

PRUEBA FÍSICA INCORPORACIÓN ASPIRANTES CURSO OFICIALES



**Facultad de
Ciencias Militares**

PRUEBA FÍSICA CURSO ARMAS

PRUEBA EN TIERRA								PRUEBA EN AGUA			%
EJERCICIOS/REPETICIONES	ABDOMINALES (02:00 MIN) 16 - 20 AÑOS	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODOS (02:00 MIN) 16 - 20 AÑOS		BARRAS 16 - 20 AÑOS		TROTE 2 MILLAS (3.2 KM = 8 GIROS) 16 - 20 AÑOS		APNEA ESTÁTICA 16 - 20 AÑOS	APNEA DINÁMICA 16 - 20 AÑOS	NATACIÓN ESTILO CROL (100 mts) 16 - 20 AÑOS	
	M - F	M	F	M	F	M	F	M - F	M - F	M - F	
	35	45	35	5	2	14:10	16:15	30 seg	12 mts	02:00 min	100%

PRUEBA FÍSICA EXTRAORDINARIOS

PRUEBA EN TIERRA				PRUEBA EN AGUA			%
EJERCICIOS/ REPETICIONES	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODOS (01:00 MIN) 20 - 29 AÑOS	ABDOMINALES (02:00 MIN) 20 - 29 AÑOS	TROTE 1.5 MILLAS (2.4 KM = 6 VUELTAS) 20 - 29 AÑOS	APNEA ESTÁTICA (MIN) 20 - 29 AÑOS	APNEA DINÁMICA (MTS) 20 - 29 AÑOS	NATACIÓN 100 MTS (MIN) 20 - 29 AÑOS	
	M	M	M	M	M	M	
	36	25	10:09	01:00	25	02:00	100%

PRUEBA FÍSICA POR - ADMINISTRATIVOS

TABLA EVALUACIÓN FLEXIONES DE BRAZOS EN 1 MINUTO

20 – 29 AÑOS				30 – 39 AÑOS				40 – 49 AÑOS				50 – 59 AÑOS			
M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%
36	100	30	100	30	100	27	100	25	100	24	100	21	100	21	100

TABLA EVALUACIÓN FLEXIONES DE ABDOMINALES EN 1 MINUTO

20 – 29 AÑOS				30 – 39 AÑOS				40 – 49 AÑOS				50 – 59 AÑOS			
M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%
25	100	25	100	25	100	25	100	25	100	25	100	25	100	25	100

TABLA EVALUACIÓN CARRERA CONTINUA MILLA Y MEDIA (2.4 KILOMETROS)

20 – 29 AÑOS				30 – 39 AÑOS				40 – 49 AÑOS				50 – 59 AÑOS			
M		F		M		F		M		F		M		F	
10:09	100%	11:58	100%	10:46	100%	12:24	100%	11:15	100%	13:24	100%	12:08	100%	14:34	100%



EJÉRCITO NACIONAL

PATRIA HONOR LEALTAD

 www.ejercito.mil.co  [Ejército Nacional de Colombia](#)  [EjercitoNacionalColombia](#)  [@COL_EJERCITO](#)  [Ejército Nacional de Colombia](#)