cumplimiento de sus deberes o se superen en beneficio de la Institución, se hacen acreedores a incentivos, como reconocimiento a su esfuerzo.

**ARTÍCULO 48.- CLASES DE ESTÍMULOS.**

Son incentivos reconocidos para el personal de Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes y Aspirantes de la Escuela Naval los siguientes:

- a. Propuesta para comisiones y designaciones. Estas serán concedidas por el Comandante del Batallón cuando se trate de eventos locales, por la Dirección de la ENAP cuando sean nacionales y por el Comando de la Armada Nacional cuando sean en el exterior.

- b. Felicitaciones escritas por parte de comandos superiores
- c. Anotaciones positivas en el folio de vida.

**ARTÍCULO 49.- RECONOCIMIENTO A LA EXCELENCIA DEPORTIVA.**

El propósito es exaltar a los Guardiamarinas, Pilotines, Alféreces, Cadetes y Aspirantes que, por sus condiciones físicas, deportivas y navales, se destaquen sobre sus compañeros en el cumplimiento de las siguientes habilidades:

- a. Obtener durante todo el lapso evaluable una nota de 10/10 en la calificación de la cultura física.
- b. Haber obtenido medalla de oro en competencias deportivas locales, nacionales e internacionales.

**ARTÍCULO 50.- PRIVILEGIOS DEL ALUMNO QUE OBTIENE EL RECONOCIMIENTO A LA EXCELENCIA DEPORTIVA.**

Quien obtenga el reconocimiento de excelencia deportiva, tendrá derecho a los siguientes privilegios:

- a. Carta de felicitación a sus padres.
- b. Franquicia especial.
- c. Prioridad al seleccionar alumnos para comisiones especiales, grupo de escoltas y representación de la ENAP en eventos nacionales e internacionales.
- d. Permiso especial durante los recesos académicos previa solicitud al señor Comandante del Batallón de Cadetes.

**TITULO VI**

**EVALUACIÓN Y DECISIÓN**

**CAPITULO I**

**PROCEDIMIENTO DE RELACIÓN POR CULTURA FÍSICA**

**ARTÍCULO 51.- REPORTE.** El desempeño del evaluado lo reportará el Departamento de Educación Naval, Militar y Físico de la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla" a los Señores Comandante de Sección quienes citaran a los Alumnos que se encuentren por debajo de 7.0/10 a relación Comando de Compañía; el Comandante de Compañía le hará un exhorto y compromiso de

mejorar su calidad física, así mismo ordenará ser incluido en el programa acondicionamiento físico.

**PARÁGRAFO 1.-** El evaluado deberá ser notificado de la citación a relación personalmente y por escrito.

**PARÁGRAFO 2.-** Cuando el evaluado pierda dos pruebas físicas en el mismo periodo evaluable, será citado a relación Comando Batallón, el cual le hará un exhorto y compromiso de mejorar su calidad física, así mismo ordenará continuar en el programa acondicionamiento físico y asumiendo un compromiso de mejora en el rendimiento físico.

**PARÁGRAFO 3.-** En caso de que el Evaluado obtenga un promedio acumulado del Lapso evaluable de las (3) tres pruebas físicas, por debajo de 7.0/10 será citado a relación ante el Comando del Batallón, quien estudiará el caso y decidirá si es remitido a Consejo de Cultura Física o asumirá el cumplimiento de unos objetivos específicos para el próximo lapso evaluable. Si el promedio de las pruebas físicas del evaluado está por debajo de 5.0/10 debe ser remitido a consejo de cultura física.

**ARTÍCULO 52.- DECISIÓN.** Los Oficiales Comandantes de compañía o Sección reciben los reportes, y en relación luego de escuchar al evaluado y en su presencia, toma la decisión de autorizar o no al evaluador para realizar una anotación positiva o negativa, según sea el caso, o establecen un incentivo o correctivo orientado a la corrección de la debilidad y el afianzamiento de un habito acorde en el folio de vida del evaluado, afectando el Indicador y el factor relacionado en el formato de citación a relación.

**PARÁGRAFO 1.-** En caso de reclamo el evaluado, expone en forma escrita dentro de los dos (2) días hábiles siguientes a la notificación las razones ante la autoridad que tomó la decisión, quien antes de veinticuatro (24) horas hábiles decide en forma definitiva si modifica o no la decisión objeto del reclamo, dejando constancia en el folio de vida.

**PARÁGRAFO 2.-** La decisión tomada por el Comandante de Sección en relación a la cultura física afectará positiva o negativamente al evaluado por cuanto esta genera una anotación que refleja su desempeño, mas no constituye sanción disciplinaria.

**ARTÍCULO 53.- NORMAS PROCEDIMENTALES GENERALES.** Cuando un Guardiamarina, Alférez, Pilotín, Cadete o Aspirante obtenga nota de evaluación de Cultura Física por debajo de 7.0/10 se presentará a relación ante el señor Comandante del Batallón quien lo amonestará y exhortará en forma escrita, estableciendo unos parámetros específicos en cada una de las áreas de su

evaluación, los cuales deberá cumplir en el lapso siguiente. Copia del exhorto será enviado a los padres o acudientes del alumno.

**PARÁGRAFO 1.-** El alumno cuya nota de cultura física este por debajo de 7.0/10 en alguna prueba del lapso evaluable, deberá obligatoriamente hacer parte del programa de ACONDICIONAMIENTO Y MEJORAMIENTO DE LA CULTURA FÍSICA liderado por el Departamento de Educación Naval, Militar y Físico de la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla", avalado por el señor Comandante de Batallón por medio de una señal.

**PARÁGRAFO 2.-** Identificar los ejercicios de porcentajes más bajos evaluados al Guardiamarina, Alférez, Pilotín, Cadete o Aspirante que afectan directamente la nota de la cultura física, con el objetivo de aumentar los porcentajes de los ejercicios identificados y mantener la frecuencia del entrenamiento específico para mejorar el rendimiento del alumno.

**PARÁGRAFO 3.-** El personal de Guardiamarina, Alférez, Pilotín, Cadete que integren el programa de ACONDICIONAMIENTO Y MEJORAMIENTO DE LA CULTURA FÍSICA debe mantener un promedio de 8.0/10 en el lapso de la siguiente prueba física evaluada, para que sea tomada la decisión de salir del programa con el aval del jefe del Departamento de Educación Naval, Militar y Físico de la Escuela Naval.

**PARÁGRAFO 4.-** El personal de Guardiamarina, Alférez, Pilotín, Cadete o Aspirante que obtenga un promedio de sus pruebas físicas inferior a 5.0/10 en el lapso evaluable, será remitido a consejo de cultura física.

**ARTÍCULO 54.- NORMAS PROCEDIMENTALES ESPECÍFICAS.** El Aspirante, Cadete, Guardiamarina, Alférez o Pilotín que presente una calificación en cultura Física por debajo de 5.0/10 será citado a consejo de cultura física, donde se decidirá si se le fijan unos compromisos en cada una de las áreas de su evaluación los cuales deberá cumplir en un lapso de tiempo específico, repite el semestre o es retirado de la institución. Para el caso del Guardiamarina, Alférez o Pilotín que este culminando su singladura definir si será propuesto ante el mando superior para ascenso de Teniente de Corbeta, Subteniente de Infantería de Marina, Teniente de Corbeta Honorario, Teniente de Corbeta de la Reserva Naval.

**PARÁGRAFO 1.-** El alumno que por decisión del consejo de cultura física no sea propuesto para escalofonamiento, cambio de semestre o singladura, deberá obtener en las evaluaciones de cultura física que le resten hasta su escalonamiento una evaluación igual o superior a 8.0/10 para garantizar su permanencia en la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla".

**CAPITULO II****CONSEJO POR CULTURA FÍSICA**

**ARTÍCULO 55.- PROCEDENCIA.** - El procedimiento contemplado en este artículo se aplica cuando se requiere decidir la situación de permanencia en la Institución de algún alumno de la Escuela Naval en razón a la pérdida de la cultura física, o decidir sobre su cambio de semestre, singladura o propuesta de escalafonamiento para el personal de Alumnos que cursa el último semestre o cuando el señor Director de la Escuela Naval requiera tomar alguna decisión referente a la evaluación de la cultura Física.

**ARTÍCULO 56.- CAUSALES PARA CITACIÓN A CONSEJO DE CULTURA FÍSICA.**

- a. La nota de Cultura Física por debajo de 5.0/10 en el periodo evaluable.
- b. No cumplir los parámetros establecidos por el señor Comandante del Batallón de Cadetes en la amonestación y exhorto.

**ARTÍCULO 57.- EVALUACIÓN.** Recibidos los antecedentes del Comando del Batallón de Cadetes, el Director de la Escuela Naval y el consejo de cultura física, procederán a su evaluación, dentro de los dos (02) días hábiles siguientes donde se analizarán todos los antecedentes de cultura física del evaluado.

**ARTÍCULO 58.- CITACIÓN A CONSEJO.** - Una vez analizado, estudiado el caso y los antecedentes del evaluado, el señor Director de la Escuela Naval y el consejo de cultura física, si encuentra causal suficiente para citar a Consejo de cultura física, lo hará dentro de los dos (02) días hábiles siguientes a la notificación de la citación al evaluado.

**ARTÍCULO 59.- CONFORMACIÓN.** El consejo de cultura física es el máximo organismo asesor de la Dirección de la Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla", en asuntos referentes a la evaluación de la cultura física del personal de Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Brigadieres, Cadetes y Aspirantes, estará integrado por:

- a. Director Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla".
- b. Subdirector Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla".
- c. Decano Académico.
- d. Comandante Batallón de Cadetes.
- e. Jefe de Departamento de Educación Naval, Militar y Físico.

- f. Comandantes de Compañía del evaluado.
- g. Ayudante Comandante Batallón de Cadetes, quien actúa como secretario del consejo.
- h. Jefe del Establecimiento de Sanidad Militar.
- i. Asesor Jurídico.
- j. Psicólogo.

En ausencia del Director de la Escuela Naval en Consejo de Cultura Física, este será presidido por quien esté legalmente o debidamente encargado de las funciones de la Dirección.

#### **ARTÍCULO 60.- CELEBRACIÓN DEL CONSEJO DE CULTURA FÍSICA.**

Llegado el día y la hora de la citación, el Director de la Escuela Naval, procederá a darle inicio a la sesión del consejo de cultura física, así:

- a. Verificación de la presencia de los miembros del consejo por parte del secretario.
- b. Lectura del escrito de la citación por parte del secretario.
- c. Lectura del acta de relación adelantada por el Comandante del Batallón de Cadetes.
- d. Presentación del Alumno ante el consejo de cultura física.

**ARTÍCULO 61.- LA DECISIÓN.** Concluida la intervención anterior se procederá a la toma de decisiones, para lo cual podrá suspender el consejo de cultura física por una sola vez, por un término de hasta dos (2) días hábiles para este efecto.

La decisión tomada podrá ser:

- a. Fijar unos compromisos en cada una de las áreas de su evaluación los cuales deberá cumplir en un lapso de tiempo específico.
- b. Repetir el semestre.
- c. Retiro de la institución.
- d. Para el caso del Guardiamarina, Alférez o Pilotín que este cursando su último semestre, definir si será o no propuesto ante el mando superior para escalafonamiento a Teniente de Corbeta, Subteniente de Infantería de Marina, Teniente de Corbeta Honorario o Teniente de Corbeta de la Reserva Naval.

**ARTÍCULO 62.- NOTIFICACIÓN.** La notificación de la decisión se hará en estrados y contra esté procede reclamo acuerdo lo establecido en el presente reglamento.

### CAPÍTULO III

#### RECLAMOS

**ARTÍCULO 63.-** Todo Guardiamarina, Alférez, Pilotín, Cadete o Aspirante tiene derecho a conocer las anotaciones del folio de vida y, al final del lapso evaluable a conocer la evaluación.

**ARTÍCULO 64.-** A todo Guardiamarina, Alférez, Pilotín, Cadete y Aspirante de la Escuela Naval le asiste el derecho de formular reclamo de los siguientes casos:

- a. Por desacuerdo justificado con las anotaciones en el folio de vida.
- b. Por desacuerdo justificado en la evaluación de la cultura física al final del lapso evaluable.
- c. Por desacuerdo en la decisión de Consejo de cultura física.

**PARÁGRAFO 1.-** Los evaluados, una vez notificados tienen la obligación de firmar el enterado de las anotaciones en el folio de vida y en la evaluación.

Cuando el evaluado está en desacuerdo con las anotaciones o la evaluación deja constancia de tal hecho, firma el enterado y formula el reclamo siguiendo los procedimientos señalados en los artículos siguientes.

**ARTÍCULO 65.- PROCEDIMIENTO PARA LAS ANOTACIONES.** Cuando el evaluado está en desacuerdo con las anotaciones del folio de vida, deja constancia en la columna correspondiente en el acta de citación a relación anotando la palabra "RECLAMO", y en forma escrita dentro de los dos (2) días hábiles siguientes a la notificación, expone las razones ante su autoridad evaluadora, quien antes de veinticuatro (24) horas hábiles decide si modifica o no el concepto objeto del reclamo, dejando constancia en el folio de vida. En caso de mantenerse el desacuerdo, el evaluado podrá apelar ante la autoridad revisora en el mismo término que tiene para reclamar y la autoridad revisora resolverá en forma definitiva y notificará al evaluado dentro del mismo término que tiene el evaluador.

**PARÁGRAFO 1.-** El revisor, una vez resuelto el reclamo, debe consignar una de las siguientes observaciones en el acta de la relación: "Estoy de acuerdo con la anotación" o "La anotación debe modificarse en el siguiente sentido..." En los casos anotados debe consignarse la firma del revisor y el enterado del evaluado.

**ARTÍCULO 66.- PROCEDIMIENTO POR EVALUACIONES.** Al evaluado le asiste el derecho a reclamar por desacuerdo con su evaluación. En caso de desacuerdo por la evaluación, presentará reclamo escrito ante el evaluador dentro de los dos (2) días hábiles siguientes a la notificación de la evaluación en la que hubo de consignar que interpondría reclamo.

El evaluador deberá notificar su decisión dentro de los dos (2) días hábiles siguientes a la presentación del reclamo. En caso de mantenerse el desacuerdo, el evaluado podrá apelar ante la autoridad revisora en el mismo término que tiene para reclamar y la autoridad revisora resolverá en forma definitiva y notificará al evaluado dentro del mismo término que tiene el evaluador.

**PARÁGRAFO 1.-** Las evaluaciones emitidas por el revisor son definitivas y notificadas por escrito a los interesados, dejando constancia en el folio de vida.

**ARTÍCULO 67.- PROCEDIMIENTO POR RECLAMO O RECONSIDERACIÓN DECISIÓN CONSEJO DE CULTURA FÍSICA.** La solicitud de reconsideración se debe sustentar por escrito dentro de los dos (2) días hábiles siguientes a la notificación de la decisión ante el Director de la Escuela Naval para que la revise y en tal caso la reforme o la revoque.

Una vez recibido el escrito en el cual deberá presentar y explicar los motivos por los cuales solicita que el señor Director de la Escuela Naval examine la decisión tomada en consejo de cultura física, este último deberá resolver dentro de los dos (02) días hábiles siguientes y una vez decidido no tendrá ningún otro recurso ni medio de impugnación.

**ARTÍCULO 68.-** No puede tramitarse ante la autoridad superior folios de vida o evaluaciones, sin haber cumplido los términos o superado las instancias determinadas en los artículos precedentes.

**ARTÍCULO 69.-** Si el evaluado expresa su intención de interponer el reclamo y no lo sustenta dentro de los términos estipulados se da trámite al documento motivo del reclamo dejando constancia del hecho, en cuyo caso se entenderá desistido.

**ARTÍCULO 70.- PRESENTACIÓN DE LOS RECLAMOS O RECONSIDERACIÓN.** Los reclamos se deben presentar en términos respetuosos y por escrito, orientados a señalar con precisión y objetividad las circunstancias de tiempo, modo y lugar que sustentan el desacuerdo, allegando las pruebas del caso.

## TITULO VII

## ANEXOS

**ARTÍCULO 71.- FORMULARIOS Y TABLAS DE CALIFICACIÓN Y EVALUACIÓN.** Son parte del reglamento de cultura física para el personal de Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes, y Aspirantes de la Escuela Naval, los formularios y formatos que se relacionan a continuación.

**ANEXO "A"** Cuestionario de tamizaje Pre-participativo.

**ANEXO "B"** Tabla Índice de masa corporal – IMC

**ANEXO "C"** Tabla relación talla peso ara el personal de primer Año 1.1 y curso Administrativo Y Profesional

**ANEXO "D"** Instrucciones para toma de Talla-Peso

**ANEXO "E"** Formato de recolección general de datos prueba física.

**ANEXO "F"** Formato de calificación y registro prueba física para Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes y Aspirantes.

**ANEXO "G"** Formato registro prueba física del personal de Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes y Aspirantes al con bajo rendimiento en cultura física.

**ANEXO "H"** Tablas de evaluación de la prueba física para el personal De Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes, Aspirantes, Cadetes Logísticos y Cadetes Profesionales.

**ANEXO "I"** Tablas de evaluación de la prueba física para el personal curso Administrativo.

**ANEXO "J"** Tabla de evaluación de prueba excelencia física (hombres).

**ANEXO "k"** Tabla de evaluación de prueba excelencia física (mujeres).

TÍTULO VIII

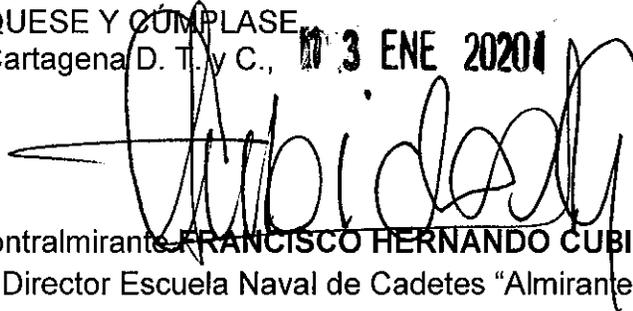
DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS

**ARTÍCULO 72.-** La Dirección de la Escuela Naval, cuando las necesidades institucionales así lo ameriten, podrá suprimir, modificar o adicionar formularios relacionados para la evaluación de la cultura física.

**ARTÍCULO 73.-** Las normas del presente reglamento de cultura física para Guardiamarinas, Alféreces, Pilotines, Cadetes y Aspirantes de la Escuela Naval de Cadetes Almirante Padilla” se aplicarán a las evaluaciones de cultura física que se elaboren a partir de su entrada en vigencia.

**VIGENCIA.-** La presente resolución rige a partir de su publicación y deroga las Resoluciones No. 035-DENAP-25 de mayo de 2009, 014-DENAP-01 de marzo de 2011, Resolución No 044 DENAP-JUNIO-2013, Resolución 0054 del 15 de Abril de 2015 reglamento calificación prueba física y Resolución 025 del 28 marzo de 2011 reglamento distintivo de excelencia física, y todas las demás que le sean contrarias.

COMUNIQUESE Y CÚMPLASE,  
Dada en Cartagena D. T. y C., 03 ENE 2020



Contralmirante FRANCISCO HERNANDO CUBIDES GRANADOS  
Director Escuela Naval de Cadetes “Almirante Padilla”

Revisó: CNEAN John Henry Ruiz Murcia - SDEM  
CFESP Jesús Andrés Zambrano Pinzón - CUBEN  
TN Torres Melo Edith Johana - AJEN

Elaboró: CTEJC Muñoz López Jaime Andrés - DEMYF

ANEXO "A"  
CUESTIONARIO DE TAMIZAJE PRE-PARTICIPATIVO

Nombre: \_\_\_\_\_ CC: \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Sexo: (F) (M)

Unidad: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Evidencia

Acondicionamiento físico: Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Usted está contestando estas preguntas por su seguridad y salud. Muchas personas no se ejercitan de forma regular, o pueden presentar factores de riesgo para desarrollar eventos cardiacos como la edad, tabaquismo, diabetes e hipertensión, por lo que se incrementa el riesgo de lesión o muerte durante el test.

Responda las preguntas sinceramente, este test se hace por su seguridad:

Marcar con X

Usted ha tenido:	SI	NO
Ataque al corazón		
Cirugía de corazón		
Cateterismo coronario		
Angioplastia coronaria		
Marcapasos / cardio-desfibrilador		
Enfermedad de las válvulas		
Falla cardiaca		
Alteración del ritmo cardiaco		
Trasplante del corazón		
Enfermedad cardiaca congénita		
<b>Síntomas</b>		
¿Ha experimentado malestar en el pecho con el esfuerzo?		
¿Ha experimentado inusual o inexplicable acortamiento de la respiración?		
¿Ha experimentado mareo, desmayo o ha perdido el conocimiento?		
¿Ha sido medicado para el corazón?		
<b>Otra información de su salud</b>		
¿Sufre de diabetes?		
¿Sufre de asma u otra enfermedad de los pulmones?		
¿Siente calentamiento o calambres en sus piernas cuando camina distancias cortas?		

¿Usted sufre de problemas musculo esqueléticos (musculares o articulares) que lo limiten para la realización de actividad física?		
¿Tiene inquietud sobre la seguridad del ejercicio?		
¿Tiene medicamentos formulados?		
¿Usted tiene más de 9 Kg de sobrepeso?		

Si usted marcó alguno de los ítems anteriores de forma afirmativa, debe consultar con su médico antes de iniciar el ejercicio o presentar la prueba física.

Fecha	Firma Evaluado
Puede realizar Prueba Física SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	Firma y sello del Médico

ESPACIO DILIGENCIADO EXCLUSIVAMENTE POR EL MÉDICO:

TA	FC	PC	TALLA	PESO	IMC	ICT

OBSERVACIONES


VALORACION FISIOTERAPIA (SOLO SE DILIGENCIA PARA ASPIRANTES)

CONCEPTO:

Autentica,

(Grado, Nombres completos)  
Jefe Departamento de Educación Naval, Militar y Física

## ANEXO "B" TABLA ÍNDICE DE MASA CORPORAL - IMC

INTERVALO NORMAL				
TALLA	PESO MÍNIMO	IMC	PESO MÁXIMO	IMC
1,48	40,5	18,5	54,5	24,9
1,49	41,1	18,5	55,3	24,9
1,5	41,6	18,5	56	24,9
1,51	42,2	18,5	56,7	24,9
1,52	42,7	18,5	57,5	24,9
1,53	43,3	18,5	58,4	24,9
1,54	43,9	18,5	59	24,9
1,55	44,4	18,5	59,8	24,9
1,56	45	18,5	60,5	24,9
1,57	45,6	18,5	61,4	24,9
1,58	46,2	18,5	62,2	24,9
1,59	46,8	18,5	63	24,9
1,6	47,4	18,5	63,7	24,9
1,61	48	18,5	64,5	24,9
1,62	48,6	18,5	65,4	24,9
1,63	49,2	18,5	66,2	24,9
1,64	49,8	18,5	67	24,9
1,65	50,4	18,5	67,8	24,9
1,66	51	18,5	68,5	24,9
1,67	51,6	18,5	69,5	24,9
1,68	52,2	18,5	70,4	24,9
1,69	52,8	18,5	71	24,9
1,7	53,5	18,5	72	24,9
1,71	54,1	18,5	72,8	24,9
1,72	57,7	18,5	73,8	24,9
1,73	55,4	18,5	74,6	24,9
1,74	56	18,5	75,5	24,9
1,75	56,7	18,5	76,4	24,9
1,76	57,3	18,5	77	24,9
1,77	58	18,5	77,9	24,9
1,78	58,6	18,5	78,9	24,9
1,79	59,3	18,5	79,9	24,9
1,8	59,9	18,5	80,8	24,9
1,81	60,6	18,5	81,5	24,9

1,82	61,3	18,5	82,5	24,9
1,83	62	18,5	83,5	24,9
1,84	62,6	18,5	84,4	24,9
1,85	63,3	18,5	85,2	24,9
1,86	64	18,5	86	24,9
1,87	64,7	18,5	87	24,9
1,88	65,4	18,5	88	24,9
1,9	66,8	18,5	89,9	24,9
1,91	67,5	18,5	90,9	24,9
1,92	68,2	18,5	91,9	24,9
1,93	68,9	18,5	92,9	24,9
1,94	69,6	18,5	93,9	24,9
1,95	70,3	18,5	94,5	24,9
1,96	71,1	18,5	95,5	24,9
1,97	71,8	18,5	96,5	24,9
1,98	72,5	18,5	97,5	24,9
1,99	73,3	18,5	98,5	24,9
2	74	18,5	99,5	24,9

ANEXO "C" TABLA DE RELACIÓN TALLA – PESO PRIMER AÑO 1.1 Y  
CURSO ADMINISTRATIVO

TALLA (cm)	MUJERES	HOMBRES
	MÁXIMO	MÁXIMO
	PESO (Kg)	PESO (Kg)
1,6	61,7	
1,61	62,5	
1,62	63,2	
1,63	64	
1,64	65	
1,65	66	71
1,66	67	72
1,67	68	73
1,68	69	74
1,69	70	75
1,7	71	76
1,71	72	77
1,72	73	77
1,73	74	78
1,74	75	79
1,75	76	80
1,76	77	81
1,77	78	82
1,78	79	83
1,79	80	84
1,8	81	85
1,81	82	86
1,82	83	87
1,83	84	88
1,84	85	89
1,85	86	89
1,86	86,8	90
1,87	87,6	91

1,88	88,2	92
1,89	88,8	93
1,9	89	94
1,91	89,2	95
1,92	89,8	96
1,93	90	97
1,94	90,5	98
1,95	90,8	99
1,96	91	100
1,97	91	101
1,98	91,8	102
1,99	92	103
2	92,8	104

## ANEXO "D"

## INSTRUCCIONES PARA TOMA DE TALLA-PESO

**DEFINICIÓN TALLA O ESTATURA:**

La estatura se define como la distancia que existe entre el vertex y el plano de sustentación. También se le denomina talla en bipedestación o talla de pie, o simplemente como talla.

**CONDICIONES GENERALES:**

El sujeto esta descalzo y con ropa adecuada que no impida la lectura de la medición

Se debe revisar el óptimo funcionamiento del material y comprobada su exactitud antes de iniciar la toma de las medidas.

Material antropométrico

1. Tallímetro o estadiómetro: para medir la estatura. Precisión de 1 mm.

**DEFINICIÓN DE PESO**

Es la masa del cuerpo en kilogramos, también llamado masa corporal.

Material antropométrico

- a. Bascula de tráfico pesado, tipo III, con capacidad de carga de mínimo 150 kg. División de 100 gr con calibración no mayor a 12 meses.
- b. Registro de peso:
- c. La bascula deberá estar graduada, verificado el correcto funcionamiento antes de iniciar las mediciones, estará ubicada en una superficie dura y plana.
- d. El paciente deberá encontrarse con la menor cantidad de ropa posible, no debe presentar calzado.
- e. El cuerpo debe encontrarse completamente erguido y recto.
- f. La lectura deberá realizarse cuando el brazo o la pantalla de lectura estén fijas en su punto de equilibrio.
- g. Es importante escribir el registro suministrado por la báscula inmediatamente en el formato para evitar confusión u olvidos y garantizar la medición.

La relación talla peso será medida acuerdo las tablas estipuladas en el presente reglamento, tomadas desde la fuente referencia por el IMC estipulado por la organización mundial de la salud-OMS para ambos géneros.

El IMC o Índice de Masa Corporal, es un valor o parámetro que establece la condición física saludable de una persona en relación a su peso y estatura, por tanto, si el peso está dentro del rango normal, o por el contrario, si tiene **sobrepeso** o delgadez. Esta fórmula matemática fue ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como *índice de Quetelet* o *Body Mass Index* (BMI).

### Como se calcula

El IMC es una fórmula que se calcula dividiendo el peso, expresado siempre en Kg, entre la altura, siempre en metros al cuadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura}^2 \text{ (mts)}^2}$$

En el caso de las estaturas que indiquen ejemplo 170.1 y hasta 170.4 se registrara 170 en el caso de 170.5 hasta 170.9 se aproximara a 171.

Rangos de la composición Corporal.

CLASIFICACIÓN	IMC (kg/m <sup>2</sup> )
Bajo peso	<18.5
Delgadez severa	<16.0
Delgadez moderada	16.0 - 016.99
Delgadez leve	17.0 – 18.49
Normal	18.5 – 24.99
Sobrepeso	25.0 – 29.9
Obesidad	> 30
Obesidad leve	30.0 – 34.99
Obesidad media	35.0 – 39.99
Obesidad mórbida	>40

ANEXO "E"

FORMATO RECOLECCIÓN DE DATOS GENERAL PRUEBA FÍSICA

 MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL COMANDO GENERAL FUERZAS MILITARES ARMADA NACIONAL ESCUELA NAVAL DE CADETES "ALMIRANTE PADILLA"																										
FECHA: _____ PRUEBA FÍSICA No.: _____																										
FORMATO RECOLECCIÓN DE DATOS PRUEBA FÍSICA CADETES																										
No.	GRADO	APELLIDOS Y NOMBRES	COMPAÑÍA	GENERO	CURSO	TALLA	PESO	PESO IDEAL	RTP	PRESION	BARRAS		FLEX. ABD.		FLEX. DE BRAZO		INM. ESTÁTICA		INM. DINÁMICA		NÁUTICA		CARRERA	FIRMA ALUMNO		
											CANT.	CANT.	CANT.	CANT.	MTS	MTS	100 MTS	2 MILLAS								
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										
11																										
12																										

NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR: \_\_\_\_\_

FIRMA DEL EVALUADOR: \_\_\_\_\_



ANEXO "G"  
 FORMATO REGISTRO PRUEBA FÍSICA DE PERSONAL CON BAJO  
 RENDIMIENTO EN CULTURA FISICA

GRADO		NOMBRE			
COMPAÑÍA		CURSO		CÓDIGO MILITAR	
PRUEBA FÍSICA N°		FECHA			
PRESENTO TAMIZAJE PRE-PARTICIPATIVO				SI	NO
EVIDENCIA ACONDICIONAMIENTO				SI	NO
TALLA	Cm	PESO	Kg	IMC	

PRESENTO LA PRUEBA FÍSICA		SI	NO
<b>EJERCICIO</b>	<b>CANTIDAD/TIEMPO</b>	<b>CALIFICACIÓN</b>	
BARRAS			
ABDOMINALES			
FLEXIONES DE BRAZO			
INM. ESTÁTICA			
INM. DINÁMICA			
100 M LIBRE - PISCINA			
CARRERA 3.2 KM			

NOTA PROMEDIO GENERAL PRUEBA FÍSICA	
UNIDADES EN CONTRA POR SOBREPESO	
NOTA DESEMPEÑO DEPORTIVO	
NOTA CULTURA FISICA	

## OBSERVACIONES

EVALUADOR	FIRMA

ANEXO "H"								
TABLAS DE EVALUACIÓN DE LA PRUEBA FISICA PARA EL PERSONAL DE GUARDIAMARINAS, ALFERECES, PILOTINES, CADETES Y ASPIRANTES, CADETES LOGISTICOS Y CADETES PROFESIONALES.								
ANEXO "H" 1. TABLA DE EVALUACIÓN EJERCICIO DE BARRAS								
CANTIDAD	NOTA POR ANTIGÜEDAD							
	PRIMER AÑO		SEGUNDO AÑO		TERCER AÑO		CUARTO AÑO	
	M	F	M	F	M	F	M	F
20							10,0	
19							9,5	
18							9,0	
17					10,0		8,5	
16					9,4		8,0	
15					8,8		7,5	
14			1,0		8,2		7,0	
13			9,3		7,6		6,5	
12			8,6		7,0		6,0	
11			7,9		6,4		5,0	
10	10,0		7,2		5,8		5,0	
9	9,0		6,5		5,2		4,5	
8	8,0		5,8		4,6		4,0	
7	7,0		5,1		4,0		3,5	
6	6,0		4,4		3,4		3,0	
5	5,0		3,7		2,8		2,5	10,0
4	4,0		3,0		2,2	10,0	2,0	7,0
3	3,0		2,3	10,0	1,6	7,0	1,5	5,0
2	2,0	10,0	1,6	7,0	1,0	5,0	1,0	3,0
1	1,0	5,0	0,9	9,0	4,0	2,5	0,5	2,0
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

M= Masculino

F= Femenino

## ANEXO "H" 2. TABLA DE EVALUACIÓN EJERCICIO FLEXIONES ABDOMINALES EN 2 MINUTOS

CANTIDAD	NOTA POR ANTIGÜEDAD								
	PRIMER AÑO		SEGUNDO AÑO		TERCER AÑO		CUARTO AÑO		
	M	F	M	F	H	M	H	M	
100								10,0	
99								9,9	
98								9,8	
97								9,7	
96								9,6	
95								9,5	
94								9,4	
93								9,3	
92								9,2	
91								9,1	
90					10,0			9,0	
89					9,8			8,9	
88					9,6			8,8	
87					9,4			8,7	
86					9,2			8,6	
85					9,0			8,5	
84					8,8			8,4	
83					8,6			8,3	
82					8,4			8,2	
81					8,2			8,1	
80			10,0		8,0			8,0	
79			9,8		7,9			7,9	
78			9,6		7,8			7,8	
77			9,4		7,7			7,7	
76			9,2		7,6			7,6	
75			9,0		7,5			7,5	10,0
74			8,8		7,4			7,4	9,8
73			8,6		7,3			7,3	9,6
72			8,4		7,2			7,2	9,4
71			8,2		7,1			7,1	9,2
70	10,0		8,0		7,0	10,0		7,0	9,0
69	9,8		7,8		6,9	9,8		6,9	8,0
68	9,6		7,6		6,8	9,6		6,8	8,8
67	9,4		7,4		6,7	9,4		6,7	8,4
66	9,2		7,2		6,6	9,2		6,6	8,2
65	9,0		7,0	10,0	6,5	9,0		6,5	8,0
64	8,8		6,8	9,8	6,4	8,8		6,4	7,8
63	8,6		6,6	9,6	6,3	8,6		6,3	7,6
62	8,4		6,4	9,4	6,2	8,4		6,2	7,4
61	8,2		6,2	9,2	6,1	8,2		6,1	7,2

60	8,0	10,0	6,0	9,0	6,0	8,0	6,0	7,0
59	7,8	9,8	5,9	8,8	5,9	7,8	5,9	6,8
58	7,6	9,6	5,8	8,6	5,8	7,6	5,8	6,6
57	7,4	9,4	5,7	8,4	5,7	7,4	5,7	6,4
56	7,2	9,2	5,6	8,2	5,6	7,2	5,6	6,2
55	7,0	9,0	5,5	8,0	5,5	7,0	5,5	6,0
54	6,8	8,8	5,4	7,8	5,4	6,8	5,4	5,8
53	6,6	8,6	5,3	7,6	5,3	6,6	5,3	5,6
52	6,4	8,4	5,2	7,4	5,2	6,4	5,2	5,4
51	6,2	8,2	5,1	7,2	5,1	6,2	5,1	5,2
50	6,0	8,0	5,0	7,0	5,0	6,0	5,0	5,0
49	5,8	7,8	4,9	6,8	4,9	5,8	4,9	4,9
48	5,6	7,6	4,8	6,6	4,8	5,6	4,8	4,8
47	5,4	7,4	4,7	6,4	4,7	5,4	4,7	4,7
46	5,2	7,2	4,6	6,2	4,6	5,2	4,6	4,6
45	5,0	7,0	4,5	6,0	4,5	5,0	4,5	4,5
44	4,8	6,8	4,4	5,8	4,4	4,8	4,4	4,4
43	4,6	6,6	4,3	5,6	4,3	4,6	4,3	4,3
42	4,4	6,4	4,2	5,4	4,2	4,4	4,2	4,2
41	4,2	6,2	4,1	5,2	4,1	4,2	4,1	4,1
40	4,0	6,0	4,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0
39	3,9	5,8	3,9	4,8	3,9	3,9	3,9	3,9
38	3,8	5,6	3,8	4,6	3,8	3,8	3,8	3,8
37	3,7	5,4	3,7	4,4	3,7	3,7	3,7	3,7
36	3,6	5,2	3,6	4,2	3,6	3,6	3,6	3,6
35	3,5	5,0	3,5	4,0	3,5	3,5	3,5	3,5
34	3,4	4,8	3,4	3,8	3,4	3,4	3,4	3,4
33	3,3	4,6	3,3	3,6	3,3	3,3	3,3	3,3
32	3,2	4,4	3,2	3,4	3,2	3,2	3,2	3,2
31	3,1	4,2	3,1	3,2	3,1	3,1	3,1	3,1
30	3,0	4,0	2,9	2,9	3,0	3,0	3,0	3,0
29	2,9	3,8	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9
28	2,8	3,6	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8
27	2,7	3,4	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7
26	2,6	3,2	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6
25	2,5	3,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
24	2,4	2,8	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4
23	2,3	2,6	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
22	2,2	2,4	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2
21	2,1	2,2	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1
20	2,0	2,1	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
19	1,9	2,0	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9
18	1,8	1,9	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8
17	1,7	1,8	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7
16	1,6	1,7	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6

15	1,5	1,6	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
14	1,4	1,5	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
13	1,3	1,4	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3
12	1,2	1,3	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
11	1,1	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
10	1,0	1,1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
9	0,9	1,0	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9
8	0,8	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
7	0,7	0,8	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
6	0,6	0,7	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
5	0,5	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
4	0,4	0,5	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
3	0,3	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

M= Masculino

F= Femenino

ANEXO "H" 3. TABLA DE EVALUACIÓN EJERCICIO FLEXIONES DE BRAZOS EN 2 MINUTOS								
CANTIDAD	NOTA POR ANTIGÜEDAD							
	PRIMER AÑO		SEGUNDO AÑO		TERCER AÑO		CUARTO AÑO	
	M	F	M	F	M	F	M	F
80							10,0	
79							9,8	
78							9,6	
77							9,4	
76							9,2	
75					10,0		9,0	
74					9,8		8,8	
73					9,6		8,6	
72					9,4		8,4	
71					9,2		8,2	
70			10,0		9,0		8,0	
69			9,8		8,8		7,8	
68			9,6		8,6		7,6	
67			9,4		8,4		7,4	
66			9,2		8,2		7,2	
65			9,0		8,0		7,0	
64			8,8		7,8		6,8	
63			8,6		7,6		6,6	
62			8,4		7,4		6,4	
61			8,2		7,2		6,2	
60	10,0		8,0		7,0		6,0	
59	9,8		7,8		6,8		5,9	
58	9,6		7,6		6,6		5,8	
57	9,4		7,4		6,4		5,7	
56	9,2		7,2		6,2		5,6	
55	9,0		7,0		6,0		5,5	
54	8,8		6,8		5,8		5,4	
53	8,6		6,6		5,6		5,3	
52	8,4		6,4		5,4		5,2	
51	8,2		6,2		5,2		5,1	
50	8,0		6,0		5,0		5,0	
49	7,8		5,8		4,9		4,9	
48	7,6		5,6		4,8		4,8	
47	7,4		5,4		4,7		4,7	
46	7,2		5,2		4,6		4,6	

45	7,0		5,0		4,5		4,5	10,0
44	6,8		4,8		4,4		4,4	9,6
43	6,6		4,6		4,3		4,3	9,2
42	6,4		4,4		4,2		4,2	8,8
41	6,2		4,2		4,1		4,1	8,4
40	6,0		4,0		4,0	10,0	4,0	8,0
39	5,8		3,9		3,9	9,6	3,9	7,6
38	5,6		3,8		3,8	9,2	3,8	7,2
37	5,4		3,7		3,7	8,8	3,7	6,8
36	5,2		3,6		3,6	8,4	3,6	6,4
35	5,0		3,5	10,0	3,5	8,0	3,5	6,0
34	4,8		3,4	9,7	3,4	7,6	3,4	5,6
33	4,6		3,3	9,4	3,3	7,2	3,3	5,2
32	4,4		3,2	9,1	3,2	6,8	3,2	4,8
31	4,2		3,1	8,8	3,1	6,4	3,1	4,4
30	4,0	10,0	3,0	8,5	3,0	6,0	3,0	4,0
29	3,8	9,6	2,9	8,2	2,9	5,6	2,9	3,8
28	3,6	9,2	2,8	7,9	2,8	5,2	2,8	3,6
27	3,4	8,8	2,7	7,6	2,7	4,8	2,7	3,4
26	3,2	8,4	2,6	7,3	2,6	4,4	2,6	3,2
25	3,0	8,0	2,5	7,0	2,5	4,0	2,5	3,0
24	2,8	7,6	2,4	6,7	2,4	3,6	2,4	2,8
23	2,6	7,2	2,3	6,4	2,3	3,2	2,3	2,6
22	2,4	6,8	2,2	6,1	2,2	2,8	2,2	2,4
21	2,2	6,4	2,1	5,8	2,1	2,4	2,1	2,2
20	2,0	6,1	2,0	5,5	2,0	2,0	2,0	2,0
19	1,9	5,8	1,9	5,2	1,9	1,9	1,9	1,9
18	1,8	5,5	1,8	4,9	1,8	1,8	1,8	1,8
17	1,7	5,2	1,7	4,6	1,7	1,7	1,7	1,7
16	1,6	4,9	1,6	4,3	1,6	1,6	1,6	1,6
15	1,5	4,6	1,5	4,0	1,5	1,5	1,5	1,5
14	1,4	4,3	1,4	3,7	1,4	1,4	1,4	1,4
13	1,3	4,0	1,3	3,4	1,3	1,3	1,3	1,3
12	1,2	3,7	1,2	3,1	1,2	1,2	1,2	1,2
11	1,1	3,4	1,1	2,8	1,1	1,1	1,1	1,1
10	1,0	3,1	1,0	2,5	1,0	1,0	1,0	1,0
9	0,9	2,8	0,9	2,2	0,9	0,9	0,9	0,9
8	0,8	2,5	0,8	1,9	0,8	0,8	0,8	0,8
7	0,7	2,2	0,7	1,6	0,7	0,7	0,7	0,7
6	0,6	1,9	0,6	1,3	0,6	0,6	0,6	0,6
5	0,5	1,6	0,5	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5

4	0,4	1,3	0,4	0,8	0,4	0,4	0,4	0,4
3	0,3	1,0	0,3	0,6	3,0	0,3	0,3	0,3
2	0,2	0,7	0,2	0,4	2,0	0,2	0,2	0,2
1	0,1	0,4	0,1	0,2	1,0	0,1	0,1	0,1
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

M= Masculino

F= Femenino

ANEXO "H" 4. TABLA DE EVALUACIÓN EJERCICIO INMERSIÓN ESTÁTICA										
CANTIDA D	NOTA POR ANTIGÜEDAD									
	PRIMER AÑO 1.1		PRIMER AÑO 1.2		SEGUNDO AÑO		TERCER AÑO		CUARTO AÑO	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
02:00									10,0	
01:59									9,9	
01:58									9,8	
01:57									9,7	
01:56									9,6	
01:55									9,5	
01:54									9,4	
01:53									9,3	
01:52									9,2	
01:51									9,1	
01:50									9,0	
01:49									8,9	
01:48									8,8	
01:47									8,7	
01:46									8,6	
01:45							10,0		8,5	10,0
01:44							9,8		8,4	9,9
01:43							9,6		8,3	9,8
01:42							9,4		8,2	9,7
01:41							9,2		8,1	9,6
01:40							9,0		8,0	9,5
01:39							8,8		7,9	9,4
01:38							8,9		7,8	9,3
01:37							8,8		7,7	9,2
01:36							8,7		7,6	9,1
01:35							8,6		7,5	9,0
01:34							8,5		7,4	8,9
01:33							8,4		7,3	8,8

01:32							8,3		7,2	8,7
01:31							8,2		7,1	8,6
01:30					10,0		8,1	10,0	7,0	8,5
01:29					9,8		8,0	9,8	6,9	8,4
01:28					9,6		7,9	9,6	6,8	8,3
01:27					9,4		7,8	9,4	6,7	8,2
01:26					9,2		7,7	9,2	6,6	8,1
01:25					9,0		7,6	9,0	6,5	8,0
01:24					8,8		7,5	8,8	6,4	7,9
01:23					8,6		7,4	8,6	6,3	7,8
01:22					8,4		7,3	8,4	6,2	7,7
01:21					8,2		7,2	8,2	6,1	7,6
01:20					8,0		7,1	8,0	6,0	7,5
01:19					7,8		7,0	7,8	5,9	7,4
01:18					7,6		6,9	7,6	5,8	7,3
01:17					7,4		6,8	7,4	5,7	7,2
01:16					7,2		6,7	7,2	5,6	7,1
01:15			10,0		7,0	10,0	6,6	7,0	5,5	7,0
01:14			9,8		6,8	9,8	6,5	6,8	5,4	6,9
01:13			9,6		6,6	9,6	6,4	6,6	5,3	6,8
01:12			9,4		6,4	9,4	6,3	6,4	5,2	6,7
01:11			9,2		6,2	9,2	6,2	6,2	5,1	6,6
01:10	10,0		9,0		6,0	9,0	6,1	6,0	5,0	6,5
01:09	9,8		8,8		5,9	8,8	6,0	5,9	4,9	6,4
01:08	9,6		8,6		5,8	8,6	5,9	5,8	4,8	6,3
01:07	9,4		8,4		5,7	8,4	5,8	5,7	4,7	6,2
01:06	9,2		8,2		5,6	8,2	5,7	5,6	4,6	6,1
01:05	9,0		8,0	10,0	5,5	8,0	5,6	5,5	4,5	6,0
01:04	8,8		7,8	9,8	5,4	7,8	5,5	5,4	4,4	5,9
01:03	8,6		7,6	9,6	5,3	7,6	5,4	5,3	4,3	5,8
01:02	8,4		7,4	9,4	5,2	7,4	5,3	5,2	4,2	5,7
01:01	8,2		7,2	9,2	5,1	7,2	5,2	5,1	4,1	5,6
01:00	8,0	10,0	7,0	9,0	5,0	7,0	5,1	5,0	4,0	5,5

00:59	7,8	9,8	6,8	8,8	4,9	6,8	5,0	4,9	3,9	5,4
00:58	7,6	9,6	6,6	8,6	4,8	6,6	4,9	4,8	3,8	5,3
00:57	7,4	9,4	6,4	8,4	4,7	6,4	4,8	4,7	3,7	5,2
00:56	7,2	9,2	6,2	8,2	4,6	6,2	4,7	4,6	3,6	5,1
00:55	7,0	9,0	6,0	8,0	4,5	6,0	4,6	4,5	3,5	5,0
00:54	6,8	8,8	5,8	7,8	4,4	5,8	4,5	4,4	3,4	4,9
00:53	6,6	8,6	5,6	7,6	4,3	5,6	4,4	4,3	3,3	4,8
00:52	6,4	8,4	5,4	7,4	4,2	5,4	4,3	4,2	3,2	4,7
00:51	6,2	8,2	5,2	7,2	4,1	5,2	4,2	4,1	3,1	4,6
00:50	6,0	8,0	5,0	7,0	4,0	5,0	4,1	4,0	3,0	4,5
00:49	5,8	7,8	4,8	6,8	3,9	4,8	4,0	3,9	2,9	4,4
00:48	5,6	7,6	4,6	6,6	3,8	4,6	3,9	3,8	2,8	4,3
00:47	0,5	7,4	4,4	6,4	3,7	4,4	3,8	3,7	2,7	4,2
00:46	0,5	7,2	4,2	6,2	3,6	4,2	3,7	3,6	2,6	4,1
00:45	0,5	7,0	4,0	6,0	3,5	4,0	3,6	3,5	2,5	4,0
00:44	0,5	6,8	3,8	5,8	3,4	3,8	3,5	3,4	2,4	3,9
00:43	0,5	6,6	3,6	5,6	3,3	3,6	3,4	3,3	2,3	3,8
00:42	0,4	6,4	3,4	5,4	3,2	3,4	3,3	3,2	2,2	3,7
00:41	0,4	6,2	3,2	5,2	3,1	3,2	3,2	3,1	2,1	3,6
00:40	0,4	6,0	3,0	5,0	3,0	3,0	3,1	3,0	2,0	3,5
00:39	0,4	5,8	2,8	4,8	2,9	2,8	3,0	2,9	1,9	3,4
00:38	0,4	5,6	2,7	4,6	2,8	2,7	2,9	2,8	1,8	3,3
00:37	0,3	5,4	2,6	4,4	2,7	2,6	2,8	2,7	1,7	3,2
00:36	0,3	5,2	2,5	4,2	2,6	2,5	2,7	2,6	1,6	3,1
00:35	0,3	5,0	2,4	4,0	2,5	2,4	2,6	2,5	1,5	3,0
00:34	0,3	4,8	2,3	3,8	2,4	2,3	2,5	2,4	1,4	2,9
00:33	0,3	4,6	2,2	3,6	2,3	2,2	2,4	2,3	1,3	2,8
00:32	0,2	4,4	2,1	3,4	2,2	2,1	2,3	2,2	1,2	2,7
00:31	0,2	4,2	2,0	3,2	2,1	2,0	2,2	2,1	1,1	2,6
00:30	0,2	4,0	1,9	3,0	2,0	1,9	2,1	2,0	1,0	2,5
00:29	0,2	3,8	1,8	2,8	1,9	1,8	2,0	1,9	0,9	2,4
00:28	0,2	3,6	1,7	2,6	1,8	1,7	1,9	1,8	0,8	2,2
00:27	0,1	3,4	1,6	2,4	1,7	1,6	1,8	1,7	0,7	2,0

00:26	0,1	3,2	1,5	2,2	1,6	1,5	1,7	1,6	0,6	1,8
00:25	0,1	3,0	1,4	2,0	1,5	1,4	1,6	1,5	0,5	1,6
00:24	0,1	2,8	1,3	1,8	1,4	1,3	1,4	1,4	0,4	1,4
00:23	0,1	2,6	1,2	1,6	1,3	1,2	1,2	1,3	0,3	1,2
00:22	0,0	2,4	1,1	1,4	1,2	1,1	1,0	1,2	0,2	1,0
00:21	0,0	2,2	1,0	1,2	1,1	1,0	0,8	1,0	0,1	0,8
00:20	0,0	2,0	0,9	1,0	1,0	0,8	0,6	0,8	0,0	0,6
00:19		1,8	0,8	0,8	0,8	0,7	0,4	0,6		0,4
00:18		1,6	0,7	0,7	0,6	0,6	0,2	0,4		0,2
00:17		1,4	0,6	0,6	0,4	0,5	0,0	0,2		0,0
00:16		1,0	0,5	0,5	0,2	0,4		0,0		
00:15		0,8	0,4	0,5	0,0	0,3				
00:14		0,6	0,3	0,3		0,2				
00:13		0,4	0,2	0,2		0,1				
00:12		0,2	0,1	0,1		0,0				
00:11		0,0	0,0	0,0						

M= Masculino

F= Femenino

ANEXO "H" 5. TABLA DE EVALUACIÓN EJERCICIO INMERSIÓN DINÁMICA										
CANTIDAD MTS	NOTA POR ANTIGÜEDAD									
	PRIMER AÑO 1.1		PRIMER AÑO 1.2		SEGUNDO AÑO		TERCER AÑO		CUARTO AÑO	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
40									10,0	
39									9,6	
38									9,2	
37									8,8	
36									8,4	
35							10,0		8,0	10,0
34							9,6		7,6	9,6
33							9,2		7,2	9,2
32							8,8		6,8	8,8
31							8,4		6,4	8,4
30					10,0		8,0	10,0	6,0	8,0
29					9,6		7,6	9,6	5,6	7,6
28					9,2		7,2	9,2	5,2	7,2
27					8,8		6,8	8,8	4,8	6,8
26					8,4		6,4	8,4	4,4	6,4
25			10,0		8,0	10,0	6,0	8,0	4,0	6,0
24			9,6		7,6	9,6	5,6	7,6	3,6	5,6
23			9,2		7,2	9,2	5,2	7,2	3,2	5,2
22			8,8		6,8	8,8	4,8	6,8	3,0	4,8
21			8,4		6,4	8,4	4,4	6,4	2,8	4,4
20	10,0		8,0	10,0	0,6	8,0	4,0	6,0	2,6	4,0
19	9,5		7,6	9,5	0,6	7,6	3,6	5,6	2,4	3,6
18	9,0		7,2	9,0	0,5	7,2	3,2	5,2	2,2	3,2
17	8,5		6,8	8,5	0,5	6,8	2,8	4,8	2,0	3,0
16	8,0		6,4	8,0	0,4	6,4	2,4	4,4	1,9	2,9
15	7,5	10,0	6,0	7,5	0,4	6,0	2,0	4,0	1,8	2,8
14	7,0	9,3	5,6	7,0	0,4	5,6	1,6	3,6	1,7	2,7
13	6,5	8,6	5,2	6,5	0,3	5,2	1,5	3,2	1,6	2,6
12	6,0	7,9	4,8	6,0	0,3	4,8	1,4	2,8	1,5	2,5
11	5,5	7,2	4,4	5,5	0,2	4,4	1,3	2,4	1,4	2,4
10	5,0	6,5	4,0	5,0	0,2	4,0	1,2	2,0	1,3	2,3
9	4,5	5,8	3,6	4,5	0,2	3,6	1,1	1,6	1,2	2,2

8	4,0	5,1	3,2	4,0	0,1	3,2	1,0	1,5	1,1	2,1
7	3,5	4,4	2,8	3,5	0,1	2,8	0,9	1,4	1,0	2,0
6	3,0	3,7	2,4	3,0	0,1	2,4	0,8	1,3	0,9	1,9
5	2,5	3,0	2,0	2,5	0,1	2,0	0,7	1,2	0,8	1,5
4	2,0	2,3	1,6	2,0	0,0	1,6	0,6	1,1	0,7	1,0
3	1,5	1,6	1,2	1,5	0,0	1,2	0,5	1,0	0,6	0,6
2	1,0	0,9	0,8	1,0	0,0	0,8	0,4	0,5	0,5	0,4
1	0,5	0,2	0,4	0,5	0,0	0,4	0,3	0,3	3,0	0,3
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

M= Masculino  
 F= Femenino

ANEXO "H" 6. TABLA DE EVALUACIÓN EJERCICIO NATACIÓN 100 MTS ESTILO LIBRE										
CANTIDAD	NOTA POR ANTIGÜEDAD									
	PRIMER AÑO 1.1		PRIMER AÑO 1.2		SEGUNDO AÑO		TERCER AÑO		CUARTO AÑO	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
01:30										10,0
01:31										9,8
01:32										9,6
01:33										9,4
01:34										9,2
01:35										9,0
01:36										8,8
01:37										8,6
01:38										8,4
01:39										8,2
01:40								10,0		8,0
01:41								9,8		7,8
01:42								9,6		7,6
01:43								9,4		7,4
01:44								9,2		7,2
01:45								9,0		7,0 10,0
01:46								8,8		6,8 9,8
01:47								8,6		6,6 9,6
01:48								8,4		6,4 9,4
01:49								8,2		6,2 9,2
01:50						10,0		8,0	10,0	6,0 9,0
01:51						9,8		7,8	9,8	5,8 8,8
01:52						9,6		7,6	9,6	5,6 8,6
01:53						9,4		7,4	9,4	5,4 8,4
01:54						9,2		7,2	9,2	5,2 8,2
01:55						9,0	10,0	7,0	9,0	5,0 8,0
01:56						8,8	9,8	6,8	8,8	4,9 7,8
01:57						8,6	9,6	6,6	8,6	4,8 7,6
01:58						8,4	9,4	6,4	8,4	4,7 7,4
01:59						8,2	9,2	6,2	8,2	4,6 7,2
02:00	10,0		10,0			8,0	9,0	6,0	8,0	4,5 7,0
02:01	9,8		9,8			7,8	8,8	5,8	7,8	4,4 6,8
02:02	9,6		9,6			7,6	8,6	5,7	7,6	4,3 6,6
02:03	9,4		9,4			7,4	8,4	5,6	7,4	4,2 6,4
02:04	9,2		9,2			7,2	8,2	5,5	7,2	4,1 6,2
02:05	9,0		9,0			7,0	8,0	5,4	7,0	4,0 6,0
02:06	8,8		8,8			6,8	7,8	5,3	6,8	3,9 5,8
02:07	8,6		8,6			6,6	7,6	5,2	6,6	3,8 5,6

02:08	8,4		8,4		6,4	7,4	5,1	6,4	3,7	5,4
02:09	8,2		8,2		6,2	7,2	5,0	6,2	3,6	5,2
02:10	8,0	10,0	8,0	10,0	6,0	7,0	4,9	6,0	3,5	5,0
02:11	7,8	9,8	7,8	9,8	5,8	6,8	4,8	5,8	3,4	4,8
02:12	7,6	9,6	7,6	9,6	5,6	6,6	4,7	5,6	3,3	4,6
02:13	7,4	9,4	7,4	9,4	5,4	6,4	4,6	5,4	3,2	4,4
02:14	7,2	9,2	7,2	9,2	5,2	6,2	4,5	5,2	3,1	4,2
02:15	7,0	9,0	7,0	9,0	5,0	6,0	4,4	5,0	3,0	4,0
02:16	6,8	8,8	6,8	8,8	4,8	5,9	4,3	4,8	2,9	3,8
02:17	6,6	8,6	6,6	8,6	4,6	5,8	4,2	4,6	2,8	3,6
02:18	6,4	8,4	6,4	8,4	4,4	5,7	4,1	4,4	2,7	3,4
02:19	6,2	8,2	6,2	8,2	4,2	5,6	4,0	4,2	2,6	3,2
02:20	6,0	8,0	6,0	8,0	4,0	5,5	3,9	4,0	2,5	3,0
02:21	5,8	7,8	5,8	7,8	3,9	5,4	3,8	3,8	2,4	2,9
02:22	5,6	7,6	5,6	7,6	3,8	5,3	3,7	3,6	2,3	2,8
02:23	5,4	7,4	5,4	7,4	3,7	5,2	3,6	3,4	2,2	2,7
02:24	5,2	7,2	5,2	7,2	3,6	5,1	3,5	3,5	2,1	2,6
02:25	5,0	7,0	5,0	7,0	3,5	5,0	3,4	3,4	2,0	2,5
02:26	4,8	6,8	4,8	6,8	3,4	4,9	3,3	3,3	1,9	2,4
02:27	4,6	6,6	4,6	6,6	3,3	4,8	3,2	3,2	1,8	2,3
02:28	4,4	6,4	4,4	6,4	3,2	4,7	3,1	3,1	1,7	2,2
02:29	4,2	6,2	4,2	6,2	3,1	4,6	3,0	3,0	0,2	2,1
02:30	4,0	6,0	4,0	6,0	3,0	4,5	2,9	2,9	0,2	2,0
02:31	3,8	5,8	3,8	5,8	2,9	4,4	2,8	2,8	0,1	1,9
02:32	3,6	5,6	3,6	5,6	2,8	4,3	2,7	2,7	0,1	1,8
02:33	3,4	5,4	3,4	5,4	2,7	4,2	2,6	2,6	0,1	1,7
02:34	3,2	5,2	3,2	5,2	2,6	4,1	2,5	2,5	0,1	1,6
02:35	3,0	5,0	3,0	5,0	2,5	4,0	2,4	2,4	0,1	1,5
02:36	2,9	4,8	2,9	4,8	2,4	3,9	2,3	2,3	0,1	1,4
02:37	2,8	4,6	2,8	4,6	2,3	3,8	2,2	2,2	0,1	1,3
02:38	2,7	4,4	2,7	4,4	2,2	3,7	2,1	2,1	0,1	1,2
02:39	2,6	4,2	2,6	4,2	2,1	3,6	2,0	2,0	0,1	1,1
02:40	2,5	4,0	2,5	4,0	2,0	3,5	1,9	1,9	0,1	1,0
02:41	2,4	3,9	2,4	3,9	1,9	3,4	1,8	1,8	0,0	0,9
02:42	2,3	3,8	2,3	3,8	1,8	3,3	1,7	1,7	0,0	0,8
02:43	2,2	3,7	2,2	3,7	1,7	3,2	1,6	1,6	0,0	0,7
02:44	2,1	3,6	2,1	3,6	1,6	3,1	1,5	1,5	0,0	0,6
02:45	2,0	3,5	2,0	3,5	1,5	3,0	1,4	1,4	0,0	0,5
02:46	1,9	3,4	1,9	3,4	1,4	2,9	1,3	1,3		0,4
02:47	1,8	3,3	1,8	3,3	1,3	2,8	1,2	1,2		0,3
02:48	1,7	3,2	1,7	3,2	1,2	2,7	1,1	1,1		0,2
02:49	1,6	3,1	1,6	3,1	1,1	2,6	1,0	1,0		0,1
02:50	1,5	3,0	1,5	3,0	1,0	2,5	0,9	0,9		0,0
02:51	1,4	2,9	1,4	2,9	0,9	2,4	0,8	0,8		
02:52	1,3	2,8	1,3	2,8	0,8	2,3	0,7	0,7		

02:53	1,2	2,7	1,2	2,7	0,7	2,2	0,6	0,6		
02:54	1,1	2,6	1,1	2,6	0,6	2,1	0,5	0,5		
02:55	1,0	2,5	1,0	2,5	0,5	2,0	0,0	0,4		
02:56	0,9	2,4	0,9	2,4	0,4	1,9		0,3		
02:57	0,8	2,3	0,8	2,3	0,3	1,8		0,2		
02:58	0,7	2,2	0,7	2,2	0,2	1,7		0,1		
02:59	0,6	2,1	0,6	2,1	0,1	1,6		0,0		
03:00	0,5	2,0	0,5	2,0	0,0	1,5				
03:01	0,4	1,9	0,4	1,9		1,4				
03:02	0,3	1,8	0,3	1,8		1,3				
03:03	0,2	1,7	0,2	1,7		1,2				
03:04	0,1	1,6	0,1	1,6		1,1				
03:05	0,0	1,5	0,0	1,5		1,0				
03:06		1,4		1,4		0,7				
03:07		1,3		1,3		0,5				
03:08		1,2		1,2		0,3				
03:09		1,1		1,1		0,2				
03:10		1,0		1,0		0,0				
03:11		0,9		0,9						
03:12		0,8		0,8						
03:13		0,7		0,7						
03:14		0,6		0,6						
03:15		0,5		0,5						
03:16		0,4		0,4						
03:17		0,3		0,3						
03:18		0,2		0,2						
03:19		0,1		0,1						
03:20		0,0		0,0						

M= Masculino

F= Femenino

ANEXO "H" 7. TABLA DE EVALUACIÓN EJERCICIO CARRERA 2 MILLAS										
CANTIDAD	NOTA POR ANTIGÜEDAD									
	PRIMER AÑO 1.1		PRIMER AÑO 1.2		SEGUNDO AÑO		TERCER AÑO		CUARTO AÑO	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
11:30									10,0	
11:35									9,9	
11:40									9,8	
11:45									9,7	
11:50									9,6	
11:55									9,5	
12:00									9,4	
12:05							10,0		9,3	
12:10							9,9		9,2	
12:15							9,8		9,1	
12:20							9,7		9,0	
12:25							9,6		8,9	
12:30							9,5		8,8	
12:35							9,4		8,7	
12:40						10,0	9,3		8,6	
12:45						9,9	9,2		8,5	
12:50						9,8	9,1		8,4	
12:55						9,7	9,0		8,3	
13:00						9,6	8,9		8,2	
13:05						9,5	8,8		8,1	
13:10						9,4	8,7		8,0	
13:15			10,0		9,3		8,6		7,9	
13:20			9,9		9,2		8,5		7,8	
13:25			9,8		9,1		8,4		7,7	10,0
13:30			9,7		9,0		8,3		7,6	9,9
13:35			9,6		8,9		8,2		7,5	9,8

13:40			9,5		8,8		8,1		7,4	9,7
13:45			9,4		8,7		8,0		7,3	9,6
13:50			9,3		8,6		7,9		7,2	9,5
13:55			9,2		8,5		7,8		7,1	9,4
14:00			9,1		8,4		7,7	10,0	7,0	9,3
14:05			9,0		8,3		7,6	9,9	6,9	9,2
14:10	10,0		8,9		8,2		7,5	9,8	6,8	9,1
14:15	9,9		8,8		8,1		7,4	9,7	6,7	9,0
14:20	9,8		8,7		8,0		7,3	9,6	6,6	8,9
14:25	9,7		8,6		7,9		7,2	9,5	6,5	8,8
14:30	9,6		8,5		7,8		7,1	9,4	6,4	8,7
14:35	9,5		8,4		7,7	10,0	7,0	9,3	6,3	8,6
14:40	9,4		8,3		7,6	9,9	6,9	9,2	6,2	8,5
14:45	9,3		8,2		7,5	9,8	6,8	9,1	6,1	8,4
14:50	9,2		8,1		7,4	9,7	6,7	9,0	6,0	8,3
14:55	9,1		8,0		7,3	9,6	6,6	8,9	5,9	8,2
15:00	9,0		7,9		7,2	9,5	6,5	8,8	5,8	8,1
15:05	8,9		7,8		7,1	9,4	6,4	8,7	5,7	8,0
15:10	8,8		7,7	10,0	7,0	9,3	6,3	8,6	5,6	7,9
15:15	8,7		7,6	9,9	6,9	9,2	6,2	8,5	5,5	7,8
15:20	8,6		7,5	9,8	6,8	9,1	6,1	8,4	5,4	7,7
15:25	8,5		7,4	9,7	6,7	9,0	6,0	8,3	5,3	7,6
15:30	8,4		7,3	9,6	6,6	8,9	5,9	8,2	5,2	7,5
15:35	8,3		7,2	9,5	6,5	8,8	5,8	8,1	5,1	7,4
15:40	8,2		7,1	9,4	6,4	8,7	5,7	8,0	5,0	7,3
15:45	8,1		7,0	9,3	6,3	8,6	5,6	7,9	4,9	7,2
15:50	8,0		6,9	9,2	6,2	8,5	5,5	7,8	4,8	7,1
15:55	7,9		6,8	9,1	6,1	8,4	5,4	7,7	4,7	7,0
16:00	7,8		6,7	9,0	6,0	8,3	5,3	7,6	4,6	6,9
16:05	7,7		6,6	8,9	5,9	8,2	5,2	7,5	4,5	6,8
16:10	7,6		6,5	8,8	5,8	8,1	5,1	7,4	4,4	6,7

16:15	7,5	10,0	6,4	8,7	5,7	8,0	5,0	7,3	4,3	6,6
16:20	7,4	9,9	6,3	8,6	5,6	7,9	4,9	7,2	4,2	6,5
16:25	7,3	9,8	6,2	8,5	5,5	7,8	4,8	7,1	4,1	6,4
16:30	7,2	9,7	6,1	8,4	5,4	7,7	4,7	7,0	4,0	6,3
16:35	7,1	9,6	6,0	8,3	5,3	7,6	4,6	6,9	3,9	6,2
16:40	7,0	9,5	5,9	8,2	5,2	7,5	4,5	6,8	3,8	6,1
16:45	6,9	9,4	5,8	8,1	5,1	7,4	4,4	6,7	3,7	6,0
16:50	6,8	9,3	5,7	8,0	5,0	7,3	4,3	6,6	3,6	5,9
16:55	6,7	9,2	5,6	7,9	4,9	7,2	4,2	6,5	3,5	5,8
17:00	6,6	9,1	5,5	7,8	4,8	7,1	4,1	6,4	3,4	5,7
17:05	6,5	9,0	5,4	7,7	4,7	7,0	4,0	6,3	3,3	5,6
17:10	6,4	8,9	5,3	7,6	4,6	6,9	3,9	6,2	3,2	5,5
17:15	6,3	8,8	5,2	7,5	4,5	6,8	3,8	6,1	3,1	5,4
17:20	6,2	8,7	5,1	7,4	4,4	6,7	3,7	6,0	3,0	5,3
17:25	6,1	8,6	5,0	7,3	4,3	6,6	3,6	5,9	2,9	5,2
17:30	6,0	8,5	4,9	7,2	4,2	6,5	3,5	5,8	2,8	5,1
17:35	5,9	8,4	4,8	7,1	4,1	6,4	3,4	5,7	2,7	5,0
17:40	5,8	8,3	4,7	7,0	4,0	6,3	3,3	5,6	2,6	4,9
17:45	5,7	8,2	4,6	6,9	3,9	6,2	3,2	5,5	2,5	4,8
17:50	5,6	8,1	4,5	6,8	3,8	6,1	3,1	5,4	2,4	4,7
17:55	5,5	8,0	4,4	6,7	3,7	6,0	3,0	5,3	2,3	4,6
18:00	5,4	7,9	4,3	6,6	3,6	5,9	2,9	5,2	2,2	4,5
18:05	5,3	7,8	4,2	6,5	3,5	5,8	2,8	5,1	2,1	4,4
18:10	5,2	7,7	4,1	6,4	3,4	5,7	2,7	5,0	2,0	4,3
18:15	5,1	7,6	4,0	6,3	3,3	5,6	2,6	4,9	1,9	4,2
18:20	5,0	7,5	3,9	6,2	3,2	5,5	2,5	4,8	1,8	4,1
18:25	4,9	7,4	3,8	6,1	3,1	5,4	2,4	4,7	1,7	4,0
18:30	4,8	7,3	3,7	6,0	3,0	5,3	2,3	4,6	1,6	3,9
18:35	4,7	7,2	3,6	5,9	2,9	5,2	2,2	4,5	1,5	3,8
18:40	4,6	7,1	3,5	5,8	2,8	5,1	2,1	4,4	1,4	3,7
18:45	4,5	7,0	3,4	5,7	2,7	5,0	2,0	4,3	1,3	3,6

18:50	4,4	6,9	3,3	5,6	2,6	4,9	1,9	4,2	1,2	3,5
18:55	4,3	6,8	3,2	5,5	2,5	4,8	1,8	4,1	1,1	3,4
19:00	4,2	6,7	3,1	5,4	2,4	4,7	1,7	4,0	1,0	3,3
19:05	4,1	6,6	3,0	5,3	2,3	4,6	1,6	3,9	0,9	3,2
19:10	4,0	6,5	2,9	5,2	2,2	4,5	1,5	3,8	0,8	3,1
19:15	3,9	6,4	2,8	5,1	2,1	4,4	1,4	3,7	0,7	3,0
19:20	3,8	6,3	2,7	5,0	2,0	4,3	1,3	3,6	0,6	2,9
19:25	3,7	6,2	2,6	4,9	1,9	4,2	1,2	3,5	0,5	2,8
19:30	3,6	6,1	2,5	4,8	1,8	4,1	1,1	3,4	0,4	2,7
19:35	3,5	6,0	2,4	4,7	1,7	4,0	1,0	3,3	0,3	2,6
19:40	3,4	5,9	2,3	4,6	1,6	3,9	0,9	3,2	0,2	2,5
19:45	3,3	5,8	2,2	4,5	1,5	3,8	0,8	3,1	0,1	2,4
19:50	3,2	5,7	2,1	4,4	1,4	3,7	0,7	3,0	0,0	2,3
19:55	3,1	5,6	2,0	4,3	1,3	3,6	0,6	2,9		2,2
20:00	3,0	5,5	1,9	4,2	1,2	3,5	0,5	2,8		2,1
20:05	2,9	5,4	1,8	4,1	1,1	3,4	0,4	2,7		2,0
20:10	2,8	5,3	1,7	4,0	1,0	3,3	0,3	2,6		1,9
20:15	2,7	5,2	1,6	3,9	0,9	3,2	0,2	2,5		1,8
20:20	2,6	5,1	1,5	3,8	0,8	3,1	0,1	2,4		1,7
20:25	2,5	5,0	1,4	3,7	0,7	3,0	0,0	2,3		1,6
20:30	2,4	4,9	1,3	3,6	0,6	2,9		2,2		1,5
20:35	2,3	4,8	1,2	3,5	0,5	2,8		2,1		1,4
20:40	2,2	4,7	1,1	3,4	0,4	2,7		2,0		1,3
20:45	2,1	4,6	1,0	3,3	0,3	2,6		1,9		1,2
20:50	2,0	4,5	0,9	3,2	0,2	2,5		1,8		1,1
20:55	1,9	4,4	0,8	3,1	0,1	2,4		1,7		1,0
21:00	1,8	4,3	0,7	3,0	0,0	2,3		1,6		0,9
21:05	1,7	4,2	0,6	2,9		2,2		1,5		0,8
21:10	1,6	4,1	0,5	2,8		2,1		1,4		0,7
21:15	1,5	4,0	0,4	2,7		2,0		1,3		0,6
21:20	1,4	3,9	0,3	2,6		1,9		1,2		0,5

21:25	1,3	3,8	0,2	2,5		1,8		1,1		0,4
21:30	1,2	3,7	0,1	2,4		1,7		1,0		0,3
21:35	1,1	3,6	0,0	2,3		1,6		0,9		0,2
21:40	1,0	3,5		2,2		1,5		0,8		0,1
21:45	0,9	3,3		2,1		1,4		0,7		0,0
21:50	0,8	3,1		2,0		1,3		0,6		
21:55	0,7	2,9		1,9		1,2		0,5		
22:00	0,6	2,7		1,8		1,1		0,4		
22:05	0,5	2,5		1,7		1,0		0,3		
22:10	0,4	2,3		1,6		0,9		0,2		
22:15	0,3	2,1		1,5		0,8		0,1		
22:20	0,2	1,9		1,4		0,7		0,0		
22:25	0,1	1,7		1,3		0,6				
22:30	0,0	1,5		1,2		0,5				
22:35		1,3		1,1		0,4				
22:40		1,2		1,0		0,3				
22:45		1,1		0,9		0,2				
22:50		1,0		0,8		0,1				
22:55		0,9		0,7		0,0				
23:00		0,8		0,6						
23:05		0,7		0,4						
23:10		0,5		0,3						
23:15		0,3		0,1						
23:20		0,0		0,0						

ANEXO "I"		
TABLAS DE EVALUACIÓN DE LA PRUEBA FISICA PARA EL PERSONAL CURSO ADMINISTRATIVO.		
ANEXO "I" 1. TABLA DE EVALUACIÓN EJERCICIO DE BARRAS		
CANTIDAD	NOTA DE CALIFICACIÓN	
	M	F
5	10,0	
4	9,0	
3	8,0	
2	7,0	1,0
1	6,0	6,0
0	0,0	0,0

ANEXO "I" 2. TABLA DE EVALUACIÓN EJERCICIO FLEXIONES ABDOMINALES EN 2 MINUTOS CURSO ADMINISTRATIVO.				
CANTIDAD	NOTA CALIFICACIÓN			
	19 - 21		22 - 29	
	M	F	M	F
69	10,0			
68	9,8		M	
67	9,6		10,0	
66	9,4		9,8	
65	9,2		9,6	
64	9,0		9,4	
63	8,8		9,2	
62	8,6		9,0	
61	8,4		8,8	
60	8,2	10,0	8,6	
59	8,0	9,7	8,4	
58	7,8	9,4	8,2	
57	7,7	9,2	8,0	
56	7,6	9,0	7,8	10,0
55	7,5	8,8	7,7	9,8
54	7,4	8,7	7,6	9,6
53	7,3	8,6	7,5	9,3
52	7,2	8,5	7,4	9,5
51	7,1	8,4	7,3	9,4
50	7,0	8,3	7,2	9,2
49	6,9	8,2	7,1	9,1
48	6,8	8,1	7,0	9,0
47	6,7	8,0	6,9	8,8
46	6,6	7,9	6,8	8,7
45	6,5	7,8	6,7	8,5
44	6,4	7,7	6,6	8,4
43	6,3	7,6	6,5	8,3
42	6,2	7,5	6,4	8,2
41	6,1	7,4	6,3	8,0

40	6,0	7,3	6,2	7,9
39	5,8	7,2	6,1	7,8
38	5,6	7,1	6,0	7,6
37	5,4	7,0	5,8	7,5
36	5,2	6,9	5,6	7,4
35	5,0	6,8	5,4	7,2
34	4,9	6,7	5,2	7,0
33	4,8	6,6	5,0	6,8
32	4,6	6,5	4,9	6,7
31	4,5	6,4	4,8	6,6
30	4,3	6,3	4,7	6,5
29	4,2	6,2	4,5	6,4
28	4,0	6,1	4,4	6,3
27	3,9	6,0	4,2	6,2
26	3,8	5,8	4,1	6,0
25	3,6	5,6	3,9	5,8
24	3,5	5,4	3,8	5,6
23	3,3	5,2	3,6	5,4
22	3,2	5,0	3,5	5,2
21	3,0	4,6	3,3	5,0
20	2,9	4,4	3,2	4,7
19	2,8	4,2	3,0	4,5
18	2,6	3,9	2,9	4,3
17	2,5	3,7	2,7	4,0
16	2,3	3,6	2,6	3,6
15	2,2	3,3	2,4	3,4
14	2,0	3,0	2,2	3,2
13	1,9	2,8	2,0	3,0
12	1,8	2,6	1,9	2,8
11	1,6	2,3	1,8	2,5
10	1,5	2,1	1,6	2,3
9	1,3	1,9	1,5	2,1
8	1,2	1,6	1,3	1,9
7	1,0	1,4	1,2	1,5
6	0,8	1,2	1,0	1,0

5	0,6	1,0	0,9	0,9
4	0,4	0,8	0,7	0,8
3	0,2	0,5	0,5	0,4
2	0,1	0,3	0,2	0,2
1	0,0	0,0	0,0	0,0

ANEXO "1" 3. TABLA DE EVALUACIÓN EJERCICIO FLEXIONES DE BRAZO EN 2 MINUTOS CURSO ADMINISTRATIVO.

CANTIDAD	19 – 21		22 – 29	
	M	F	M	F
68	10,0			
67	9,8			
66	9,6		10,0	
65	9,4		9,8	
64	9,2		9,6	
63	9,0		9,4	
62	8,8		9,2	
61	8,6		9,0	
60	8,4		8,8	
59	8,2		8,6	
58	8,0		8,4	
57	7,8		8,2	
56	7,6		8,0	
55	7,5		7,8	
54	7,4		7,6	
53	7,3		7,5	
52	7,2		7,4	
51	7,1		7,3	
50	7,0		7,2	
49	6,9		7,1	
48	6,8		7,0	
47	6,7		6,9	
46	6,6		6,8	
45	6,5		6,7	
44	6,4		6,6	
43	6,3		6,5	
42	6,2		6,4	
41	6,1		6,3	

40	6,0	10,0	6,2	
39	5,9	9,8	6,1	
38	5,8	9,6	6,0	10,0
37	5,7	9,4	5,9	9,8
36	5,6	9,2	5,8	9,6
35	5,5	9,0	5,7	9,4
34	5,4	8,6	5,6	9,2
33	5,3	8,4	5,5	9,0
32	5,2	8,2	5,4	8,8
31	5,1	8,0	5,3	8,6
30	5,0	7,8	5,2	8,4
29	4,9	7,6	5,1	8,1
28	4,7	7,4	5,0	8,0
27	4,5	7,1	4,9	7,8
26	4,4	6,9	4,7	7,6
25	4,2	6,8	4,5	7,4
24	4,0	6,7	4,3	7,1
23	3,9	6,6	4,2	6,9
22	3,7	6,5	4,0	6,7
21	3,5	6,4	3,8	6,6
20	3,4	6,3	3,6	6,5
19	3,2	6,2	3,4	6,4
18	3,0	6,1	3,3	6,3
17	2,9	6,0	3,1	6,2
16	2,7	5,6	2,9	6,1
15	2,5	5,3	2,7	6,0
14	2,4	5,0	2,5	5,6
13	2,2	4,7	2,4	5,3
12	2,0	4,3	2,2	5,0
11	1,9	3,5	2,0	4,6
10	1,7	3,2	1,8	4,2
9	1,5	3,0	1,7	3,8
8	1,4	2,7	1,5	3,4

7	1,2	2,5	1,1	3,0
6	1,0	2,0	1,0	2,5
5	0,9	1,5	0,8	2,1
4	0,7	1,3	0,6	1,5
3	0,5	1,0	0,5	1,1
2	0,2	0,5	0,3	0,8
1	0,0	0,0	0,0	0,0

ANEXO "I" 4. TABLA DE EVALUACIÓN EJERCICIO INMERSIÓN ESTÁTICA  
CURSO ADMINISTRATIVO.

CANTIDAD	PORCENTAJE	
	M	F
01:15	10,00	
01:14	9,80	
01:13	9,60	
01:12	9,40	
01:11	9,20	
01:10	9,00	
01:09	8,80	
01:08	8,60	
01:07	8,40	
01:06	8,20	
01:05	8,00	10,00
01:04	7,80	9,80
01:03	7,60	9,60
01:02	7,40	9,40
01:01	7,20	9,20
01:00	7,00	9,00
00:59	6,80	8,80
00:58	6,60	8,60
00:57	6,40	8,40
00:56	6,20	8,20
00:55	6,00	8,00
00:54	5,80	7,80

00:53	5,60	7,60
00:52	5,40	7,40
00:51	5,20	7,20
00:50	5,00	7,00
00:49	4,80	6,80
00:48	4,60	6,60
00:47	4,40	6,40
00:46	4,20	6,20
00:45	4,00	6,00
00:44	3,80	5,80
00:43	3,60	5,60
00:42	3,40	5,40
00:41	3,20	5,20
00:40	3,00	5,00
00:39	2,80	4,80
00:38	2,70	4,60
00:37	2,60	4,40
00:36	2,50	4,20
00:35	2,40	4,00
00:34	2,30	3,80
00:33	2,20	3,60
00:32	2,10	3,40
00:31	2,00	3,20
00:30	1,90	3,00
00:29	1,80	2,80
00:28	1,70	2,60

00:27	1,60	2,40
00:26	1,50	2,20
00:25	1,40	2,00
00:24	1,30	1,80
00:23	1,20	1,60
00:22	1,10	1,40
00:21	1,00	1,20
00:20	0,90	1,00
00:19	0,80	0,90
00:18	0,70	0,80
00:17	0,60	0,70
00:16	0,50	0,60
00:15	0,40	0,50
00:14	0,30	0,40
00:13	0,20	0,30
00:12	0,10	0,20
00:11	0,00	0,00

ANEXO "I" 5. TABLA DE EVALUACIÓN EJERCICIO INMERSIÓN DINÁMICA CURSO ADMINISTRATIVO.		
CANTIDAD MTS	NOTA DE CALIFICACIÓN	
	M	F
20	10,0	
19	9,5	
18	9,0	
17	8,5	
16	8,0	
15	7,5	10,0
14	7,0	9,3
13	6,5	8,6
12	6,0	7,9
11	5,5	7,2
10	5,0	6,5
9	4,5	5,8
8	4,0	5,1
7	3,5	4,4
6	3,0	3,7
5	2,5	3,0
4	2,0	2,3
3	1,5	1,6
2	1,0	0,9
1	0,5	0,2
0	0,0	0,0

6. TABLA DE EVALUACIÓN EJERCICIO 100 MTS ESTILO LIBRE CURSO ADMINISTRATIVO.					
CANTIDAD MINT.	NOTA		CANTIDAD MINT.	NOTA	
	M	F		M	F
02:00	10,0		02:31	3,8	5,8
02:01	9,8		02:32	3,6	5,6
02:02	9,6		02:33	3,4	5,4
02:03	9,4		02:34	3,2	5,2
02:04	9,2		02:35	3,00	5,00
02:05	9,0		02:36	2,9	4,8
02:06	8,8		02:37	2,8	4,6
02:07	8,6		02:38	2,7	4,4
02:08	8,4		02:39	2,6	4,2
02:09	8,2		02:40	2,5	4,0
02:10	8,0	10,0	02:41	2,4	3,9
02:11	7,8	9,8	02:42	2,3	3,8
02:12	7,6	9,6	02:43	2,2	3,7
02:13	7,4	9,4	02:44	2,1	3,6
02:14	7,2	9,2	02:45	2,0	3,5
02:15	7,0	9,0	02:46	1,9	3,0
02:16	6,8	8,8	02:47	1,8	2,8
02:17	6,6	8,6	02:48	1,7	2,5
02:18	6,4	8,4	02:49	1,6	2,4
02:19	6,2	8,2	02:50	1,5	2,2
02:20	6,0	8,0	02:51	1,4	2,0
02:21	5,8	7,8	02:52	1,3	1,8
02:22	5,6	7,6	02:53	1,2	1,6
02:23	5,4	7,4	02:54	1,1	1,4
02:24	5,2	7,2	02:55	1,0	1,2
02:25	5,0	7,0	02:56	0,9	1,0
02:26	4,8	6,8	02:57	0,8	0,9
02:27	4,6	6,6	02:58	0,7	0,8
02:28	4,4	6,4	02:59	0,6	0,7
02:29	4,2	6,2	03:00	0,5	0,6
02:30	4,0	6,0	03:01	0,4	0,5

03:02	0,3	0,4	
03:03	0,2	0,3	
03:04	0,1	0,2	
03:05	0,0	0,1	
03:06		0,0	

7. TABLA DE EVALUACIÓN EJERCICIO CARRERA DE 2 MILLAS CURSO ADMINISTRATIVO.				
TIEMPO	19 - 21		22 - 29	
12:54	10,00			
13:00	9,90			
13:06	9,80			
13:12	9,70			
13:18	9,60			
13:24	9,50			
13:30	9,40		M	
13:36	9,30		10,00	
13:42	9,20		9,90	
13:48	9,10		9,80	
13:54	9,00		9,70	
14:00	8,90		9,60	
14:06	8,80		9,50	
14:12	8,70		9,40	
14:18	8,60		9,30	
14:24	8,50		9,20	
14:30	8,40		9,10	
14:36	8,30		9,00	
14:42	8,20		8,90	
14:48	8,10		8,80	
14:54	8,00		8,70	
15:00	7,90		8,60	
15:06	7,80		8,50	
15:12	7,70		8,40	
15:18	7,60		8,30	
15:24	7,50		8,20	
15:30	7,40		8,10	
15:36	7,30		8,00	
15:42	7,20		7,90	

TIEMPO	19 - 21		22 - 29	
15:48	7,10		7,80	
15:54	7,00	10,00	7,70	
16:00	6,90	9,90	7,60	
16:06	6,80	9,80	7,50	
16:12	6,70	9,70	7,40	
16:18	6,60	9,60	7,30	
15:24	6,50	9,50	7,20	
16:30	6,40	9,40	7,10	
16:36	6,30	9,30	7,00	10,00
16:42	6,20	9,20	6,90	9,90
16:48	6,10	9,10	6,80	0,98
16:54	6,00	9,00	6,70	0,97
17:00	5,90	8,90	6,60	0,96
17:06	5,80	8,80	6,50	0,95
17:12	5,70	8,70	6,40	0,94
17:18	5,60	8,60	6,30	0,93
17:24	5,50	8,50	6,20	0,92
17:30	5,40	8,40	6,10	0,91
17:36	5,30	8,30	6,00	0,90
17:42	5,20	8,20	5,90	0,89
17:48	5,10	8,10	5,80	0,88
17:54	5,00	8,00	5,70	0,87
18:00	4,90	7,90	5,60	0,86
18:06	4,80	7,80	5,40	8,50
18:12	4,70	7,70	5,30	8,40
18:18	4,60	0,76	5,20	8,30
18:24	4,50	0,75	5,10	8,20
18:30	4,40	0,74	5,00	8,10
18:36	4,30	0,73	4,90	8,00
18:42	4,20	0,72	4,80	7,90
18:48	4,10	0,71	4,70	7,80

CARRERA 2 MILLAS				
TIEMPO	19 - 21		22 - 29	
18:54	4,00	0,70	4,60	7,70
19:00	3,90	0,69	4,50	7,60
19:06	3,80	0,68	4,40	7,50
19:12	3,70	0,67	4,30	7,40
19:18	3,60	0,66	4,20	7,30
19:24	3,50	0,65	4,10	7,20
19:30	3,40	0,64	4,00	7,10
19:36	3,30	0,63	3,90	7,00
19:42	3,20	0,62	3,80	6,90
19:48	3,10	0,59	3,70	6,80
19:54	3,00	0,58	3,60	6,70
20:00	2,90	0,57	3,50	6,60
20:06	2,80	0,56	3,40	6,50
20:12	2,70	0,55	3,30	6,40
20:18	2,60	0,54	3,20	6,30
20:24	2,50	0,53	3,10	6,20
20:30	2,40	0,52	3,00	6,10
20:36	2,30	0,51	2,90	6,00
20:42	2,20	0,50	2,80	5,90
20:48	2,10	0,48	2,70	5,80
20:54	2,00	0,46	2,60	5,70
21:00	1,90	0,44	2,50	5,60
21:06	1,80	0,42	2,40	5,50
21:12	1,70	0,40	2,30	5,40
21:18	1,60	0,38	2,20	5,30
21:24	1,50	0,36	2,10	5,20
21:30	1,40	0,34	2,00	5,10
21:36	1,30	0,32	1,90	5,00
21:42	1,20	0,30	1,80	4,90
21:48	1,10	0,28	1,70	4,80
21:54	1,00	0,26	1,60	4,70

22:00	0,90	0,24	1,50	4,60
22:06	0,80	0,22	1,40	4,50
22:12	0,70	0,20	1,30	4,40
22:18	0,60	0,18	1,20	4,30
22:24	0,50	0,16	1,10	4,20
22:30	0,40	0,14	1,00	4,10
22:36	0,30	0,12	0,90	4,00
22:42	0,20	0,10	0,80	3,90
22:48	0,10	0,08	0,70	3,50
22:54	0,00	0,06	0,60	3,20
23:00		0,04	0,50	3,10
23:06		0,02	0,40	2,50
23:12		0,00	0,30	2,00
23:18			0,20	1,80
23:24			0,10	1,50
23:30			0,00	1,30
23:36				1,00
23:42				0,80
23:48				0,06
23:54				0,02
00:00				0,00

**ANEXO "J" - TABLA DE EVALUACIÓN DE PRUEBA EXCELENCIA FÍSICA  
(HOMBRES)****FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA****ARMADA NACIONAL****ESCUELA NAVAL DE CADETES "ALMIRANTE PADILLA"**

GRADO: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_

COMPAÑÍA: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

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

<b>BARRAS CONTINUAS</b> TERCERA 10    SEGUNDA 15    PRIMERA 20	
<b>ABDOMINALES</b> 03 MINUTOS    04 MINUTOS    06 MINUTOS TERCERA 120    SEGUNDA 150    PRIMERA 200	
<b>FLEXIONES DE BRAZOS</b> TERCERA 60    SEGUNDA 80    PRIMERA 100	
<b>INMERSION ESTATICA ( SEGUNDOS )</b> TERCERA 60"    SEGUNDA 90"    PRIMERA 120	
<b>INMERSION DINAMICA ( METROS )</b> TERCERA 30    SEGUNDA 40    PRIMERA 50	
<b>NATACION LIBRE ( 500 METROS )</b> TERCERA    SEGUNDA    PRIMERA 12 MINUTOS    10 MINUTOS    08 MINUTOS	
<b>TROTE ( 10.000 METROS)</b> TERCERA    SEGUNDA    PRIMERA 45 MINUTOS    42 MINUTOS    38 MINUTOS	

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
FIRMA ALUMNO\_\_\_\_\_  
FIRMA JUEZ

**ANEXO "K" - TABLA DE EVALUACIÓN DE PRUEBA EXCELENCIA FÍSICA  
(MUJERES)**

**FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA**

**ARMADA NACIONAL**

**ESCUELA NAVAL DE CADETES "ALMIRANTE PADILLA"**

GRADO: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_

COMPAÑÍA: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

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

<b>BARRAS CONTINUAS</b>			
TERCERA 04	SEGUNDA 08	PRIMERA 12	
<b>ABDOMINALES</b>			
03 MINUTOS	04 MINUTOS	06 MINUTOS	
TERCERA 100	SEGUNDA 120	PRIMERA 160	
<b>FLEXIONES DE BRAZOS</b>			
TERCERA 45	SEGUNDA 55	PRIMERA 65	
<b>INMERSION ESTATICA ( SEGUNDOS )</b>			
TERCERA 55"	SEGUNDA 80"	PRIMERA 105	
<b>INMERSION DINAMICA ( METROS )</b>			
TERCERA 25	SEGUNDA 35	PRIMERA 45	
<b>NATACION LIBRE ( 500 METROS )</b>			
TERCERA	SEGUNDA	PRIMERA	
12 MINUTOS	10 MINUTOS	08 MINUTOS	
<b>TROTE ( 10.000 METROS)</b>			
TERCERA	SEGUNDA	PRIMERA	
50 MINUTOS	47 MINUTOS	42 MINUTOS	

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
FIRMA ALUMNO

\_\_\_\_\_  
FIRMA JUEZ

