



Instituto Militar de las Armas y Especialidades  
Escuela de Músicos del Ejército

Escuela de Especialidades del Ejército

## **PRUEBA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

(Formulario N° 6 tabla de distancias, tiempos, repeticiones y cálculo de la nota final)

### **I. TEST DE COOPER DE 12 MINUTOS**

A. Tabla de puntuaciones y metros a recorrer por sexo.

<b>Masculinos</b>		<b>Femeninas</b>	
<b>Puntos</b>	<b>Mts. recorridos</b>	<b>Puntos</b>	<b>Mts. recorridos</b>
0	1399	0	1199
10	1400	10	1200
20	1600	20	1300
30	1650	30	1350
40	1725	40	1400
50	1800	50	1450
60	1850	60	1500
70	1900	70	1550
80	2000	80	1600
90	2125	90	1725
100	2250	100	1825
110	2350	110	1900
120	2475	120	2000
130	2575	130	2100
140	2700	140	2200
150	2801 en adelante	150	2250 en adelante



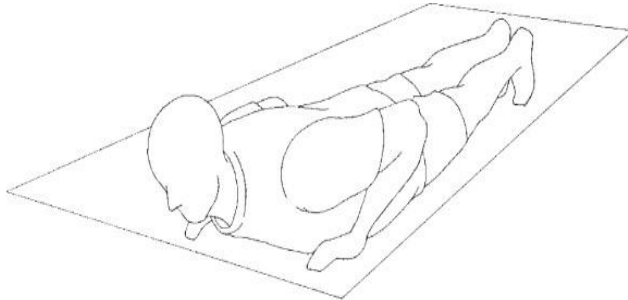
## II. **FUERZA DE BRAZO EN EL PISO**

### A. Tabla de puntuaciones y repeticiones por sexo.

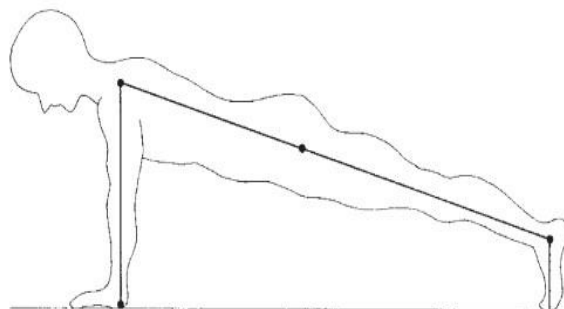
<i>Masculinos</i>		<i>Femeninas</i>	
<i>Puntos</i>	<i>Repeticiones</i>	<i>Puntos</i>	<i>Repeticiones</i>
0	Hasta 4	0	Hasta 8
10	5 - 7	10	9
20	8 - 9	20	10
30	10	30	11 - 13
40	11 - 12	40	14 - 16
45	13 - 14	45	17 - 19
50	15 - 16	50	20 - 21
55	17 - 18	55	22 - 23
60	19 - 22	60	24 - 25
65	23 - 25	65	26 - 27
70	26 - 29	70	28 - 29
75	30 en adelante	75	30 en adelante

### B. Postura para la fuerza de brazos en el piso para masculinos

#### 1. Postura inicial de fuerza de brazos en el piso para masculinos



#### 2. Posición inicial para comenzar





*C. Postura para la fuerza de brazos en el piso para femeninas*

*1. Postura inicial de fuerza de brazos en el piso para femeninas*



*2. Posición inicial para comenzar*





**III. ABDOMINALES EN 1 MINUTO PARA POSTULANTES MASCULINOS Y FEMENINOS**

A. Tabla de puntuaciones y repeticiones por sexo.

<i>Masculinos y Femeninas</i>	
<i>Puntos</i>	<i>Repeticiones</i>
0	Hasta 22
10	23 - 25
20	26 - 28
30	29 - 31
40	32 - 34
50	35 - 37
55	38 - 40
60	41 - 43
65	44 - 46
70	47 - 49
75	50 en adelante

B. Postura de abdominales para masculinos y femeninas

1. Posición inicial de abdominales con fijación en las piernas



2. Posición de las manos para abdominales



*Instituto Militar de las Armas y Especialidades  
Escuela de Músicos del Ejército*

*Escuela de Especialidades del Ejército*

3. *Posición para contabilizar cada abdominal*



**IV. MÉTODO DE CALIFICACIÓN FINAL**

- A. *La suma total del puntaje de las 3 pruebas es de 300 puntos, siendo una nota 10.*
- B. *Para calcular el puntaje final de cada postulante, se realiza la suma de los puntos obtenidos en cada prueba física (corrida 12 minutos, fuerza de brazos en el piso y abdominales), ese resultado se divide en 300 (máximo puntaje de las pruebas), se multiplica por 9 y se le suma 1, ese resultado da la nota final de educación física.*

C. 
$$NOTA\ FINAL = \frac{(SUMA\ DEL\ PUNTAJE\ OBTENIDO\ EN\ CADA\ PRUEBA)}{(PUNTAJE\ MÁXIMO\ EN\ LAS\ 3\ PRUEBAS\ 300)} \times 9 + 1$$

