

Armada del Ecuador
Departamento de Reclutamiento

PRUEBAS FÍSICAS DE ASPIRANTES ESPECIALISTAS
PUNTAJE POR TIEMPOS Y MARCAS

HOMBRES

FLEXIONES DE CADERA (ABDOMINALES)

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

NATACIÓN

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

MUJERES

FLEXIONES DE CADERA (ABDOMINALES)

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

NATACIÓN

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

SALTO DE DECISIÓN

Plataforma 10 metros – Prueba EXCLUYENTE