



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



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

TABLAS PARA PRUEBAS FÍSICAS

T A B L A S	T O T A L P U N T O S	EDAD	PRUEBAS DE CAPACIDADES FÍSICA								PRUEBAS DE DESTREZAS MILITARES - SI/NO						T O T A L P U N T O S	T A B L A S				
			FLEXIONES 1'30"				CARRERA 3219 MTS.				TREPAR CABO		NATACIÓN									
			FLE-EXT. CODOS		FLE-EXT. CADERA		HOMBRES		MUJERES		HOMBRES		MUJERES		HOMBRES 5 Mts.		MUJERES 3 Mts.		HOMBRES		MUJERES	
			HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	MIN. 150 PTS. MAX.		MIN. 150 PTS. MAX.		100 PTS.		100 PTS.		150 PTS.		150 PTS.		150 PTS.		DIST. MTS.	
			100 PTS.	100 PTS.	100 PTS.	100 PTS.	12' 26"	16' 26"	14' 32"	18' 32"	0' 10"	0' 15"	5' 30"	7' 00"	2	6	1	2	0	0		
1	6	00 - 24,11	60	45	65	55	12' 26"	16' 26"	14' 32"	18' 32"	0' 10"	0' 15"	5' 30"	7' 00"	2	6	1	2	0	0		
2	0	25 - 27,11	56	43	62	53	12' 57"	16' 57"	15' 36"	19' 36"	0' 12"	0' 20"	5' 40"	7' 10"	0	0	0	2	0	0		
3	0	28 - 30,11	52	41	59	50	13' 29"	17' 29"	16' 07"	20' 07"	0' 14"	0' 25"	5' 50"	7' 20"	0	0	0	3	0	0		
4	5 0 0	31 - 33,11	48	38	56	47	13' 50"	17' 50"	16' 49"	20' 49"		4' 30"	5' 38"	1	5 0 0	5 0 0	4	5 0 0	5 0 0			
5		34 - 36,11	43	37	52	44	14' 11"	18' 11"	17' 10"	21' 10"		4' 40"	5' 47"	5			5			5		
6		37 - 39,11	38	32	48	41	14' 32"	18' 32"	18' 03"	22' 03"		4' 50"	5' 58"	0			6			6		
7		40 - 42,11	33	28	43	37	15' 14"	19' 14"	18' 24"	22' 24"		3' 20"	4' 15"	1			7			7		
8		43 - 45,11	27	24	38	33	15' 57"	19' 57"	18' 35"	22' 35"		3' 30"	4' 50"	0			8			5		
9	5 0 0	46 - 48,11	21	20	32	29	16' 49"	20' 49"	18' 45"	22' 45"		2' 45"	3' 19"	7	5 0 0	5 0 0	9	5 0 0	5 0 0	9	5 0 0	5 0 0
10		49 - 51,11	15	16	26	24	17' 42"	21' 42"	18' 56"	22' 56"		2' 52"	3' 26"	5			10			10		
11		52 - 54,11	12	11	20	20	18' 03"	22' 03"	19' 06"	23' 06"		2' 00"	2' 23"	0			11			11		
12		55 - 57,11	10	6	15	15	18' 14"	22' 14"	19' 17"	23' 17"		2' 10"	2' 33"	5			12			12		
13		MAS 58 AÑOS	8	4	10	9	18' 25"	22' 25"	19' 28"	23' 28"		2' 20"	2' 43"	0			13			13		

"EL DEPORTE ES UNA GUERRA SIN ARMAS"

"SIGUE CORRIENDO NO DEJES QUE TUS EXCUSAS TE ALCANCEN"

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