

---

**OBJ.: Establece Pruebas de Suficiencia Física Naval que deberá rendir el Personal en Servicio Activo de la Institución.**

**REF.:** a) Directiva D.G.P.A. Ord. N° 008/C de 2015, que “Imparte instrucciones sobre el Proceso Anual de Calificación de Oficiales Superiores, Jefes y Subalternos”.  
b) Directiva D.G.P.A. Ord. N° 029/C de 2016, que “Imparte instrucciones para el proceso anual de calificación de Gente de Mar de Línea y de los Servicio, y personal de la planta de Tropa Profesional”.  
c) Reglamento N° 7-34/10 de 1980 “De Licencias Médicas para el Personal de la Armada”.

---

**I.- INFORMACIONES.**

A.- La Armada de Chile requiere que su personal enfrente con seguridad y eficiencia las misiones que se le encomiendan en diversos escenarios, muchos de ellos de un carácter hostil, inherente a las operaciones militares, y con elevado grado de exigencia física. Esto implica el desarrollo de un ciclo de entrenamiento, ejecutado orgánicamente por la Institución, cuya optimización requiere que cada Servidor Naval incorpore como responsabilidad personal el hábito el encontrarse en una óptima condición física. Una persona en buenas condiciones físicas será capaz de contribuir a mantener la eficiencia grupal y a reducir los efectos adversos del estrés.

B.- Para evaluar la capacidad física del personal naval, se han implementado las Pruebas de Suficiencia Física Naval (P.S.F.N.), que corresponden a una serie de test que identifican, miden y aportan información de las capacidades físicas inherentes al perfil físico básico exigido al personal activo de la Institución, bajo el concepto de Medicina Preventiva.

Se realizan mediante una Evaluación Antropométrica Básica, un Test de Salud (Pachón-Martinet), y el resultado de las capacidades físicas a través de tres Test Físicos Generales y/o dos Test Físicos Específicos.

Los datos obtenidos, permiten analizar el nivel de condición física actual de la dotación, categorizar de manera individual el rendimiento de los ejecutantes, identificar las capacidades físicas por trabajar y optimizar los programas de entrenamiento establecidos, para mejorar las competencias físicas del personal naval.

C.- El propósito de las P.S.F.N. es medir a todo el personal en servicio activo, indistintamente de su grado y puesto, para que adquiriera el hábito de un estilo de vida saludable que le permita mantener una condición psicofísica óptima para sus tareas rutinarias y para enfrentar actividades militares bajo condiciones adversas.

ORIGINAL

- D.- Alcanzar y mantener una óptima condición física requiere la ejecución periódica de acondicionamiento físico, una alimentación sana y equilibrada y un estilo de vida saludable.

Los efectos individuales de una adecuada condición física son entre otros: permite un descanso reparador, mejora la concentración, contribuye a mantener el peso corporal, es una barrera natural contra las enfermedades y facilita la recuperación de lesiones y heridas. Respecto a los efectos grupales, contribuyen a la cohesión, confianza, moral, motivación y coraje del grupo como un todo.

## **II.- EJECUCIÓN.**

### **A.- Personal que debe rendir las P.S.F.N.**

El personal que debe rendir las pruebas de capacidad física se agrupará en cuatro niveles:

#### **1.- Primer Nivel:**

- Oficiales.
- Gente de Mar.
- Empleados Civiles.
- Tropa Profesional.
- Personal Reserva Naval llamado al servicio activo.
- Personal especialista Músico del Escalafón de Infantería de Marina.

#### **2.- Segundo Nivel:**

Personal naval embarcado en la Primera y Cuarta Zona Naval. Este personal rendirá las pruebas de Primer y Segundo Nivel.

#### **3.- Tercer Nivel:**

- Personal perteneciente al Escalafón de Infantería de Marina (Excepto los especialistas Músicos y de Fuerzas Especiales).
- Personal especialista en Aviación Naval que conforma las Dotaciones de Vuelo de los medios aeronavales de la Institución.

#### **4.- Cuarto Nivel:**

- Personal de Comandos IM. y Buzos Tácticos, que cumplen funciones inherentes a las Fuerzas Especiales en el Comando de Fuerzas Especiales y en Unidades de Infantería de Marina.
- Buzos de Salvataje, Grupo de Respuesta Inmediata y Nadadores de Rescate.

### **B.- Personal que No Rinde las P.S.F.N.:**

- 1.- El siguiente personal quedará eximido de rendir la P.S.F.N. en la fecha dispuesta para toda la dotación de su respectiva UU.RR.:

ORIGINAL

- El personal femenino que se encuentre en estado de embarazo y post natal.
  - El personal con reposo preventivo total o parcial.
  - El personal que se encuentre en categoría médica 3, 4, 5 y/o 6 durante el proceso de evaluación P.S.F.N. y esta categoría se extienda hasta una fecha posterior al cierre del período de calificaciones.
  - El personal clasificado como “No apto” en el Test de Salud (Pachón Martinet).
- 2.- Este personal deberá acreditar su condición presentando licencia, documento o certificado médico institucional, según Reglamento Ord. N° 7-34/10, de “Licencias Médicas para el Personal de la Armada”, con indicación de su condición o patología e indicando explícitamente que no puede rendir la P.S.F.N. y por cuánto tiempo no podrá rendirla.
  - 3.- La P.S.F.N. de este personal quedará registrada en la respectiva Hoja de Vida como “No Rendida con Justificación”.
  - 4.- Una vez dado de alta o terminado el período de su categoría o reposo, el personal antes señalado deberá presentarse, en el más breve plazo, al Oficial S.F.I. de su Unidad o repartición, para rendir la P.S.F.N.
  - 5.- El personal con Pachón Martinet “No apto”, no podrá rendir la P.S.F.N., mientras su estado de salud no sea definido por un Especialista de Medicina Preventiva.
  - 6.- En caso de que la categoría o reposo sea extendido más allá del período de calificación, en la Hoja de Vida del afectado se deberá registrar la condición “No rendida con Justificación”.
  - 7.- El personal de 40 años o más que, por restricción médica acreditada mediante certificado, no pueda efectuar alguno de los test físicos generales, deberá realizar a modo de alternativa la prueba correspondiente a las Pruebas Específicas por Prescripción Médica (Anexo “3”, Letra B.-). En dicho caso la condición será “No rendida con Justificación”, optando a rendir la prueba alternativa correspondiente.

#### **C.- Períodos de Evaluaciones.**

- 1.- Durante el período anual de calificación se realizarán dos evaluaciones de P.S.F.N., una en cada período parcial de calificación.
- 2.- Una vez cerrado un período parcial de calificación, se cerrará el respectivo período de evaluación de P.S.F.N. Estos períodos no podrán ser cambiados, ni se podrá solicitar los cambios a los estamentos superiores, exceptuando al personal en condición de “No Rendida con Justificación”.

ORIGINAL

- 3.- En cada período parcial se deberá estampar el resultado de la evaluación con la respectiva constancia, anotación de mérito o de demérito, según corresponda, en la Hoja de Vida y en el Sistema de Calificación del Personal.

### **III.- DESARROLLO DE LAS PRUEBAS DE SUFICIENCIA FÍSICA NAVAL.**

La evaluación de la condición física del personal incluirá los siguientes parámetros:

#### **A.- EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA BÁSICA.**

Esta evaluación debe considerar la toma de los siguientes parámetros, a todo el personal de la UU.RR., conforme al Anexo “1” “Procedimiento de evaluación antropométrica”:

- Peso.
- Circunferencia de Cintura.

Lo anterior, debe ser realizado y registrado por personal de Enfermeros o de Sanidad Naval, en conjunto con la medición del Test de Salud.

#### **B.- TEST DE SALUD.**

Consistirá en la realización del Test de Pachón-Martinet, conforme a lo establecido en el Anexo “2” “Test de Salud Pachón-Martinet”.

#### **C.- TEST FÍSICO.**

Consiste en una serie de pruebas específicas para el personal encasillado en cada nivel, los cuales se indican en el Anexo “3” “Descripción de Pruebas”.

La presente Directiva solo especifica en detalle las P.S.F.N., para el personal del Primer y Segundo Nivel.

Las P.S.F.N. para el personal del Tercer y Cuarto Nivel corresponden a normativas específicas reguladas por la C.G.C.IM.; C.AV.N.; D.S.y O.M.; C.R.y S.A. y C.FF.EE.

### **IV.- PROCEDIMIENTO DE TEST FÍSICO PARA PERSONAL PRIMER NIVEL.**

- A.-** Para efectuar las pruebas del Test Físico, es requisito indispensable el haber aprobado el Test de Pachón-Martinet.
- B.-** El Test Físico se rendirá con tenuta deportiva y en los lugares coordinados previamente, por la comisión organizadora, encabezada por el Oficial SFI de cada Unidad o Repartición.

ORIGINAL

- C.-** El sector establecido para la carrera de 2.400 mts., deberá estar previamente certificado por el Mando Operacional respectivo (punto V.-, letra D.-, número 8.-).
- D.-** Las pruebas se realizarán observando las fichas técnicas adjuntas en Anexo “3”, en el orden descrito a continuación:
- a.- Prueba 1 (P1): Abdominales, en 1 minuto.
  - b.- Prueba 2 (P2): Flexo-extensión de codos en el suelo, en 1 minuto.
  - c.- Prueba 3 (P3): Carrera 2.400 mts., contra el tiempo.

Se deberá considerar un tiempo de recuperación de al menos 4 minutos entre P1 y P2, y de 8 minutos entre P2 y P3.

**E.- CATEGORIZACIÓN.**

De acuerdo a los diferentes Test Físicos para determinar la clasificación de la condición final del servidor naval, estos se dividirán en categorías considerando dos segmentos, según el siguiente cuadro:

|                                           |                                                                                      |       |       |       |       |       |       |     |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| <b>GÉNERO</b><br>(Masculino/<br>Femenino) | Mismo Test Físico, pero diferenciados en los resultados requeridos para cada prueba. |       |       |       |       |       |       |     |
| <b>RANGO ETARIO</b>                       | Diferenciación según los siguientes rangos de edades:                                |       |       |       |       |       |       |     |
|                                           | 18-24                                                                                | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55+ |

**F.- INTERPRETACIÓN DE DATOS Y CLASIFICACIÓN.**

- 1.- Cada Tabla de Clasificación de Test, contiene los resultados esperados relacionados a cada prueba física, género y rango etario, según el Anexo “4” “Tablas de Calificación de Test Físicos”.
- 2.- Los resultados obtenidos en cada Prueba (P1, P2, P3), corresponderán a una Clasificación Parcial, asociada a los siguientes puntajes:

| <b>CLASIFICACIÓN PARCIAL</b> | <b>PUNTAJE</b> |
|------------------------------|----------------|
| <b>MUY BUENO (MB)</b>        | 5              |
| <b>BUENO (B)</b>             | 4              |
| <b>SATISFACTORIO (S)</b>     | 3              |
| <b>DEFICIENTE (D)</b>        | 2              |
| <b>MUY DEFICIENTE (MD)</b>   | 1              |

- 3.- La sumatoria del puntaje obtenido según la Clasificación Parcial lograda en cada Prueba indicará la Clasificación Final de Condición Física del servidor, conforme a la siguiente tabla, cuyos resultados se detallan en el Anexo “5” “Tabla de Resultados de Calificación de Test Físicos”:

|                            |           |          |          |          |           |
|----------------------------|-----------|----------|----------|----------|-----------|
| <b>SUMATORIA</b>           | 3-4-5     | 6-7-8    | 9-10-11  | 12-13    | 14-15     |
| <b>CLASIFICACIÓN FINAL</b> | <b>MD</b> | <b>D</b> | <b>S</b> | <b>B</b> | <b>MB</b> |

- 4.- La Clasificación Final de Condición Física, indicada en el párrafo 3.- anterior, corresponderá a uno de los 5 conceptos descritos a continuación:

| <b>Clasificación Final</b>  | <b>Descripción</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MUY BUENO (MB):</b>      | Aquel servidor naval que, según su condición física, tiene una capacidad óptima para enfrentar con seguridad las exigencias propias de situaciones de combate o similares.                                                                                                                     |
| <b>BUENO (B):</b>           | Aquel servidor naval que, según su condición física, tiene una capacidad adecuada para enfrentar con seguridad las exigencias propias de situaciones de combate o similares.                                                                                                                   |
| <b>SATISFACTORIO (S):</b>   | Aquel servidor naval que, según su condición física, tiene una capacidad mínima aceptable para enfrentar con seguridad las exigencias propias de situaciones de combate o similares.                                                                                                           |
| <b>DEFICIENTE (D):</b>      | Aquel servidor naval que, según su condición física, tiene una capacidad por debajo de lo requerido para enfrentar con seguridad las exigencias propias de situaciones de combate o similares.<br><br>Asimismo, para efectos del Segundo Nivel si falla en 1 o 2 pruebas en el agua.           |
| <b>MUY DEFICIENTE (MD):</b> | Aquel servidor naval que, según su condición física, tiene una capacidad insuficiente para desempeñarse con seguridad en tareas administrativas y propias de situaciones de combate o similares.<br><br>Asimismo, para efectos del Segundo Nivel, aquel que falla en 3 o 4 pruebas en el agua. |

- 5.- Una vez efectuada la evaluación, el Segundo Comandante, el Oficial S.F.I. y el Guía AFCombat, firmarán la “Planilla de Registro de Test Físicos”, indicada en el formulario del Anexo “6” “Planilla de Registro de Test Físicos”.

ORIGINAL

- 6.- El Servidor Naval deberá tomar conocimiento bajo firma de sus registros por cada período, en un plazo no mayor a 7 días posterior a haber efectuado las pruebas. La Clasificación Final deberá ser estampada como Anotación de Mérito, de Demérito o Constancia en la respectiva hoja de vida, según el siguiente criterio:  
  
Muy Bueno: Anotación de Mérito.  
Bueno y Deficiente: Constancia.  
Muy Deficiente: Anotación de Demérito.
- 7.- El proceso de desarrollo de las P.S.F.N. finaliza con el ingreso en el Escalafón Naval de los registros de las mediciones obtenidas de la evaluación antropométrica básica, Test de Salud y Test Físico.
- 8.- El Servidor Naval que en el Escalafón Naval registre un porcentaje de asistencia al AFCOMBAT inferior al 75% durante el período vigente, reprobará automáticamente la Ficha de Suficiencia Física, independiente del resultado obtenido en la rendición. Este porcentaje se calculará con el promedio de los porcentajes de asistencia de los meses previos al cierre de cada período de calificación, excluyendo el mes con menor porcentaje de asistencia.
- 9.- Cuando existan casos excepcionales que requieran justificar el no cumplimiento del porcentaje antes indicado, los respectivos Mandos deberán informarlo directamente a la D.G.P.A. mediante mensaje naval, situación que será evaluada y resuelta por esta Dirección General.

## **V.- TAREAS.**

### **A.- DIRECCIÓN DE SANIDAD DE LA ARMADA.**

- 1.- Mantener la estadística de resultados del Test de Pachón-Martinet de todo el personal y las estadísticas de derivaciones a especialistas en los casos que corresponda.
- 2.- Disponer que los Servicios de Medicina Preventiva Zonales, realicen lo siguiente:
  - a.- A través de medio digital, informar a los mandos involucrados, con copia informativa a la D.S.A., la aptitud final del Test de Pachón-Martinet, del personal evaluado.
  - b.- Analizar los resultados del personal clasificado como “NO APTO”, disponiendo las evaluaciones que corresponda, completando la planilla establecida en Anexo “8” con los datos de dicho personal, enviando los resultados a través de medio digital a los mandos involucrados, con copia informativa a la D.S.A.

ORIGINAL

- 3.- Proponer a la D.G.P.A. cursos de acción tendientes a revertir situaciones adversas desde el punto de vista clínico, respecto del personal clasificado como “NO APTO” en el Test Pachón-Martinet.

**B.- DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN DE LA ARMADA.**

- 1.- Mantener una estadística de los resultados de los Test Físicos Generales o Específicos, de un modo tal que permita visualizar la evolución del personal.
- 2.- Proponer a la D.G.P.A. cursos de acción tendientes a revertir situaciones adversas desde el punto de vista del Acondicionamiento Físico, respecto del personal clasificado como “DEFICIENTE (D)” y “MUY DEFICIENTE (MD)” en la Clasificación Final de dichos Test Físicos.

**C.- DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS DE LA ARMADA.**

- 1.- Habilitar en el Escalafón Naval la opción para ingresar desde las Unidades o Reparticiones, los registros de las mediciones obtenidas en la evaluación antropométrica básica, Test de Salud y Test Físico.
- 2.- Establecer la condición de alistamiento del personal incapacitado temporalmente por condiciones de salud.

**D.- COMÚN A LOS MANDOS INSTITUCIONALES.**

- 1.- Designar en cada UU.RR., mediante resolución, un Oficial de Salud Física Integral (OF-SFI), como responsable directo de la realización y control del AFCOMBAT.
- 2.- Designar un Oficial encargado de controlar y verificar el cumplimiento de las disposiciones señaladas en la presente Directiva, con nivel jerárquico de Segundo Comandante o similar.
- 3.- Verificar, a través del OF-SFI, el estricto cumplimiento de las disposiciones de la presente Directiva.
- 4.- Designar un encargado en cada UU.RR. de ingresar los registros de las mediciones obtenidas de la ejecución de las Pruebas de Suficiencia Física Naval en el Escalafón Naval.
- 5.- Disponer la realización del Test Pachón-Martinet a todo el personal que deba rendir las P.S.F.N. establecidas en la presente Directiva, con un mínimo de 5 días hábiles de antelación a la fecha establecida para el control de las mismas.

- 6.- Disponer el envío del registro de la “Planilla de Registro de Test de Salud”, cuyo formato se adjunta como Anexo “7” de la presente Directiva, al Servicio de Medicina Preventiva de su respectiva jurisdicción, con copia informativa a la D.S.A. Esta planilla deberá contener los datos del personal, clasificados en la categoría de “APTO”, “APTO CON RESTRICCIÓN” y “NO APTO” y aquellos que por otras razones de salud no hayan podido rendir la P.S.F.N.
- 7.- Aquel personal que se encuentre en la condición de “APTO CON RESTRICCIÓN” y “NO APTO”, deberá ser evaluado por los respectivos Servicios de Medicina Preventiva de las Zonas Navales, antes de rendir las pruebas, debiendo dichos Servicios completar el formulario indicado en el Anexo “8” “Planilla de Registro del Servicio Medicina Preventiva Zonal de Personal No Apto y Apto con Restricción en Pachón-Martinet”.
- 8.- Definir, mediante una O.P.I., a nivel guarnicional de cada Zona Naval, los circuitos válidos para efectuar la carrera de 2.400 mts., con informativo a esta Dirección General.
- 9.- Evaluar una vez por semestre la condición física de la dotación, registrando los resultados obtenidos por el personal, en los respectivos periodos parciales de calificación.
- 10.- Disponer las medidas pertinentes para que el personal clasificado como “Deficiente (D)” y “Muy Deficiente (MD)”, supere a la brevedad dicha condición, estampando en la apreciación del período de calificación parcial correspondiente, el interés demostrado por dicho personal.
- 11.- Disponer la realización de AFCOMBAT mínimo 1 hora de actividad física efectiva, dos veces por semana, a cargo de Guías AFCOMBAT o del OF-SFI.
- 12.- Incentivar e inculcar al personal bajo su Mando, el hábito del acondicionamiento físico, de una alimentación sana y equilibrada y de un estilo de vida saludable.

## **VI.- ANEXOS.**

**Anexo “1”** Procedimiento de Evaluación Antropométrica.

**Anexo “2”** Test de Salud Pachón-Martinet.

**Anexo “3”** Descripción de Pruebas.

**Anexo “4”** Tablas de Clasificación de Test Físicos.

**Anexo “5”** Tabla de Resultados de Calificación de Test Físicos.

ORIGINAL

**Anexo “6”** Planilla de Registro de Test Físicos.

**Anexo “7”** Planilla de Registro de Test de Salud.

**Anexo “8”** Planilla de Registro del Servicio de Medicina Preventiva Zonal de Personal No Apto y Apto con Restricción en Test Pachón-Martinet.

## **VII.- DISPOSICIONES GENERALES.**

Derógase la Directiva D.G.P.A. Ord. N° 013/P, de fecha 06 de julio de 2017.

Apruébase la presente nueva edición por resolución D.G.P.A. Ord. N° 1035/0520/5635, de fecha 20 de marzo de 2025.

Viña del Mar, 20 de marzo de 2025.

Fdo.) Raúl ZAMORANO Goñi, Vicealmirante, Director General del Personal de Armada.

**ANEXO “1”****PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA****A.- Primer Parámetro: Peso.**

Para esta medición, la balanza debe estar sobre una superficie dura, plana y firme. Se debe comprobar que esté calibrada y que el numeral 0 (cero) marque correctamente.

Además, el servidor naval debe estar descalzo, con ropa ligera y sin elementos que puedan intervenir la medición. Idealmente, se debe tomar a primera hora de la mañana, para disminuir las fluctuaciones de peso en el transcurso del día.

**B.- Segundo Parámetro: Circunferencia de cintura.**

- Quitar la ropa alrededor de la cintura con el paciente de pie, con los pies separados sin sobrepasar la línea de los hombros.
- Palpar los costados del abdomen, para localizar el margen inferior de la última costilla y la línea axilar media. Palpar e identificar la cresta iliaca en ambos costados.
- Se debe utilizar la zona entre el pulgar y el índice para palpar el hueso de la cadera a la altura de la línea axilar media. Esta es la parte de la pelvis que se encuentra al lado de la cintura y no en la parte delantera del cuerpo.
- La medición de circunferencia de cintura debe ser al final de una exhalación normal y se debe tomar entre el límite inferior de la última costilla y la cresta iliaca, de manera horizontal.
- La cinta utilizada debe ser resistente al estiramiento, que proporcione una tensión constante de 100 g, y con una precisión de 1 cm.

**NOTA:**

Estos resultados deben ser ingresados en los sistemas de registro habilitados, al igual que el Test de Salud y los resultados de los Test Físicos.

**ORIGINAL**

**ANEXO “2”****TEST DE SALUD PACHÓN-MARTINET****A.- Consideraciones Generales.**

Este Test debe ser realizado por todo el personal señalado en la presente Directiva. Se aplicará cada vez que se realicen las pruebas de capacidad física, con un mínimo de cinco días hábiles, previo al inicio de las mismas.

Si durante la primera medición de presión arterial basal, de un servidor sin diagnóstico de Hipertensión Arterial (HTA), se detecte una presión arterial sistólica (PAS) igual o mayor a 140 mmHg o una presión arterial diastólica (PAD) igual o mayor a 90 mmHg, el servidor no podrá rendir el test Pachón-Martinet y deberá ser derivado a Atención Primaria de la Red SISAN para confirmar o descartar el diagnóstico de HTA.

Asimismo, si durante la realización del test Pachón-Martinet presenta una presión arterial sistólica igual o mayor a 180 mmHg o una presión arterial diastólica igual o mayor a 110 mmHg, deberá ser derivado a evaluación médica dentro de 24 horas.

Del resultado del Test de Pachón-Martinet, se desprenderán tres grupos de clasificación, de acuerdo al siguiente detalle:

**1.- Apto:**

Quiénes después, de efectuado el Test, no aumentan su presión arterial sistólica basal en más de 20 mmHg.

**2.- Apto con Restricción:**

Los que después de efectuado el Test, aumenten su presión arterial sistólica basal hasta en 30 mmHg., pero logran recuperarla en un tiempo máximo de dos minutos.

**3.- No Apto:**

- a.- Los que a la medición de presión arterial basal, presenten una presión arterial sistólica (PAS) igual o mayor a 140 mmHg, o una presión arterial diastólica (PAD) igual o mayor a 90 mmHg.
- b.- Los que después de efectuado el Test, aumenten su presión arterial sistólica basal en 30 mmHg, sin lograr recuperarla en un tiempo máximo de dos minutos, o bien, aquellos que aumenten su presión arterial sistólica basal en más de 30 mmHg.

ORIGINAL

El personal clasificado como “Apto” y “Apto con Restricción”, quedará en condiciones de rendir las pruebas de capacidad física. El personal deberá ser instruido respecto a suspender las pruebas de capacidad física y dar aviso inmediato en caso de presentar los siguientes signos de advertencia:

- 1.- Dolor opresivo torácico.
- 2.- Dificultad respiratoria intensa, no habitual a ejercicios físicos aeróbicos como los contemplados en la presente Directiva.
- 3.- Mareos con sensación de desmayo.
- 4.- Palpitaciones cardíacas irregulares.

Respecto al personal que sea clasificado como “No Apto”, no podrá rendir las pruebas y deberá esperar las resoluciones e indicaciones médicas impartidas por el Servicio de Medicina Preventiva Zonal respectivo.

**B.- Consideraciones para realizar el Test de manera precisa:**

**1.- Del Personal Evaluador:**

- a.- Deberá ser personal del área de la salud con competencias, conocimiento y manejo de las disposiciones contempladas en la presente Directiva.
- b.- Deberá efectuar medición de presión arterial y frecuencia cardíaca basal al personal a evaluar, el que deberá permanecer sentado, sin cruzar las piernas, con la vejiga vacía, apoyando los pies en el suelo y en condición de reposo al menos durante 5 minutos.
- c.- A continuación, deberá solicitar al evaluado la ejecución de treinta flexiones completas de rodillas, en un tiempo de 45 segundos.
- d.- Inmediatamente culminadas las flexiones, deberá repetir la medición de la presión arterial y frecuencia cardíaca, en 3 instancias transcurrido el primer, segundo y tercer minuto de culminado el ejercicio, debiéndose registrar los resultados obtenidos en cada medición.
- e.- Una vez finalizado el test, el evaluador deberá entregar a la Detallía o personal a cargo, el registro de las mediciones obtenidas y la clasificación del personal evaluado, considerando para ello, las indicaciones contenidas en la presente Directiva.

**2.- Unidades o Reparticiones:**

Deberán remitir planilla en formato digital, según Anexo “7”, al Servicio de Medicina Preventiva Zonal correspondiente, con copia informativa a la DIRECCIÓN DE SANIDAD DE LA ARMADA (D.S.A.). Dicho documento deberá contener el listado general del personal evaluado en los tres grupos (1.- Apto, 2.- Apto con Restricción y 3.- No Apto).

**3.- Servicio de Medicina Preventiva Zonal:**

- Analizar los resultados obtenidos en el Test de Pachón-Martinet y a través del Jefe de Servicio, evaluar la necesidad de completar estudio.
- A través de medio digital, informar a los Mandos involucrados, con copia informativa a la D.S.A., la aptitud final del personal evaluado.
- Analicen los resultados del personal clasificado como “NO APTO”, disponiendo las evaluaciones que corresponda, completando la planilla establecida en Anexo “8” con los datos de dicho personal, enviando los resultados a través de medio digital a los Mandos involucrados, con copia informativa a la D.S.A.

### ANEXO “3” DESCRIPCIÓN DE PRUEBAS

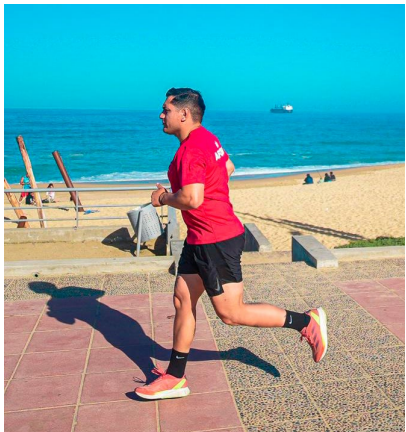
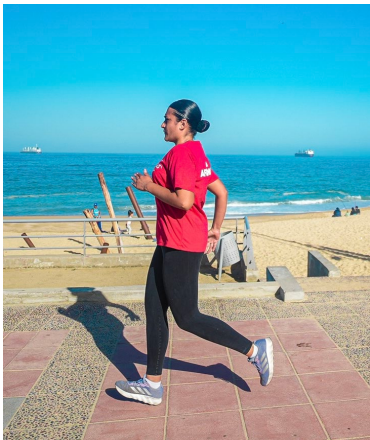
#### A.- PRIMER NIVEL:

##### 1.- Pruebas Generales.

| P1: ABDOMINALES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Propósito:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Realizar la mayor cantidad de repeticiones realizadas en un minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Evaluated:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Todo el personal naval en servicio activo (Damas y Varones).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Materiales:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Cronómetro – Silbato – Planilla de registro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Lugar:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Superficie plana, horizontal y/o sobre una colchoneta deportiva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Ejecución:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>1.- Posición inicial: Acostado decúbito dorsal, con brazos cruzados apoyados en el pecho, piernas juntas, flexionadas en un ángulo de 45 grados y con los pies en apoyo plantar. El ejecutante debe ser sujetado de los pies para realizar el ejercicio.</p> <p>2.- Desarrollo: Desde la posición inicial, el ejecutante realiza una flexión de tronco hasta que los codos toquen las rodillas, inmediatamente se regresa a la posición inicial, el cual las escapulas tocan la colchoneta. Repetir el ejercicio durante un minuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Normas:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>1.- El cronometrista dará la partida del Test con una señal, simultáneamente activará el cronómetro. Una vez transcurrido un minuto, se dará término a la prueba con la señal del silbato. El registrador anotará los tiempos en los casilleros correspondientes.</p> <p style="text-align: center;"><b>Se cuentan todos los abdominales que el ejecutante logra completar con técnica adecuada en el tiempo establecido.</b></p> <p>2.- No se contabilizarán las veces que el ejecutante previo a la flexión de tronco, levante las caderas del suelo, que no suba a tocar los muslos, que las manos se separen en la ejecución y que en cada bajada las escapulas no toquen la colchoneta.</p> <p>3.- Cesa la prueba cuando el ejecutante realiza tres repeticiones incorrectamente y cuando se ha completado el tiempo correspondiente.</p> |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Ejecución Varones</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ejecución Damas</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Código QR - Enlace a videos explicativos</p> </div> </div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

ORIGINAL

| <b>P2: PUSH UP/FLEXOEXTENSIÓN DE CODOS EN EL SUELO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Estimar el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Propósito:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mayor cantidad de flexo extensiones de codo en suelo, correctamente realizadas en un minuto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Evaluated:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Todo el personal naval en servicio activo (Damas y Varones).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Materiales:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Cronómetro – Silbato – Planilla de registro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Lugar:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Superficie plana, horizontal y/o sobre una colchoneta deportiva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Ejecución:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>1.- Posición inicial: Acostado decúbito abdominal, con la mirada al frente, las manos deberán estar apoyadas en el suelo con los dedos hacia el frente, separadas al ancho de la articulación de los hombros y los codos extendidos. La cadera, espalda y cabeza estarán en línea recta. Teniendo esta posición procederemos a realizar una extensión total de brazos; para el caso de los varones, rodillas juntas, las piernas deberán estar en completa extensión, los pies juntos y el apoyo será sobre la punta de estos; para las damas, las rodillas juntas y en contacto con el suelo, piernas levantadas apoyadas una sobre la otra.</p> <p>2.- Desarrollo: Desde la posición inicial ejecute una flexo-extensión de los codos, hasta lograr una línea paralela al suelo entre las articulaciones de los codos y los hombros, posteriormente regresar a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un minuto.</p> |
| <b>Normas:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>1.- El cronometrista, dará la partida del Test con una señal, simultáneamente activará el cronómetro. Una vez transcurrido un minuto, se dará término a la prueba con la señal del silbato. El registrador anotará los tiempos en los casilleros correspondientes.</p> <p>2.- Se cuentan todas las repeticiones que el ejecutante pueda lograr de forma completa al volver a la posición inicial y con buena postura técnica en el tiempo establecido.</p> <p>3.- No se contabilizan las repeticiones en el que no levante o baje el cuerpo en bloque, no extienda completamente los codos o toque con el pecho el suelo.</p> <p>4.- Cesa la prueba cuando el ejecutante realiza tres repeticiones incorrectamente y cuando se ha completado el tiempo correspondiente.</p>                                                                                                                                                       |
| <div>  <p>Ejecución Varones</p> </div> <div>  <p>Ejecución Damas</p> </div> <div>  <p>Código QR - Enlace a videos explicativos</p> </div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| <b>P3: DISTANCIA 2.400 MTS.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Establecer la capacidad aeróbica de la persona a través del VO2 máximo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Propósito:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Recorrer 2.400 metros en el menor tiempo posible.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Evaluated:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Todo el personal naval en servicio activo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Materiales:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Cronómetro – Silbato – Planilla de registro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Lugar:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Idealmente, en pista atlética reglamentada de 400 mts de longitud. Como alternativa, seleccionar o preparar un circuito plano, bien delimitado.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Ejecución:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | El evaluado deberá desplazarse por el circuito predeterminado, recorriendo la distancia de 2.400 mts en el menor tiempo posible, pudiendo correr, trotar o caminar.                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Normas:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- El cronometrista dará la partida del Test con una señal, simultáneamente activará el cronómetro.</li> <li>2.- A la llegada de cada ejecutante, se dictará a viva voz sus tiempos. El registrador anotará los tiempos en los casilleros correspondientes.</li> <li>3.- Cesa la prueba cuando el ejecutante abandona el circuito correspondiente.</li> </ol> |
| <div>  <p>Ejecución Varones</p> </div> <div>  <p>Ejecución Damas</p> </div> <div>  <p>Código QR - Enlace a videos explicativos</p> </div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## 2.- Pruebas Específicas por Prescripción Médica.

| SUSPENSIÓN ISOMÉTRICA EN BARRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Medir la fuerza y la resistencia muscular del tren superior.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Propósito:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mantener el mayor tiempo posible suspendido en barra.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Evaluados:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Opción al personal naval en servicio activo igual o sobre 40 años.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Materiales:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Una barra fija y un cronómetro. Se aconseja el uso de un cajón para facilitar la suspensión del ejecutante.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Lugar:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Idealmente en el lugar de calistenia, como alternativa un espacio que tenga una barra fija. Opcionalmente con un cajón.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Ejecución:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | La prueba consiste en mantener los brazos flexionados al ancho biacromial y mentón situado por encima de la barra evitando su contacto. En cuanto a los tipos de agarre que podrán utilizarse: el agarre prono-abierto (Varones), el agarre supino-cerrado (Damas). Con respecto a la ubicación de las piernas, estas deberán estar completamente extendidas en todo momento, y en ocasiones se permiten tenerlas flexionadas. Tanto el tipo de agarre como la posición de las manos y de las piernas deberán fijarse antes de la realización del Test. |
| <b>Normas:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- El cronometrista dará la partida del Test con una señal, simultáneamente activará el cronómetro.</li> <li>2.- Se mide en segundos y el ejecutante dispone de un sólo intento. El registrador anotará los tiempos en los casilleros correspondientes.</li> <li>3.- Cesa la prueba cuando el mentón del ejecutante toque la barra o se sitúe por debajo de ella.</li> </ol>                                                                                                                                    |
| <div>  <p>Ejecución Varones</p> </div> <div>  <p>Ejecución Damas</p> </div> <div>  <p>Ficha Capacidad Física</p> <p>Código QR - Enlace a videos explicativos</p> </div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| <b>DISTANCIA 5.000 MTS. - MARCHA DEPORTIVA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo:</b>                               | Medir la capacidad cardiorrespiratoria a través de la estimación del VO2 máximo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |
| <b>Propósito:</b>                              | Recorrer 5.000 metros caminando en el menor tiempo posible.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                     |
| <b>Evaluated:</b>                              | Opción al personal naval en servicio activo igual o sobre 40 años.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |
| <b>Materiales:</b>                             | Cronómetro – Silbato – Planilla de registro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| <b>Lugar:</b>                                  | Idealmente, en pista atlética reglamentada de 400 mts. de longitud. Como alternativa, seleccionar o preparar un circuito plano, bien delimitado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |
| <b>Ejecución:</b>                              | El evaluado deberá desplazarse por el circuito predeterminado, recorriendo la distancia de 5.000 mts. en el menor tiempo posible. Durante la prueba siempre se debe mantener un pie apoyado en el suelo.                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |
| <b>Normas:</b>                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- El cronometrista dará la partida del Test con una señal, simultáneamente activará el cronómetro.</li> <li>2.- A la llegada de cada ejecutante, se dictará a viva voz sus tiempos. El registrador anotará los tiempos en los casilleros correspondientes.</li> <li>3.- Cesa la prueba cuando el ejecutante abandona el circuito correspondiente o si el ejecutante levanta ambos pies (trota).</li> </ol> |                                                                                                                                                                     |
| Ejecución Varones                              | Ejecución Damas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  <p>Ficha Capacidad Física</p> <p>Código QR - Enlace a videos explicativos</p> |

**B.- SEGUNDO NIVEL:**

Estas pruebas físicas deberá rendirlas el personal naval embarcado, en la Primera y Cuarta Zona Naval, además de las pruebas de Primer Nivel:

- 1.- El personal embarcado deberá desarrollar sucesivamente las siguientes pruebas: saltar al agua desde una altura de 2 metros, emerger del agua, confirmar su buen estado y; en seguida, nadar 10 metros con el cuerpo totalmente sumergido bajo el agua. Inmediatamente terminada la apnea, nadar 25 metros en superficie. Terminado el nado, salir del agua, descansar 2 minutos y luego entrar nuevamente al agua, para finalizar la prueba permaneciendo 15 minutos flotando sin ningún tipo de apoyo.”.
- 2.- Antes de comenzar la prueba, se debe indicar al personal que esta prueba simula el abandono de una unidad siniestrada, debiendo cubrir una distancia de 10 metros con escombros y restos de combustibles, por lo cual se debe desarrollar completamente bajo el agua y posteriormente nadar 25 metros a un área segura donde deberá mantenerse flotando durante 15 minutos sin ningún tipo de apoyo, en espera de ser rescatado.
- 3.- Adicionalmente, para el personal de dotación de los submarinos y, cuando se cuente con las capacidades en la Base de Submarinos, deberá acreditar haber efectuado a lo menos un escape de cámara, considerando la inundación de la cámara, apertura de la escotilla y continuar el ascenso hasta alcanzar la superficie, donde deberá permanecer por sus propios medios hasta ser rescatado.

**C.- TERCER NIVEL:**

- 1.- El personal de Infantería de Marina (Excepto los especialistas músicos y de Fuerzas Especiales), rendirán las pruebas correspondientes al Test Físico Integral, establecidas en el Procedimiento de la Comandancia General del Cuerpo de Infantería de Marina.
- 2.- El personal de Aviación Naval, cumplirá lo establecido en Directivas de la Comandancia de Aviación Naval (Medicina de Aviación y Entrenamiento).

**D.- CUARTO NIVEL:**

- 1.- El personal de Comandos IM y Buzos Tácticos, deberá aprobar las pruebas de correspondientes al Test de Evaluación Física del Comando de Fuerzas Especiales.
- 2.- El personal de Buzo Salvataje deberá aprobar Test de Acondicionamiento Físico (TAF), para Partidas de Salvataje, establecido en el Anexo “1”, Tratado 2 del “Manual de Entrenamiento de Rescate y Salvataje de la Armada (MERSA)”.
- 3.- El personal del Grupo de Respuesta Inmediata, deberá aprobar las pruebas establecidas por la Dirección de Seguridad y Operaciones Marítimas.

- 4.- El personal de Nadadores de Rescate deberán aprobar las pruebas que a continuación se detallan, debiendo desarrollarse en forma sucesiva con los intervalos de descanso indicados a continuación:

| Pruebas                               | Mínimo   |
|---------------------------------------|----------|
| Natación 500 yardas.                  | 12:30    |
| Flexiones de brazo 2 minutos.         | 50       |
| Descanso 2 minutos                    |          |
| Abdominales 2 minutos.                | 50       |
| Descanso 2 minutos                    |          |
| Flexiones en la barra.                | 6        |
| Descanso 10 minutos                   |          |
| Carrera 2.400 mts., contra el tiempo. | 11' 00'' |

**ANEXO “4”****TABLAS DE CLASIFICACIÓN DE TEST FÍSICOS****A.- Pruebas Generales.****1.- Test de Abdominales en 1 minuto.**

| <b>VARONES</b>         |              |              |              |              |              |              |              |            |
|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>Categorías/Edad</b> | <b>18-24</b> | <b>25-29</b> | <b>30-34</b> | <b>35-39</b> | <b>40-44</b> | <b>45-49</b> | <b>50-54</b> | <b>55+</b> |
| Muy Bueno (MB)         | >49          | >45          | >41          | >38          | >35          | >31          | >28          | >26        |
| Bueno (B)              | 40-49        | 37-45        | 33-41        | 30-38        | 27-35        | 24-31        | 22-28        | 18-26      |
| Satisfactorio (S)      | 35-39        | 30-36        | 25-32        | 20- 29       | 19-26        | 15-23        | 14-21        | 10-17      |
| Deficiente (D)         | 26-34        | 22-29        | 18-24        | 14-19        | 12-18        | 10-14        | 8-13         | 6-9        |
| Muy Deficiente (MD)    | <26          | <22          | <18          | <14          | <12          | <10          | <8           | <6         |
| <b>DAMAS</b>           |              |              |              |              |              |              |              |            |
| <b>Categorías/Edad</b> | <b>18-24</b> | <b>25-29</b> | <b>30-34</b> | <b>35-39</b> | <b>40-44</b> | <b>45-49</b> | <b>50-54</b> | <b>55+</b> |
| Muy Bueno (MB)         | >43          | >39          | >36          | >33          | >27          | >24          | >23          | >21        |
| Bueno (B)              | 36-43        | 32-39        | 29-36        | 26-33        | 21-27        | 17-24        | 17-23        | 15-21      |
| Satisfactorio (S)      | 29-35        | 25-31        | 21-28        | 19-25        | 14-20        | 10-16        | 11-17        | 9-14       |
| Deficiente (D)         | 19-28        | 14-24        | 11-20        | 10-18        | 8-13         | 6-9          | 4-10         | 3-9        |
| Muy Deficiente (MD)    | <19          | <14          | <11          | <10          | <8           | <6           | <4           | <3         |

**2.- Test de Push Up / Flexoextensión de codos en el suelo en 1 minuto.**

| VARONES             |       |        |       |        |       |       |       |       |
|---------------------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Categorías/Edad     | 18-24 | 25-29  | 30-34 | 35-39  | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55+   |
| Muy Bueno (MB)      | >41   | >38    | >35   | >33    | >31   | >27   | >25   | >21   |
| Bueno (B)           | 36-41 | 31-38  | 28-35 | 26-33  | 24-31 | 19-27 | 17-25 | 14-21 |
| Satisfactorio (S)   | 27-35 | 25- 30 | 22-27 | 19-25  | 17-23 | 10-18 | 8-16  | 6-13  |
| Deficiente (D)      | 18-26 | 16-24  | 13-21 | 11-18  | 9-16  | 7-9   | 5-7   | 4-6   |
| Muy Deficiente (MD) | <18   | <16    | <13   | <11    | <9    | <7    | <5    | <4    |
| DAMAS               |       |        |       |        |       |       |       |       |
| Categorías/Edad     | 18-24 | 25-29  | 30-34 | 35-39  | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55+   |
| Muy Bueno (MB)      | >39   | >34    | >32   | >30    | >27   | >23   | >20   | >18   |
| Bueno (B)           | 36-39 | 31-34  | 27-32 | 26-30  | 23-27 | 15-23 | 13-20 | 11-18 |
| Satisfactorio (S)   | 29-35 | 25-30  | 22-26 | 19- 25 | 17-22 | 6-14  | 5-12  | 3-10  |
| Deficiente (D)      | 21-28 | 17-24  | 14-21 | 12-18  | 11-16 | 4-5   | 3-4   | 1-2   |
| Muy Deficiente (MD) | <20   | <17    | <14   | <12    | <11   | <4    | <3    | <1    |

**3.- Test Distancia 2.400 mts.**

| VARONES             |               |               |               |               |               |               |               |               |
|---------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Categorías/Edad     | 18-24         | 25-29         | 30-34         | 35-39         | 40-44         | 45-49         | 50-54         | 55+           |
| Muy Bueno (MB)      | <9'03"        | <9'07"        | <10'28"       | <11'20"       | <12'54"       | <14'45"       | <15'38"       | <16'36"       |
| Bueno (B)           | 10'08"-9'03"  | 10'11"-9'07"  | 11'36"-10'28" | 12'40"-11'20" | 14'00"-12'54" | 15'59"-14'45" | 16'59"-15'38" | 18'10"-16'36" |
| Satisfactorio (S)   | 10'42"-10'09" | 11'27"-10'12" | 12'42"-11'37" | 13'52"-12'41" | 15'08"-14'01" | 17'03"-16'00" | 18'01"-17'00" | 19'26"-18'11" |
| Deficiente (D)      | 11'44"-10'43" | 12'35"-11'28" | 13'35"-12'43" | 14'59"-13'51" | 16'28"-15'09" | 18'17"-17'04" | 19'15"-18'02" | 20'48"-19'27" |
| Muy Deficiente (MD) | >11'44"       | >12'35"       | >13'35"       | >14'59"       | >16'28"       | >18'17"       | >19'15"       | >20'48"       |
| DAMAS               |               |               |               |               |               |               |               |               |
| Categorías/Edad     | 18-24         | 25-29         | 30-34         | 35-39         | 40-44         | 45-49         | 50-54         | 55+           |
| Muy Bueno (MB)      | <11'03"       | <11'07"       | <12'28"       | <13'20"       | <14'54"       | <16'45"       | <18'48"       | <18'36"       |
| Bueno (B)           | 12'08"-11'03" | 12'11"-11'07" | 13'36"-12'28" | 14'38"-13'20" | 16'00"-14'54" | 17'59"-16'45" | 19'50"-18'48" | 20'10"-18'36" |
| Satisfactorio (S)   | 12'42"-12'09" | 13'27"-12'12" | 14'42"-13'37" | 15'50"-14'39" | 17'08"-16'01" | 19'03"-18'00" | 19'31"-18'51" | 21'26"-20'11" |
| Deficiente (D)      | 13'44"-12'43" | 14'35"-13'28" | 15'35"-14'43" | 16'59"-15'51" | 18'28"-17'09" | 20'17"-19'04" | 20'48"-19'32" | 22'48"-21'27" |
| Muy Deficiente (MD) | >13'44"       | >14'35"       | >15'35"       | >16'59"       | >18'28"       | >20'17"       | >20'48"       | >22'48"       |

**B.- Pruebas Específicas por Prescripción Médica.****1.- Test de Suspensión Isométrica en Barra.**

| VARONES             |       |       |       |       |         |         |         |         |
|---------------------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|---------|
| Categorías/Edad     | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44   | 45-49   | 50-54   | 55+     |
| Muy Bueno (MB)      |       |       |       |       | >40"    | >36"    | >31"    | >26"    |
| Bueno (B)           |       |       |       |       | 34"-40" | 29"-36" | 24"-31" | 20"-26" |
| Satisfactorio (S)   |       |       |       |       | 27"-33" | 21"-28" | 17"-23" | 13"-19" |
| Deficiente (D)      |       |       |       |       | 18"-26" | 11"-20" | 9"-16"  | 7"-12"  |
| Muy Deficiente (MD) |       |       |       |       | <18"    | <11"    | <9"     | <7"     |
| DAMAS               |       |       |       |       |         |         |         |         |
| Categorías/Edad     | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44   | 45-49   | 50-54   | 55+     |
| Muy Bueno (MB)      |       |       |       |       | >35"    | >30"    | >25"    | >20"    |
| Bueno (B)           |       |       |       |       | 29"-35" | 23"-30" | 19"-25" | 16"-20" |
| Satisfactorio (S)   |       |       |       |       | 22"-28" | 16"-22" | 13"-18" | 11"-15" |
| Deficiente (D)      |       |       |       |       | 13"-21" | 11"-15" | 7"-12"  | 5"-10"  |
| Muy Deficiente (MD) |       |       |       |       | <13"    | <11"    | <7"     | <5"     |

**2.- Test Distancia 5.000 mts. – Marcha Deportiva.**

| VARONES             |       |       |       |       |               |               |               |               |
|---------------------|-------|-------|-------|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Categorías/Edad     | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44         | 45-49         | 50-54         | 55+           |
| Muy Bueno (MB)      |       |       |       |       | <38'30"       | <39'18"       | <40'30"       | <41'36"       |
| Bueno (B)           |       |       |       |       | 41'43"-38'30" | 42'59"-39'18" | 43'38"-40'54" | 45'00"-41'36" |
| Satisfactorio (S)   |       |       |       |       | 44'38"-41'44" | 46'03"-43'00" | 46'41"-43'39" | 48'06"-45'01" |
| Deficiente (D)      |       |       |       |       | 47'29"-44'39" | 48'51"-46'04" | 49'47"-46'42" | 50'38"-48'07" |
| Muy Deficiente (MD) |       |       |       |       | >47'29"       | >48'51"       | >49'47"       | >50'38"       |
| DAMAS               |       |       |       |       |               |               |               |               |
| Categorías/Edad     | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44         | 45-49         | 50-54         | 55+           |
| Muy Bueno (MB)      |       |       |       |       | <40'30"       | <41'18"       | <42'30"       | <43'36"       |
| Bueno (B)           |       |       |       |       | 43'43"-40'30" | 44'59"-41'18" | 45'38"-42'54" | 47'10"-43'36" |
| Satisfactorio (S)   |       |       |       |       | 46'38"-43'44" | 47'03"-45'00" | 48'41"-45'39" | 49'56"-47'11" |
| Deficiente (D)      |       |       |       |       | 48'29"-46'39" | 49'51"-47'04" | 50'47"-48'42" | 51'38"-49'57" |
| Muy Deficiente (MD) |       |       |       |       | >48'29"       | >49'51"       | >50'47"       | >51'38"       |

TABLA DE RESULTADOS DE CALIFICACIÓN DE TEST FÍSICOS

| Nº | Prueba 1<br>(P1) | Prueba 2<br>(P2) | Prueba 3<br>(P3) |
|----|------------------|------------------|------------------|
| 1  | MD               | MD               | MD               |
| 2  | MD               | MD               | D                |
| 3  | MD               | MD               | S                |
| 4  | MD               | MD               | B                |
| 5  | MD               | MD               | MB               |
| 6  | MD               | D                | MD               |
| 7  | MD               | D                | D                |
| 8  | MD               | D                | S                |
| 9  | MD               | D                | B                |
| 10 | MD               | D                | MB               |
| 11 | MD               | S                | MD               |
| 12 | MD               | S                | D                |
| 13 | MD               | S                | S                |
| 14 | MD               | S                | B                |
| 15 | MD               | S                | MB               |
| 16 | MD               | B                | MD               |
| 17 | MD               | B                | D                |
| 18 | MD               | B                | S                |
| 19 | MD               | B                | B                |
| 20 | MD               | B                | MB               |
| 21 | MD               | MB               | MD               |
| 22 | MD               | MB               | D                |
| 23 | MD               | MB               | S                |
| 24 | MD               | MB               | B                |
| 25 | MD               | MB               | MB               |
| 26 | D                | MD               | MD               |

| Nº | P1 | P2 | P3 | Sumatoria | Clasificación<br>Final<br>Condición de<br>Salud |
|----|----|----|----|-----------|-------------------------------------------------|
| 1  | 1  | 1  | 1  | 3         | MD                                              |
| 2  | 1  | 1  | 2  | 4         | MD                                              |
| 3  | 1  | 1  | 3  | 5         | MD                                              |
| 4  | 1  | 1  | 4  | 6         | D                                               |
| 5  | 1  | 1  | 5  | 7         | D                                               |
| 6  | 1  | 2  | 1  | 4         | MD                                              |
| 7  | 1  | 2  | 2  | 5         | MD                                              |
| 8  | 1  | 2  | 3  | 6         | D                                               |
| 9  | 1  | 2  | 4  | 7         | D                                               |
| 10 | 1  | 2  | 5  | 8         | D                                               |
| 11 | 1  | 3  | 1  | 5         | MD                                              |
| 12 | 1  | 3  | 2  | 6         | D                                               |
| 13 | 1  | 3  | 3  | 7         | D                                               |
| 14 | 1  | 3  | 4  | 8         | D                                               |
| 15 | 1  | 3  | 5  | 9         | S                                               |
| 16 | 1  | 4  | 1  | 6         | D                                               |
| 17 | 1  | 4  | 2  | 7         | D                                               |
| 18 | 1  | 4  | 3  | 8         | D                                               |
| 19 | 1  | 4  | 4  | 9         | S                                               |
| 20 | 1  | 4  | 5  | 10        | S                                               |
| 21 | 1  | 5  | 1  | 7         | D                                               |
| 22 | 1  | 5  | 2  | 8         | D                                               |
| 23 | 1  | 5  | 3  | 9         | S                                               |
| 24 | 1  | 5  | 4  | 10        | S                                               |
| 25 | 1  | 5  | 5  | 11        | S                                               |
| 26 | 2  | 1  | 1  | 4         | MD                                              |

| Nº | Prueba 1<br>(P1) | Prueba 2<br>(P2) | Prueba 3<br>(P3) |
|----|------------------|------------------|------------------|
| 27 | D                | MD               | D                |
| 28 | D                | MD               | S                |
| 29 | D                | MD               | B                |
| 30 | D                | MD               | MB               |
| 31 | D                | D                | MD               |
| 32 | D                | D                | D                |
| 33 | D                | D                | S                |
| 34 | D                | D                | B                |
| 35 | D                | D                | MB               |
| 36 | D                | S                | MD               |
| 37 | D                | S                | D                |
| 38 | D                | S                | S                |
| 39 | D                | S                | B                |
| 40 | D                | S                | MB               |
| 41 | D                | B                | MD               |
| 42 | D                | B                | D                |
| 43 | D                | B                | S                |
| 44 | D                | B                | B                |
| 45 | D                | B                | MB               |
| 46 | D                | MB               | MD               |
| 47 | D                | MB               | D                |
| 48 | D                | MB               | S                |
| 49 | D                | MB               | B                |
| 50 | D                | MB               | MB               |
| 51 | S                | MD               | MD               |
| 52 | S                | MD               | D                |
| 53 | S                | MD               | S                |

| Nº | P1 | P2 | P3 | Suma | Clasificación<br>Final<br>Condición de<br>Salud |
|----|----|----|----|------|-------------------------------------------------|
| 27 | 2  | 1  | 2  | 5    | MD                                              |
| 28 | 2  | 1  | 3  | 6    | D                                               |
| 29 | 2  | 1  | 4  | 7    | D                                               |
| 30 | 2  | 1  | 5  | 8    | D                                               |
| 31 | 2  | 2  | 1  | 5    | MD                                              |
| 32 | 2  | 2  | 2  | 6    | D                                               |
| 33 | 2  | 2  | 3  | 7    | D                                               |
| 34 | 2  | 2  | 4  | 8    | D                                               |
| 35 | 2  | 2  | 5  | 9    | S                                               |
| 36 | 2  | 3  | 1  | 6    | D                                               |
| 37 | 2  | 3  | 2  | 7    | D                                               |
| 38 | 2  | 3  | 3  | 8    | D                                               |
| 39 | 2  | 3  | 4  | 9    | S                                               |
| 40 | 2  | 3  | 5  | 10   | S                                               |
| 41 | 2  | 4  | 1  | 7    | D                                               |
| 42 | 2  | 4  | 2  | 8    | D                                               |
| 43 | 2  | 4  | 3  | 9    | S                                               |
| 44 | 2  | 4  | 4  | 10   | S                                               |
| 45 | 2  | 4  | 5  | 11   | S                                               |
| 46 | 2  | 5  | 1  | 8    | D                                               |
| 47 | 2  | 5  | 2  | 9    | S                                               |
| 48 | 2  | 5  | 3  | 10   | S                                               |
| 49 | 2  | 5  | 4  | 11   | S                                               |
| 50 | 2  | 5  | 5  | 12   | B                                               |
| 51 | 3  | 1  | 1  | 5    | MD                                              |
| 52 | 3  | 1  | 2  | 6    | D                                               |
| 53 | 3  | 1  | 3  | 7    | D                                               |

| Nº | Prueba 1<br>(P1) | Prueba 2<br>(P2) | Prueba 3<br>(P3) |
|----|------------------|------------------|------------------|
| 54 | S                | MD               | B                |
| 55 | S                | MD               | MB               |
| 56 | S                | D                | MD               |
| 57 | S                | D                | D                |
| 58 | S                | D                | S                |
| 59 | S                | D                | B                |
| 60 | S                | D                | MB               |
| 61 | S                | S                | MD               |
| 62 | S                | S                | D                |
| 63 | S                | S                | S                |
| 64 | S                | S                | B                |
| 65 | S                | S                | MB               |
| 66 | S                | B                | MD               |
| 67 | S                | B                | D                |
| 68 | S                | B                | S                |
| 69 | S                | B                | B                |
| 70 | S                | B                | MB               |
| 71 | S                | MB               | MD               |
| 72 | S                | MB               | D                |
| 73 | S                | MB               | S                |
| 74 | S                | MB               | B                |
| 75 | S                | MB               | MB               |
| 76 | B                | MD               | MD               |
| 77 | B                | MD               | D                |
| 78 | B                | MD               | S                |
| 79 | B                | MD               | B                |
| 80 | B                | MD               | MB               |
| 81 | B                | D                | MD               |
| 82 | B                | D                | D                |
| 83 | B                | D                | S                |

| Nº | P1 | P2 | P3 | Suma | Clasificación<br>Final Condición<br>de Salud |
|----|----|----|----|------|----------------------------------------------|
| 54 | 3  | 1  | 4  | 8    | D                                            |
| 55 | 3  | 1  | 5  | 9    | S                                            |
| 56 | 3  | 2  | 1  | 6    | D                                            |
| 57 | 3  | 2  | 2  | 7    | D                                            |
| 58 | 3  | 2  | 3  | 8    | D                                            |
| 59 | 3  | 2  | 4  | 9    | S                                            |
| 60 | 3  | 2  | 5  | 10   | S                                            |
| 61 | 3  | 3  | 1  | 7    | D                                            |
| 62 | 3  | 3  | 2  | 8    | D                                            |
| 63 | 3  | 3  | 3  | 9    | S                                            |
| 64 | 3  | 3  | 4  | 10   | S                                            |
| 65 | 3  | 3  | 5  | 11   | S                                            |
| 66 | 3  | 4  | 1  | 8    | D                                            |
| 67 | 3  | 4  | 2  | 9    | S                                            |
| 68 | 3  | 4  | 3  | 10   | S                                            |
| 69 | 3  | 4  | 4  | 11   | S                                            |
| 70 | 3  | 4  | 5  | 12   | B                                            |
| 71 | 3  | 5  | 1  | 9    | S                                            |
| 72 | 3  | 5  | 2  | 10   | S                                            |
| 73 | 3  | 5  | 3  | 11   | S                                            |
| 74 | 3  | 5  | 4  | 12   | B                                            |
| 75 | 3  | 5  | 5  | 13   | B                                            |
| 76 | 4  | 1  | 1  | 6    | D                                            |
| 77 | 4  | 1  | 2  | 7    | D                                            |
| 78 | 4  | 1  | 3  | 8    | D                                            |
| 79 | 4  | 1  | 4  | 9    | S                                            |
| 80 | 4  | 1  | 5  | 10   | S                                            |
| 81 | 4  | 2  | 1  | 7    | D                                            |
| 82 | 4  | 2  | 2  | 8    | D                                            |
| 83 | 4  | 2  | 3  | 9    | S                                            |

| Nº  | Prueba 1<br>(P1) | Prueba 2<br>(P2) | Prueba 3<br>(P3) |
|-----|------------------|------------------|------------------|
| 84  | B                | D                | B                |
| 85  | B                | D                | MB               |
| 86  | B                | S                | MD               |
| 87  | B                | S                | D                |
| 88  | B                | S                | S                |
| 89  | B                | S                | B                |
| 90  | B                | S                | MB               |
| 91  | B                | B                | MD               |
| 92  | B                | B                | D                |
| 93  | B                | B                | S                |
| 94  | B                | B                | B                |
| 95  | B                | B                | MB               |
| 96  | B                | MB               | MD               |
| 97  | B                | MB               | D                |
| 98  | B                | MB               | S                |
| 99  | B                | MB               | B                |
| 100 | B                | MB               | MB               |
| 101 | MB               | MD               | MD               |
| 102 | MB               | MD               | D                |
| 103 | MB               | MD               | S                |
| 104 | MB               | MD               | B                |
| 105 | MB               | MD               | MB               |
| 106 | MB               | D                | MD               |
| 107 | MB               | D                | D                |
| 108 | MB               | D                | S                |
| 109 | MB               | D                | B                |
| 110 | MB               | D                | MB               |
| 111 | MB               | S                | MD               |

| Nº  | P1 | P2 | P3 | Suma | Clasificación<br>Final Condición<br>de Salud |
|-----|----|----|----|------|----------------------------------------------|
| 84  | 4  | 2  | 4  | 10   | S                                            |
| 85  | 4  | 2  | 5  | 11   | S                                            |
| 86  | 4  | 3  | 1  | 8    | D                                            |
| 87  | 4  | 3  | 2  | 9    | S                                            |
| 88  | 4  | 3  | 3  | 10   | S                                            |
| 89  | 4  | 3  | 4  | 11   | S                                            |
| 90  | 4  | 3  | 5  | 12   | B                                            |
| 91  | 4  | 4  | 1  | 9    | S                                            |
| 92  | 4  | 4  | 2  | 10   | S                                            |
| 93  | 4  | 4  | 3  | 11   | S                                            |
| 94  | 4  | 4  | 4  | 12   | B                                            |
| 95  | 4  | 4  | 5  | 13   | B                                            |
| 96  | 4  | 5  | 1  | 10   | S                                            |
| 97  | 4  | 5  | 2  | 11   | S                                            |
| 98  | 4  | 5  | 3  | 12   | B                                            |
| 99  | 4  | 5  | 4  | 13   | B                                            |
| 100 | 4  | 5  | 5  | 14   | MB                                           |
| 101 | 5  | 1  | 1  | 7    | D                                            |
| 102 | 5  | 1  | 2  | 8    | D                                            |
| 103 | 5  | 1  | 3  | 9    | S                                            |
| 104 | 5  | 1  | 4  | 10   | S                                            |
| 105 | 5  | 1  | 5  | 11   | S                                            |
| 106 | 5  | 2  | 1  | 8    | D                                            |
| 107 | 5  | 2  | 2  | 9    | S                                            |
| 108 | 5  | 2  | 3  | 10   | S                                            |
| 109 | 5  | 2  | 4  | 11   | S                                            |
| 110 | 5  | 2  | 5  | 12   | B                                            |
| 111 | 5  | 3  | 1  | 9    | S                                            |

## ORDINARIO

|     |                  |                  |                  |
|-----|------------------|------------------|------------------|
| 112 | MB               | S                | D                |
| Nº  | Prueba 1<br>(P1) | Prueba 2<br>(P2) | Prueba 3<br>(P3) |
| 113 | MB               | S                | S                |
| 114 | MB               | S                | B                |
| 115 | MB               | S                | MB               |
| 116 | MB               | B                | MD               |
| 117 | MB               | B                | D                |
| 118 | MB               | B                | S                |
| 119 | MB               | B                | B                |
| 120 | MB               | B                | MB               |
| 121 | MB               | MB               | MD               |
| 122 | MB               | MB               | D                |
| 123 | MB               | MB               | S                |
| 124 | MB               | MB               | B                |
| 125 | MB               | MB               | MB               |

9-31/1 - 013/P - A - 05 - 5

|     |    |    |    |      |                                              |
|-----|----|----|----|------|----------------------------------------------|
| 112 | 5  | 3  | 2  | 10   | S                                            |
| Nº  | P1 | P2 | P3 | Suma | Clasificación<br>Final Condición<br>de Salud |
| 113 | 5  | 3  | 3  | 11   | S                                            |
| 114 | 5  | 3  | 4  | 12   | B                                            |
| 115 | 5  | 3  | 5  | 13   | B                                            |
| 116 | 5  | 4  | 1  | 10   | S                                            |
| 117 | 5  | 4  | 2  | 11   | S                                            |
| 118 | 5  | 4  | 3  | 12   | B                                            |
| 119 | 5  | 4  | 4  | 13   | B                                            |
| 120 | 5  | 4  | 5  | 14   | MB                                           |
| 121 | 5  | 5  | 1  | 11   | S                                            |
| 122 | 5  | 5  | 2  | 12   | B                                            |
| 123 | 5  | 5  | 3  | 13   | B                                            |
| 124 | 5  | 5  | 4  | 14   | MB                                           |
| 125 | 5  | 5  | 5  | 15   | MB                                           |

|      |    |
|------|----|
| Min. | 3  |
| Max. | 15 |

ORIGINAL

**ANEXO “6”**  
**PLANILLA DE REGISTRO DE TEST FÍSICOS**

| UU.RR.: _____           |                  |        |        | OFICIAL S.F.I. : _____<br>GUÍA AFCombat: _____ |               |      |        |                           |                   |                                        |                   |                                |                   | FECHA DE CONTROL: ____/____/____                    |                   |                                                             |                   |      |                                 |
|-------------------------|------------------|--------|--------|------------------------------------------------|---------------|------|--------|---------------------------|-------------------|----------------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|------|---------------------------------|
| <b>DATOS PERSONALES</b> |                  |        |        |                                                |               |      |        | <b>DATOS TEST FÍSICOS</b> |                   |                                        |                   |                                |                   |                                                     |                   |                                                             |                   |      |                                 |
| Nº                      | GRADO/<br>ESPEC. | NOMBRE | N.P.I. | R.U.N.                                         | FECHA<br>NAC. | EDAD | GÉNERO | P1.<br>ABDOMI-<br>NALES   | CALIFI-<br>CACIÓN | P2.<br>FLEXO-<br>EXTENSIÓN<br>DE CODOS | CALIFI-<br>CACIÓN | P3.<br>DISTANCIA<br>2.400 MTS. | CALIFI-<br>CACIÓN | P1. (ESP.)<br>SUSPENSIÓN<br>ISOMETRICA<br>EN BARRAS | CALIFI-<br>CACIÓN | P1. (ESP.)<br>DISTANCIA<br>5.000 MTS.-<br>MARCHA<br>DEPORT. | CALIFI-<br>CACIÓN | SUMA | CLASIFIC.<br>SITUACIÓN<br>FINAL |
| 1                       |                  |        |        |                                                |               |      |        |                           |                   |                                        |                   |                                |                   |                                                     |                   |                                                             |                   |      |                                 |
| 2                       |                  |        |        |                                                |               |      |        |                           |                   |                                        |                   |                                |                   |                                                     |                   |                                                             |                   |      |                                 |
| 3                       |                  |        |        |                                                |               |      |        |                           |                   |                                        |                   |                                |                   |                                                     |                   |                                                             |                   |      |                                 |
| 4                       |                  |        |        |                                                |               |      |        |                           |                   |                                        |                   |                                |                   |                                                     |                   |                                                             |                   |      |                                 |
| 5                       |                  |        |        |                                                |               |      |        |                           |                   |                                        |                   |                                |                   |                                                     |                   |                                                             |                   |      |                                 |
| 6                       |                  |        |        |                                                |               |      |        |                           |                   |                                        |                   |                                |                   |                                                     |                   |                                                             |                   |      |                                 |
| 7                       |                  |        |        |                                                |               |      |        |                           |                   |                                        |                   |                                |                   |                                                     |                   |                                                             |                   |      |                                 |
| 8                       |                  |        |        |                                                |               |      |        |                           |                   |                                        |                   |                                |                   |                                                     |                   |                                                             |                   |      |                                 |

**CALIFICACIÓN:** MUY BUENO (MB) - BUENO (B) - SATISFACTORIO (S) - DEFICIENTE (D) - MUY DEFICIENTE (MD).

**CLASIFICACIÓN DE CONDICIÓN FINAL:**

\_\_\_\_\_  
**GUÍA AFCombat**

\_\_\_\_\_  
**OFICIAL S.F.I.**

\_\_\_\_\_  
**2º COMANDANTE**

ORIGINAL

## ANEXO "7"

## PLANILLA DE REGISTRO DE TEST DE SALUD

UNIDAD/REPARTICIÓN:

FECHA CONTROL (DÍA/MES/AÑO):

Nº TOTAL DE PERSONAL EVALUADO:

RESPONSABLE DE EVALUACIÓN (GRADO/ESPEC., NOMBRE Y APELLIDOS):

RESPONSABLE DE REPORTE (GRADO/ESPEC., NOMBRE Y APELLIDOS):

|    |                |        |                     |                     |        |        |               |      | BASAL               |                   | POST EJERCICIO      |                   | 1 MIN               |                   | 2 MIN               |                   | 3 MIN               |                   | RESULTADO<br>PACHÓN-<br>MARTINET | OBSERV. |
|----|----------------|--------|---------------------|---------------------|--------|--------|---------------|------|---------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-------------------|----------------------------------|---------|
| Nº | GRADO/<br>ESP. | NOMBRE | APELLIDO<br>PATERNO | APELLIDO<br>MATERNO | N.P.I. | R.U.N. | FECHA<br>NAC. | EDAD | PRESIÓN<br>ARTERIAL | FREC.<br>CARDIACA | PRESIÓN<br>ARTERIAL | FREC.<br>CARDIACA | PRESIÓN<br>ARTERIAL | FREC.<br>CARDIACA | PRESIÓN<br>ARTERIAL | FREC.<br>CARDIACA | PRESIÓN<br>ARTERIAL | FREC.<br>CARDIACA |                                  |         |
| 1  |                |        |                     |                     |        |        |               |      |                     |                   |                     |                   |                     |                   |                     |                   |                     |                   |                                  |         |
| 2  |                |        |                     |                     |        |        |               |      |                     |                   |                     |                   |                     |                   |                     |                   |                     |                   |                                  |         |
| 3  |                |        |                     |                     |        |        |               |      |                     |                   |                     |                   |                     |                   |                     |                   |                     |                   |                                  |         |
| 4  |                |        |                     |                     |        |        |               |      |                     |                   |                     |                   |                     |                   |                     |                   |                     |                   |                                  |         |

## Notas:

- RESULTADO PACHÓN-MARTINET: APTO - APTO CON RESTRICCIÓN - NO APTO.
- FRECUENCIA CARDÍACA: NÚMERO DE PULSACIONES EN 1 MINUTO.
- OBSERVACIONES: SI EL SERVIDOR TIENE ALGÚN FACTOR DE RIESGO ASOCIADO A CONDICIÓN DE SALUD (HIPERTENSIÓN ARTERIAL, OBESIDAD, TABAQUISMO, OTROS).

ORIGINAL

## ANEXO "8"

**PLANILLA DE REGISTRO DEL SERVICIO MEDICINA PREVENTIVA ZONAL  
DE PERSONAL NO APTO Y APTO CON RESTRICCIÓN EN TEST PACHÓN-MARTINET**

UNIDAD/REPARTICIÓN:

FECHA CONTROL (DÍA/MES/AÑO):

Nº TOTAL DE PERSONAL EVALUADO:

RESPONSABLE DE EVALUACIÓN (GRADO/ESPEC., NOMBRE Y APELLIDOS):

RESPONSABLE DE REPORTE (GRADO/ESPEC., NOMBRE Y APELLIDOS):

|    |                |        |                     |                     |        |        |               |      | PRONUNCIAMIENTO U.U.EE. MEDPREV (MARCAR CON UNA X, EN UNA O MÁS OPCIONES) |                 |                |                    |                   |              |       | OBSERVACIONES. |
|----|----------------|--------|---------------------|---------------------|--------|--------|---------------|------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|--------------------|-------------------|--------------|-------|----------------|
| Nº | GRADO/<br>ESP. | NOMBRE | APELLIDO<br>PATERNO | APELLIDO<br>MATERNO | N.P.I. | R.U.N. | FECHA<br>NAC. | EDAD | CARDIOLOGÍA                                                               | MÉDICO INTEGRAL | ECOCARDIOGRAMA | HOLTER<br>ARRITMIA | HOLTER<br>PRESIÓN | PESQUISA HTA | OTROS |                |
| 1  |                |        |                     |                     |        |        |               |      | /                                                                         |                 | /              |                    | /                 |              | /     |                |
| 2  |                |        |                     |                     |        |        |               |      |                                                                           |                 |                |                    |                   |              |       |                |
| 3  |                |        |                     |                     |        |        |               |      |                                                                           |                 |                |                    |                   |              |       |                |
| 4  |                |        |                     |                     |        |        |               |      |                                                                           |                 |                |                    |                   |              |       |                |

**Nota:**

- OBSERVACIONES: SI EL SERVIDOR TIENE ALGÚN FACTOR DE RIESGO ASOCIADO A CONDICIÓN DE SALUD (HIPERTENSIÓN ARTERIAL, OBESIDAD, TABAQUISMO, OTROS.).

ORIGINAL