

Armada del Ecuador
Departamento de Reclutamiento

PRUEBAS FÍSICAS DE ASPIRANTES ESPECIALISTAS
PUNTAJE POR TIEMPOS Y MARCAS

DISTRIBUCIÓN DE TABLAS POR EDADES

TABLA 1	20 – 24 AÑOS 11 MESES
TABLA 2	25 – 27 AÑOS 11 MESES
TABLA 3	28 – 30 AÑOS 11 MESES
TABLA 4	31 – 33 AÑOS 11 MESES
TABLA 5	34 – 35 AÑOS

HOMBRES

FLEXIONES DE CADERA (ABDOMINALES)

HOMBRES									
TABLA 1		TABLA 2		TABLA 3		TABLA 4		TABLA 5	
tiempo de la prueba 1'30"									
ABDOMINALES		ABDOMINALES		ABDOMINALES		ABDOMINALES		ABDOMINALES	
Cant.	Calif.	Cant.	Calif.	Cant.	Calif.	Cant.	Calif.	Cant.	Calif.
50	4,0	47	4,0	44	4,0	41	4,0	38	4,0
40	3,2	40	3,4	40	3,6	40	3,9	35	3,7
30	2,4	30	2,6	30	2,7	30	2,9	30	3,2
20	1,6	20	1,7	20	1,8	20	2,0	20	2,1
10	0,8	10	0,9	10	0,9	10	1,0	10	1,1
1	0.1	1	0.1	1	0.1	1	0.1	1	0.1

FLEXIONES DE CODO (PECHO)

HOMBRES									
TABLA 1		TABLA 2		TABLA 3		TABLA 4		TABLA 5	
tiempo de la prueba 1'30"									
FLEX. EXT. CODO		FLEX. EXT. CODO		FLEX. EXT. CODO		FLEX. EXT. CODO		FLEX. EXT. CODO	
Cant.	Calif.	Cant.	Calif.	Cant.	Calif.	Cant.	Calif.	Cant.	Calif.
45	4,0	42	4,0	39	4,0	36	4,0	33	4,0
40	3,6	40	3,8	35	3,6	35	3,9	30	3,6
30	2,7	30	2,9	30	3,1	30	3,3	25	3,0
20	1,8	20	1,9	20	2,1	20	2,2	20	2,4
10	0,9	10	1,0	10	1,0	10	1,1	10	1,2
1	0,1	1	0,1	1	0,1	1	0,1	1	0,1

CARRERA 3219 M

HOMBRES														
TABLA 1			TABLA 2			TABLA 3			TABLA 4			TABLA 5		
Carrera 3219 m			Carrera 3219 m			Carrera 3219 m			Carrera 3219 m			Carrera 3219 m		
min.	seg	Calif.	min.	seg	Calif.	min.	seg	Calif.	min.	seg	Calif.	min.	seg	Calif.
14	0	6,0	14	30	6,0	15	30	6,0	16	0	6,0	16	30	6,0
14	30	5,3	15	0	5,3	16	0	5,3	16	30	5,3	17	0	5,3
15	0	4,5	15	30	4,5	16	30	4,5	17	0	4,5	17	30	4,5
15	30	3,8	16	0	3,8	17	0	3,8	17	30	3,8	18	0	3,8
16	0	3,0	16	30	3,0	17	30	3,0	18	0	3,0	18	30	3,0
16	30	2,3	17	0	2,3	18	0	2,3	18	30	2,3	19	0	2,3
17	0	1,5	17	30	1,5	18	30	1,5	19	0	1,5	19	30	1,5
17	30	0,8	18	0	0,8	19	0	0,8	19	30	0,8	20	0	0,8
18	0	0,0	18	30	0,0	19	30	0,0	20	0	0,0	20	30	0,0

NATACIÓN

HOMBRES														
TABLA 1			TABLA 2			TABLA 3			TABLA 4			TABLA 5		
NATAC. CRAWL 200 M			NATAC. CRAWL 200 M			NATAC. CRAWL 200 M			NATAC. CRAWL 150 M			NATAC. CRAWL 150 M		
min	seg	Calif.	min	seg	Calif.	min	seg	Calif.	min	seg	Calif.	min	seg	Calif.
5	0	6,0	5	10	6,0	5	20	6,0	4	25	6,0	4	20	6,0
5	30	4,5	5	30	5,0	5	30	5,5	4	30	5,7	4	30	5,5
6	0	3,0	6	0	3,5	6	0	4,0	5	0	3,9	5	0	4,0
6	30	1,5	6	30	2,0	6	30	2,5	5	30	2,1	5	30	2,5
7	0	0,0	7	0	0,5	7	0	1,0	6	0	0,2	6	0	1,0
			7	10	0,0	7	20	0,0	6	4	0,0	6	19	0,0

SALTO DE DECISIÓN

Plataforma 10 metros – Prueba EXCLUYENTE

Armada del Ecuador
Departamento de Reclutamiento

PRUEBAS FÍSICAS DE ASPIRANTES ESPECIALISTAS
PUNTAJE POR TIEMPOS Y MARCAS

DISTRIBUCIÓN DE TABLAS POR EDADES

TABLA 1	20 – 24 AÑOS 11 MESES
TABLA 2	25 – 27 AÑOS 11 MESES
TABLA 3	28 – 30 AÑOS 11 MESES
TABLA 4	31 – 33 AÑOS 11 MESES
TABLA 5	34 – 35 AÑOS

MUJERES

FLEXIONES DE CADERA (ABDOMINALES)

MUJERES									
TABLA 1		TABLA 2		TABLA 3		TABLA 4		TABLA 5	
tiempo de la prueba 1'30"									
ABDOMINALES		ABDOMINALES		ABDOMINALES		ABDOMINALES		ABDOMINALES	
Cant.	Calif.	Cant.	Calif.	Cant.	Calif.	Cant.	Calif.	Cant.	Calif.
40	4,0	37	4,0	34	4,0	31	4,0	28	4,0
30	3,0	30	3,2	30	3,5	30	3,9	25	3,6
20	2,0	20	2,2	20	2,4	20	2,6	20	2,9
10	1,0	10	1,1	10	1,2	10	1,3	10	1,4
1	0,1	1	0,1	1	0,1	1	0,1	1	0,1

FLEXIONES DE CODO (PECHO)

MUJERES									
TABLA 1		TABLA 2		TABLA 3		TABLA 4		TABLA 5	
tiempo de la prueba 1'30"									
FLEX. EXT. CODO		FLEX. EXT. CODO		FLEX. EXT. CODO		FLEX. EXT. CODO		FLEX. EXT. CODO	
Cant.	Calif.	Cant.	Calif.	Cant.	Calif.	Cant.	Calif.	Cant.	Calif.
33	4,0	30	4,0	27	4,0	24	4,0	21	4,0
30	3,6	20	2,7	20	3,0	20	3,3	20	3,8
20	2,4	15	2,0	15	2,2	15	2,5	15	2,9
10	1,2	10	1,3	10	1,5	10	1,7	10	1,9
1	0,1	1	0,1	1	0,1	1	0,2	1	0,2

CARRERA 3219 M

MUJERES														
TABLA 1			TABLA 2			TABLA 3			TABLA 4			TABLA 5		
Carrera 3219 m			Carrera 3219 m			Carrera 3219 m			Carrera 3219 m			Carrera 3219 m		
min.	seg	Calif.	min.	seg	Calif.	min.	seg	Calif.	min.	seg	Calif.	min.	seg	Calif.
16	0	6,0	16	30	6,0	17	0	6,0	17	30	6,0	18	0	6,0
16	30	5,3	17	0	5,3	17	30	5,3	18	0	5,3	18	30	5,3
17	0	4,5	17	30	4,5	18	0	4,5	18	30	4,5	19	0	4,5
17	30	3,8	18	0	3,8	18	30	3,8	19	0	3,8	19	30	3,8
18	0	3,0	18	30	3,0	19	0	3,0	19	30	3,0	20	0	3,0
18	30	2,3	19	0	2,3	19	30	2,3	20	0	2,3	20	30	2,3
19	0	1,5	19	30	1,5	20	0	1,5	20	30	1,5	21	0	1,5
19	30	0,8	20	0	0,8	20	30	0,8	21	0	0,8	21	30	0,8
20	0	0,0	20	30	0,0	21	0	0,0	21	30	0,0	22	0	0,0

NATACIÓN

MUJERES														
TABLA 1			TABLA 2			TABLA 3			TABLA 4			TABLA 5		
NATAC. CRAWL 200 M			NATAC. CRAWL 200 M			NATAC. CRAWL 200 M			NATAC. CRAWL 150 M			NATAC. CRAWL 150 M		
min	seg	Calif.	min	seg	Calif.	min	seg	Calif.	min	seg	Calif.	min	seg	Calif.
5	20	6,00	5	30	6,00	5	40	6,00	5	15	6,00	5	20	6,00
5	30	5,50	6	0	4,50	6	0	5,00	5	30	5,18	5	30	5,45
6	0	4,00	6	30	3,00	6	30	3,50	6	0	3,55	6	0	3,82
6	30	1,50	7	0	1,50	7	0	2,00	6	30	1,91	6	30	2,18
7	0	0,00	7	30	0,00	7	30	0,50	6	59	0,33	7	0	0,55
						7	40	0,00	7	0	0,27	7	1	0,49
									7	5	0,00	7	10	0,00

SALTO DE DECISIÓN

Plataforma 10 metros – Prueba EXCLUYENTE