



ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DEL TALENTO HUMANO
CENTRO DE RECLUTAMIENTO DE LA ARMADA
-GUAYAQUIL-



TABLAS DE EVALUACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

ASPIRANTES A OFICIALES Y TROPA DE ARMA, TÉCNICOS Y SERVICIOS											
TABLA	AÑOS	ABDOMINALES		FLEXIÓN CODO		TEST 2 MILLAS		NATACIÓN		SALTO DECISIÓN	
		1'30"		1'30"		3.219 m		200 m		10 m	
		4 pts.		4 pts.		6 pts.		6 pts.		SI/NO	
		HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
ÚNICA	18-22	50	40	47	37	12'40"	15'14"	4'25"	5'00"	10 m (EXCLUYENTE)	
ASPIRANTES A OFICIALES Y TROPA ESPECIALISTAS											
TABLA	AÑOS	ABDOMINALES		FLEXIÓN CODO		TEST 2 MILLAS		NATACIÓN		SALTO DECISIÓN	
		1'30"		1'30"		3.219 m		150 m		10 m	
		4 pts.		4 pts.		6 pts.		6 pts.		SI/NO	
		HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
1	-24,11	49	45	46	37	14'00"	17'45"	3'40"	5'00"	10 m (EXCLUYENTE)	
2	25-27,11	47	43	43	35	14'30"	18'00"	3'55"	5'05"		
3	28-30,11	45	41	40	34	15'30"	18'15"	4'10"	5'10"		
4	31-33,11	43	39	36	31	16'00"	18'30"	4'25"	5'15"		
5	34-34,11	40	36	33	29	16'30"	18'45"	4'40"	5'20"		



El Ecuador ha sido, es
y será país amazónico

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DEL TALENTO HUMANO
CENTRO DE RECLUTAMIENTO DE LA ARMADA
-GUAYAQUIL-



PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

FLEXIONES DE CADERA (HOMBRES Y MUJERES).

NOMBRE DEL TEST		Flexión y extensión de cadera.	
OBJETIVOS		Evaluar la fuerza resistencia en los músculos abdominales.	
TERRENO		Plano y de piso firme.	
MATERIAL NECESARIO		- Cronometro - Pito -Material para anotaciones	
DESCRIPCIÓN	NORMAS DE EJECUCIÓN	INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE
<p>- Posición Inicial: El evaluado se coloca tendido boca arriba con apoyo en la espalda y con las piernas estiradas y los pies cruzados.</p> <p>- Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el evaluado ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de cadera.</p> <p>- Finalización: Cuando se cumpla 1 minuto y 30 segundos, el evaluador pitará señalando el final de la prueba.</p>	<p>- La flexión de cadera es un movimiento coordinado y simultaneo, de recoger levemente las piernas al levantar la espalda máximo 30 grados del piso, los codos una leve separacion del cuerpo sin despegar las palmas de las manos de la altura los hombros.</p> <p>- La ejecución debe ser continua, sin detenerse.</p> <p>- Los pies al recoger deben topar y arrastrarse por el piso.</p>	<p>- Se debe realizar una demostración previa.</p> <p>- Las flexiones mal ejecutadas no se contabilizarán.</p> <p>- En caso de que el ejecutante se detenga, la prueba se dará por terminada.</p> <p>- Las flexiones se contabilizarán en voz alta.</p> <p>- Las repeticiones se deben contar cuando la espalda toca el piso.</p> <p>- Cuando se cronometre 1 minuto y 15 segundos de ejecución de la prueba, se debe indicar al evaluado que le restan 15 segundos.</p>	<p>- Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicándole que las flexiones mal ejecutadas no se contabilizarán.</p> <p>- Colocarse en la posición inicial.</p> <p>- Listos... pitada.</p> <p>-Faltan 15 segundos.</p> <p>- Pitada de finalización.</p>
VALORACIÓN DE LA PRUEBA		Se contabilizará el número de repeticiones correctas ejecutadas en 1 min. Y 30 seg.	
OBSERVACIONES		Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento posterior.	





ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DEL TALENTO HUMANO
CENTRO DE RECLUTAMIENTO DE LA ARMADA
-GUAYAQUIL-



PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

FLEXIONES DE CODO (HOMBRES Y MUJERES).

NOMBRE DEL TEST		Flexión y extensión de codo.	
OBJETIVOS		Evaluar la fuerza resistencia en los músculos extensores del codo y hombro.	
TERRENO		Plano y de piso firme.	
MATERIAL NECESARIO		- Cronometro - Pito -Material para anotaciones	
DESCRIPCIÓN	NORMAS DE EJECUCIÓN	INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE
<p>- Posición Inicial: El evaluado se coloca tendido boca abajo con apoyo en las manos a la altura de los hombros, codos en extensión, los hombros, tronco y piernas extendidas, formando una línea recta entre el tronco, la cadera y los tobillos.</p> <p>- Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el evaluado ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de codo.</p> <p>- Finalización: Cuando se cumpla 1 minuto y 30 segundos, el evaluador pitará señalando el final de la prueba.</p>	<p>- Al flexionar el ejecutante debe topar con el pecho la parte superior de la mano del evaluador (mano extendida), y al hacer la extensión, la articulación del codo debe extenderse por completo.</p> <p>- El cuerpo durante la ejecución del ejercicio debe permanecer completamente estirado, es decir no se debe arquear la cadera o apoyar en el piso otra parte del cuerpo que no sean las manos y las puntas de los zapatos.</p> <p>-El personal femenino será evaluado por personal del mismo sexo.</p>	<p>- Se debe realizar una demostración previa.</p> <p>- Las flexiones ejecutadas sin cumplir las normas, no se contabilizarán.</p> <p>- En caso de que el ejecutante se detenga y modifique la posición, la prueba se dará por terminada en ese momento.</p> <p>- Las flexiones se contabilizarán en voz alta.</p> <p>- Cuando se cronometre 1 min. Y 15 seg. De ejecución de la prueba, se debe indicar al evaluado que le quedan 15 seg.</p>	<p>- Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicándole que las flexiones mal ejecutadas no se contabilizarán.</p> <p>- Colocarse en la posición inicial.</p> <p>- Listos... pitada.</p> <p>-Faltan 15 segundos.</p> <p>- Pitada de finalización.</p>
VALORACIÓN DE LA PRUEBA		Se contabilizará el número de repeticiones correctas ejecutadas en 1 min. Y 30 seg.	
OBSERVACIONES		Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento posterior.	





El Ecuador ha sido, es
y será país amazónico

ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN GENERAL DEL TALENTO HUMANO CENTRO DE RECLUTAMIENTO DE LA ARMADA -GUAYAQUIL-



PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

TEST 2 MILLAS (HOMBRES Y MUJERES).

NOMBRE DEL TEST		Test 2 millas.	
OBJETIVOS		Evaluar el VO2 Max.	
TERRENO		Plano, de piso preferentemente suave y firme.	
MATERIAL NECESARIO		<ul style="list-style-type: none"> - Cronometro - Pito -Material para anotaciones - Fichas numeradas 	
DESCRIPCIÓN	NORMAS DE EJECUCIÓN	INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE
<p>- Posición Inicial: El grupo a ser evaluado se ubica en la línea de partida en la posición alta (de pie).</p> <p>- Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el grupo de evaluados, iniciará el recorrido de 2 millas, completándolo en el menor tiempo posible.</p> <p>- Finalización: Conforme los evaluados van llegando a la línea de meta, se les entrega en orden ascendente, un número, el cual corresponderá al tiempo registrado en el cronometro y en la hoja de registro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El recorrido se cumplirá sin ayuda de ningún tipo. - Es prohibido utilizar otra ruta que no sea la establecida. - El recorrido debe estar marcado cada 400 metros. - Cada ejecutante, debe tomar una ficha numerada que le corresponda a su ubicación de llegada. - Se prohíbe emplear cualquier medio de transporte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Es necesario que tanto el recorrido como el material que se utilizará, se prepare con anticipación, a fin de evitar improvisaciones. - El recorrido debe ser medido con exactitud. - Los tiempos se tomarán en minutos y segundos, aproximando las décimas al segundo inmediatamente superior. 	<ul style="list-style-type: none"> -Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicándole que las flexiones mal ejecutadas no se contabilizaran. - Se explica el recorrido y la importancia de que sea cubierto en el menor tiempo posible. - Colocarse en la posición inicial en la línea de partida. - Listos... pitada.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA		Se medirá el tiempo en recorrer los 3219 metros y su equivalente en VO2 Max.	
OBSERVACIONES		Es importante el calentamiento.	





El Ecuador ha sido, es
y será país amazónico

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DEL TALENTO HUMANO
CENTRO DE RECLUTAMIENTO DE LA ARMADA
-GUAYAQUIL-



PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

NATACIÓN (HOMBRES Y MUJERES).

NOMBRE DEL TEST		Natación.	
OBJETIVOS		Determinar la destreza para nadar distancia medias y medir indirectamente la Resistencia aeróbica.	
TERRENO		Piscina de 25 o 50 metros.	
MATERIAL NECESARIO		- Cronometro - Pito -Material para anotaciones	
DESCRIPCIÓN	NORMAS DE EJECUCIÓN	INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE
<p>- Posición Inicial: El personal evaluado se ubica de pie en un extremo de la piscina, en posición para lanzarse al agua.</p> <p>- Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, los evaluados, se lanzan y caen en el agua e inician la travesía para completar el recorrido que les corresponde, utilizando únicamente el estilo crol, en un tiempo máximo establecido de acuerdo a las tablas.</p> <p>- Finalización: Cuando se cumpla el recorrido, el evaluado podrá salir de la piscina.</p>	<p>-Se debe utilizar el equipo de baño respectivo y se respetarán las medidas sanitarias.</p> <p>- Quienes no deseen lanzarse desde el filo de la piscina, podrán partir desde el interior de la misma.</p> <p>- Los ejecutantes que se detengan en los filos de la piscina o se apoyen en los andariveles si existiese, serán descalificados del test.</p> <p>- En cada vuelta el evaluado únicamente podrá topar la pared y salir inmediatamente.</p>	<p>- Se debe realizar una demostración previa sobre la forma en que se debe llegar en cada vuelta de la piscina sin detenerse para no ser descalificado.</p> <p>- Las piscinas donde se llevará a cabo el test, deben ser verificadas en sus medidas para que se evalúe de manera estandarizada sobre una misma distancia a todos.</p> <p>- Es importante llevar un registro del número de vueltas.</p> <p>- Se tomarán todas las medidas de seguridad a fin de evitar accidentes.</p>	<p>-Se atenderá sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicándole las fallas que significan su descalificación.</p> <p>- Colocarse en la posición inicial.</p> <p>- Cuando listos.</p> <p>-¡Salir del agua!</p>
VALORACIÓN DE LA PRUEBA		Se medirá el tiempo en recorrer los 200 metros.	
OBSERVACIONES		Es importante el calentamiento.	





El Ecuador ha sido, es y será país amazónico

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DEL TALENTO HUMANO
CENTRO DE RECLUTAMIENTO DE LA ARMADA
-GUAYAQUIL-



PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

NATACIÓN (HOMBRES Y MUJERES).

NOMBRE DEL TEST		Salto de Decisión.	
OBJETIVOS		Determinar el coraje y la capacidad para tomar decisión del aspirante en situaciones de estrés.	
TERRENO		Plataforma de 10 metros.	
MATERIAL NECESARIO		- Pito -Material para anotaciones	
DESCRIPCIÓN	NORMAS DE EJECUCIÓN	INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE
<p>- Posición Inicial: El evaluado se coloca de pie en el filo de la plataforma de 10 o 5 metros de altura según el caso.</p> <p>- Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el evaluado se impulsará hacia adelante con la punta de los pies hacia abajo en posición firmes y mirada al frente.</p> <p>- Finalización: El evaluado que saltó podrá salir de la piscina por un costado.</p>	<p>-Se debe utilizar el equipo de baño respectivo y se respetarán las medidas sanitarias.</p> <p>- Quienes no deseen lanzarse desde el filo de la plataforma, podrán tomar vuelo unos centímetros atrás del filo.</p> <p>- Los evaluados que duden y no se lancen a la orden del evaluador, tendrán una segunda oportunidad al minuto del primer intento y de no saltar serán descalificados del test.</p>	<p>- Se debe realizar una demostración previa.</p> <p>- Las piscinas donde se llevará a cabo el test, deben ser verificadas en sus medidas para que se evalúe de manera estandarizada sobre una misma distancia a todos.</p> <p>- Se tomarán todas las medidas de seguridad a fin de evitar accidentes.</p> <p>- Evitar empujar u obligar al evaluado a que se resiste a la ejecución del test.</p>	<p>-Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicándole las fallas que significan su descalificación de la prueba.</p> <p>- Colocarse en la posición inicial.</p> <p>- Cuando listos ¡sal! O pitada.</p> <p>-Ejecutado el salto el avaluado sale por un costado.</p>
OBSERVACIONES		El aspirante podrá ejecutar el salto por 02 intentos. Si el ejecutante no termina la prueba será excluido. Considerar la inducción previa con una altura no mayor a 01 metro.	

