

**ARMADA BOLIVIANA**  
**DPTO. VI - ENS., E II. NN.**  
**BOLIVIA**

# **DEPARTAMENTO VI - ENSEÑANZA, E INSTITUTOS NAVALES**



**DIRECTIVA DE LA ARMADA BOLIVIANA**

**N<sup>a</sup> 01/20**

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NAVAL**

**(QUINQUENIO 2020-2025)**

**GESTIÓN 2020**

## RESERVADO

ARMADA BOLIVIANA  
DPTO. VI – ENS. E II. NN.  
BOLIVIA

### DIRECTIVA DE LA ARMADA BOLIVIANA N° 01/20 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NAVAL

La Paz, 18/1000-MAR-2020

#### I. OBJETO.

Normar la preparación, seguimiento, evaluación de la condición física naval del personal de la Armada Boliviana, para el Quinquenio 2020 – 2025.

#### II. FINALIDAD.

Mejorar, mantener y valorar las condiciones físicas del personal de la Armada Boliviana, mediante la práctica y ejecución de pruebas de suficiencia física seleccionadas.

#### III. ALCANCE.

La presente Directiva, tiene alcance para los:

Sres. OO. SUP., OO. SUB., SOFs. y SGTos., de la Armada Boliviana

#### IV. ANTECEDENTES.

A. La Constitución Política del Estado, Capítulo Sexto Educación, Interculturalidad y Derechos Culturales; Sección V Deporte y Recreación, Art. 104, establece: *“Toda persona tiene derecho al deporte, a la cultura física y a la recreación. El Estado garantiza el acceso al deporte sin distinción de género, idioma, religión, orientación política, ubicación territorial, pertenencia social, cultural o de cualquier otra índole”.*

Asimismo, el Art. 105, señala: *“El Estado promoverá, mediante políticas de educación, recreación y salud pública, el desarrollo de la cultura física y de la práctica deportiva en sus niveles preventivo, recreativo, formativo y competitivo, con especial atención a las personas con discapacidad. El Estado garantizará los medios y los recursos económicos necesarios para su efectividad”.*

Finalmente, el Art. 244, estipula que: *“Las Fuerzas Armadas tienen por misión fundamental defender y conservar la independencia, seguridad y estabilidad del*

RESERVADO

## RESERVADO

*Estado, su honor y la soberanía del país; asegurar el imperio de la Constitución, garantizar la estabilidad del Gobierno legalmente constituido, y participar en el desarrollo integral del país”.*

- B.** La Ley Orgánica de las Fuerzas Armadas N° 1405, en su Art. 65°, establece: *“Los Comandantes Generales de Fuerza, son los responsables de mantener a su Fuerza en condiciones de eficiencia y empleo en tiempo de paz y de guerra”; asimismo, el Inc. r) de este artículo, señala que debe: “Velar por el bienestar de los miembros de sus Fuerza, ...”.*
- C.** La Ley Nacional del Deporte N° 804, en su Art. 10, estipula: *“Las Fuerzas Armadas y la Policía Boliviana, promoverán la práctica del deporte y de competencias deportivas al interior de sus instituciones, con el propósito de identificar deportistas destacados que puedan representar al país”.*
- D.** La Directiva de las FF. AA. N° 011/09, que establece la normativa para el uso del uniforme por el personal excedido en peso, que no guarda la relación del índice de masa corporal (IMC).
- E.** La Directiva de las FF. AA. del Estado N° 26/12, que dispone regular las actividades de Entrenamiento Físico y Deportes en las GG.UU., PP.UU., II.MM. y RR.MM. del Ejército, Fuerza Aérea y Armada Boliviana.
- F.** La Directiva de la Fuerza Naval Boliviana N° 06/08, que establece disposiciones específicas para el personal de Armas y profesional de servicios de la Fuerza Naval Boliviana excedido de peso, para el uso correcto del Uniforme Naval Militar.
- G.** El Sistema Educativo de las FF. AA., que incluye el pilar “Entrenamiento Físico y Deportes”, estableciendo que la condición física, es esencial en la profesión militar.
- H.** El Reglamento de Ascensos del personal de la Armada Boliviana RA-01-03, que establece como Nota Mínima de aprobación 51,00. Asimismo, señala que es requisito de ascenso la aprobación de las pruebas físicas.
- I.** El personal de la Armada Boliviana, por las funciones y actividades que desarrolla, requiere imprescindiblemente, conservar un acondicionamiento físico óptimo permanente en todos sus grados, aprovechando un tiempo determinado

RESERVADO

## **RESERVADO**

de las horas de trabajo, para mantener buenas, muy buenas y excelentes condiciones físicas.

- J.** El Comando General de la Armada Boliviana (CGAB), tiene la responsabilidad, junto a los Comandos de GG.UU., UU.AA., OO. y RR. NN., de mantener niveles adecuados de la condición física individual del personal de cuadros, debiendo fundamentalmente estar orientado al fortalecimiento moral y espiritual que incida positivamente en su rendimiento profesional e intelectual.
- K.** Actualmente, el adelanto tecnológico ha introducido en el equipamiento militar, medios de locomoción para todas las necesidades de transporte terrestre, aéreo y naval, que son empleados desde los fines más elementales, hasta los más sofisticados, que inducen a una notoria disminución de la aptitud física del talento humano, con la pérdida paulatina de sus condiciones esenciales, que marcan la diferencia operacional como principio derivado de la voluntad de vencer, para afrontar y resistir los peligros y privaciones propias de la profesión militar naval, que constituyan una garantía de éxito, cualidades morales que se deben conservar y desarrollar.
- L.** La falta de acondicionamiento físico, debilita la eficiencia combativa y origina una serie de problemas de salud, principalmente cardiovasculares, en razón de que el personal, no se encuentra debidamente preparado para realizar las diferentes exigencias físicas que demanda la profesión militar naval; aspecto que, requiere adoptar medidas para la reducción del elevado número de personal con exceso de peso.
- M.** El CGAB., pretende inculcar en todo el personal, el hábito de acondicionamiento físico consciente, con la finalidad de lograr un desempeño profesional altamente efectivo.
- N.** La Directiva de Control y Evaluación Física del personal de la Armada Boliviana para el Quinquenio 2012 – 2016, fue sometida a un minucioso análisis y evaluación por el Dpto. VI - Ens., II. NN. y Doctrina del EMGAB, concluyéndose que la misma cumplió parcialmente con los objetivos planteados; por tanto, fue necesario introducir ajustes y modificaciones, resultante de dicho trabajo; asimismo, de las observaciones y sugerencias recibidas de las GG. UU. y UU. AA., plasmadas en la presente.

**RESERVADO**

**RESERVADO**

**EL COMANDANTE GENERAL DE LA ARMADA BOLIVIANA, EN USO DE SUS LEGÍTIMAS ATRIBUCIONES, DISPONE:**

**QUE, el personal de armas de la Armada Boliviana, realice el acondicionamiento físico naval y actividades deportivas, en forma permanente; con el fin de, alcanzar óptimas condiciones físicas para satisfacer las exigencias de la carrera militar naval y mejorar la imagen institucional.**

**V. DISPOSICIONES.**

**A.** Los Señores, Comandantes (Directores) de GG., PP.UU., UU.AA. y RR.NN., dispondrán por intermedio de las secciones correspondientes, la planificación, organización, ejecución y retroalimentación de la preparación, seguimiento, control y evaluación de la condición física del personal de la Armada Boliviana.

**B. Acondicionamiento Físico Militar Naval y Deportivo.**

**1.** Los Señores Comandantes (Directores), deberán disponer en su Programa Semanal de Actividades, dos días de acondicionamiento físico y deportivo a la semana, de acuerdo al siguiente detalle:

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DETALLE</b>
Acondicionamiento Físico.	Una (01) vez por semana (martes o miércoles), por el espacio de una (01) hora (Rglmto. 1-C).
Actividad Deportiva.	Una (01) tarde por semana (jueves o viernes). Previa a la realización de esta actividad, realizarán Ejercicios de (calentamiento, flexibilidad y elongación), durante 30 minutos (Rglmto. 1-C).

**2.** Siendo que la preparación, seguimiento del acondicionamiento físico será progresivo y consciente; en este sentido, las pruebas establecidas para la Evaluación Física (Ver **Anexo "ALFA"**), según Tablas determinadas (Ver **Anexo "BRAVO"**), son:

- a. Natación (prueba de habilitación).
- b. Flexiones de brazo en el suelo.
- c. Flexiones abdominales.
- d. Carrera de resistencia.

## RESERVADO

3. Con el fin de, verificar el aprovechamiento del acondicionamiento físico, se deberán ejecutar las siguientes evaluaciones, para efectivizar el proceso de preparación y seguimiento, hasta alcanzar la condición física óptima:

### 1er. Semestre:

EXAMEN FÍSICO	DURANTE	ELEVAR INFORME HASTA:
Evaluación Semestral (100%).	Mayo (3ra. Semana)	12 de Junio.

### 2do. Semestre:

EXAMEN FÍSICO	DURANTE	ELEVAR INFORME HASTA:
Evaluación Semestral (100%).	Octubre (3ra. Semana)	30 de Octubre.

### Evaluación Física de Ascenso:

LUGAR	DURANTE	RESPONSABLE
Escuela Naval Militar (Carcaje – Cbba.)	Septiembre (4ta. Semana).	Dpto. VI - Ens., II.NN.,

**NOTA:** Sujeto a Instructivo específico emitido por el Dpto. VI - Ens. e II.NN. del EMGAB.

- a. Las pruebas físicas serán calificadas de acuerdo a la escala decimal de 10,00 (Diez), hasta 100 (Cien), excepto la prueba de Natación, que es una prueba de habilitación para continuar con las siguientes. De la suma de estas tres, se obtendrá el promedio final del semestre o de ascenso, respectivamente. Siendo la Nota Mínima de aprobación 51,00 (Cincuenta y uno, cero cero).
- b. Previamente los examinados, con carácter obligatorio pasarán por la Sanidad Operativa de cada Unidad, con el objeto de proceder al llenado de sus datos personales en el Sistema de Evaluación Física "HERMES" ([www.evaluacionfisica.armabol.com](http://www.evaluacionfisica.armabol.com)), para los fines consiguientes.

RESERVADO

## RESERVADO

- c. Concluido el Examen Físico, los Comandantes (Directores) mediante la Junta de Evaluación conformada, procederán al llenado de los resultados en el Sistema de Evaluación Física “HERMES”, cuyos Usuarios y Contraseñas serán proporcionados oportunamente; debiendo entregar una copia de la Planilla a los interesados (Ver **Anexo “CHARLIE”**) e informar la conclusión de esta actividad al Dpto. VI, hasta la fecha indicada en el Punto V, Inc. B, Núm. 3, donde serán insertadas en la base de datos física y digital, para su posterior remisión al Dpto. I - Pers., de acuerdo a la ponderación establecida. La plataforma de evaluación será habilitada por tiempo limitado.
- d. Son responsables de la Evaluación Física:
- 1) CGAB. : Jefe Dpto. VI - Ens. e II. NN.
  - 2) GG., PP.UU. y UU.AA. : Comandantes (Directores).
- e. En las GG.UU. y UU.AA, las Juntas de Evaluación Física, preferentemente deberán estar conformados por el siguiente personal:
- 1) Jefe del Estado Mayor PRESIDENTE
  - 2) Jefe de Operaciones VOCAL 1
  - 3) Jefe de Personal VOCAL 2
- f. Con el propósito de reconocer, premiar e incentivar al personal que obtenga los tres mejores promedios, los Responsables de la Evaluación Física, deben:
- 1) Implementar un Cuadro de Honor de Excelencia Física Semestral.
  - 2) Otorgar Memorándums de Felicitación.
  - 3) Tomar en cuenta para la designación de Abanderado y Escoltas.
- C. En el CGAB, el Dpto. VI - Ens. e II. NN., en coordinación con el Dpto. III-Ops. del EMGAB, organizará al personal para desarrollar la preparación, seguimiento y evaluación de las pruebas físicas en los plazos establecidos, de acuerdo al Cronograma dispuesto. En las GG., PP.UU., esta actividad estará a cargo de la Div. ó Secc. III - Ops, y en las UU. AA., y OO. y RR. NN. se

RESERVADO

## RESERVADO

organizarán convenientemente en horarios asignados, para dar cumplimiento a esta Directiva.

**D.** El Departamento (División) I - Personal, del CGAB y GG., PP. UU. y UU. AA., respectivamente, deberán emitir los memorándums respectivos, de acuerdo al Reglamento, al personal que no asista a las pruebas de evaluación de la condición física, sin el respectivo justificativo, de acuerdo a lo siguiente:

1) Faltar a la Evaluación Semestral

1ra, Instancia : Llamada de Atención Severa.

2) Faltar a la Evaluación Semestral :

2da. Instancia : 24 Hrs. de Arresto.

Asimismo, el Dpto. VI, tomará en cuenta las notas de Evaluación Física semestral, para el ingreso a las Unidades Académicas de Postgrado.

**E.** La Dirección General de Sanidad Naval en el CGAB y Sanidades Operativas en las GG., PP.UU. y UU.AA., obligatoriamente deberán asistir a los eventos mencionados líneas arriba, con personal médico, sanitario y equipo de primeros auxilios, para atender cualquier caso de emergencia; asimismo, emitirá un Instructivo para el control periódico del peso, presión arterial y pulso del personal, según la Directiva de la FNB. N° 06/08, debiendo elevar un Informe del personal que no cumpla con la relación de talla y peso al Escalón Superior, para los fines consiguientes.

**F.** Las calificaciones obtenidas semestralmente por el personal evaluado, serán acumulativas, las cuales, serán consideradas para el puntaje semestral correspondiente, con una ponderación del 3% y el 7% asignado al Examen Físico de Ascenso, haciendo un total del 10%, en cumplimiento de lo establecido en el Art. 65 del Reglamento RA-01-03, para el ascenso al grado inmediato superior.

## **VI. VIGENCIA.**

La presente Directiva entrará en vigencia una vez sea aprobada y firmada.

RESERVADO

## RESERVADO

### VII. DIVERSOS.

- A. Se recomienda a los Comandantes (Directores) de las GG.UU. y UU. AA., conformar una Junta de Evaluación idónea, según el Punto V, Inc. B, Núm. 3, Lit. e, a objeto de que las pruebas sean evaluadas en forma correcta y de acuerdo a las instrucciones de cada ejercicio. En este sentido, deberá existir una sola Junta de Evaluación por Guarnición Naval, quienes elaboraran la documentación respectiva (Ver Anexos "DELTA", "ECO" y "FOXTROT").
- B. El personal, que por recomendación facultativa (solamente en casos de: fractura, tratamiento prolongado u hospitalización) esté impedido de cumplir alguna o todas las pruebas físicas del Semestre, deberá presentar su Solicitud de acuerdo a formato, con 48 Hrs. de anticipación a la Junta de Evaluación, acompañado del Certificado Médico expedido por COSSMIL e Informe Médico de la Dirección de Sanidad Naval o Sanidad Operativa, firmado por el Jefe Médico y visto bueno de su Comandante, a efectos de postergar su evaluación hasta su recuperación. No se le consignará la nota mínima. En este sentido, deberá rendir por lo menos una prueba semestral en el año, caso contrario se le asignará la nota de 10,00 (DIEZ), salvo el caso comprobado de incapacidad física permanente.
- C. El personal, que por segunda vez consecutiva, presente el Certificado Médico que imposibilite rendir las pruebas físicas, será objeto de análisis por el Dpto. VI, atendiendo la sugerencia en el Informe de la Junta de Evaluación, a objeto de asignarle la nota correspondiente, debiendo dejar en blanco la casilla correspondiente del afectado.
- D. El personal, que no se presente a rendir las pruebas físicas (todas o alguna de ellas) se le asignará la nota de 10,00 (DIEZ), sin derecho a reclamo posterior, asentándose su caso particular en el Informe Final de la Junta de Evaluación, para el respaldo correspondiente.
- E. Todos aquellos que por diferentes motivos (Guardia, Comisión, etc.) no sean evaluados en las fechas indicadas, serán responsables de solicitar su evaluación semestral en el periodo indicado, caso contrario se consignará la Nota de 10,00 (DIEZ), debiendo para el efecto, presentarse a la Guarnición Naval más cercana. No habrá segunda instancia.

RESERVADO

## RESERVADO

- F. El personal, que se encuentre becado o fuera del país en comisión por asuntos del servicio por uno o más años, que no se presenten a las pruebas físicas, se tomará en cuenta, el promedio del último semestre antes de su declaratoria en Comisión.
- G. El personal femenino en estado de gestación, una vez termine el mismo y bajo certificación médica, se tomara en cuenta el promedio del semestre anterior.
- H. Los Comandantes (Directores), para el cumplimiento de la presente Directiva, deberán presentar al Dpto. VI - Ens. E II. NN. del EMGAB., lo siguiente:
  1. Hasta el 31 de Enero : Plan Anual de Acondicionamiento Físico Naval.
  2. Semestralmente : Informe de cumplimiento del Plan Anual.
- I. Los Comandantes (Directores), deberán extremar esfuerzos para la implementación de los campos deportivos necesarios para el cumplimiento de la presente Directiva, Asimismo, incentivar la práctica de la disciplina de natación y la actividad física en el gimnasio, siendo esta última, necesaria para incrementar la masa corporal y mejora del aspecto físico-militar, emocional y autoestima personal. En caso de ausencia de piscina y gimnasio, realizar los trámites ante las instancias correspondientes, para su implementación.
- J. Los Directores de las UU.AA. de Pregrado, deberán incidir en el proceso de aprendizaje de la disciplina de natación, considerando que ésta es una prueba prácticamente de esencia naval, y el vector donde se desarrolla el ejercicio profesional, tomando en cuenta los estilos: Libre, espalda, pecho, mariposa, over y flotación.
- K. Los Comandantes (Directores), en el cumplimiento de la presente, deberán en todo momento, observar las medidas de seguridad, con el fin de evitar la sucesión de cualquier contingencia. En caso de ocurrencia, actuar de acuerdo a NVAs, establecidas.
- L. El personal de la Armada Boliviana, podrá verificar su vaciado de notas de las evaluaciones físicas semestrales a través del Sistema de Evaluación Física "HERMES" ([www.evaluacionfisica.armabol.com](http://www.evaluacionfisica.armabol.com)), debiendo ingresar como Usuario el apellido paterno y como Contraseña el N° de la cédula de identidad

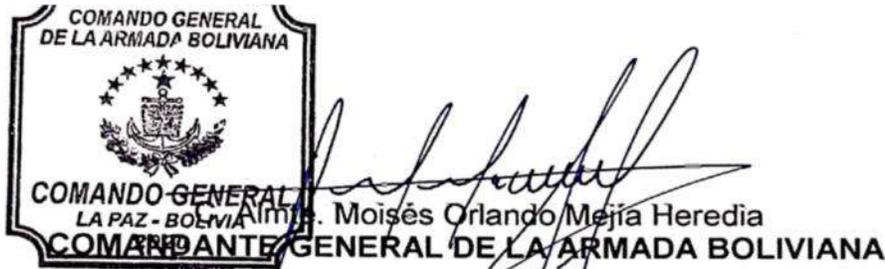
RESERVADO

**RESERVADO**

(Ejem.: Usuario: VEIZAGA, Contraseña: 4349822). En caso que hubiese algún error, deberá representar al Jefe del Dpto. VI.

- M. El Dpto. VI, anualmente, conformará una Comisión evaluadora de los alcances y objetivos logrados en la presente, la cual, elevará un Informe Sugerencia a consideración del Escalón Superior, tomando en cuenta las disposiciones complementarias o modificaciones, para su mejora continua.
- N. La presente Directiva deberá ser leída e interpretada en reunión del personal dependiente, debiendo elevar el acuse con RR. NN. al Dpto. VI, debidamente firmadas.
- O. Cualquier otra disposición, se hará conocer oportunamente.

**“EL MAR NOS PERTENECE POR DERECHO,  
RECUPERARLO ES UN DEBER”**



TV/REFS/NRCM/RSMP/rmp.-

Activar Windows

**ANEXOS:**

- “ALFA” : Especificación de los ejercicios.
- “BRAVO” : Tablas de Calificación.
- “CHARLIE” : Planilla de Calificaciones para la Evaluación de la condición física.
- “DELTA” : Formatos para la elaboración del Acta de Inauguración.
- “ECO” : Formato para la elaboración del Acta de Clausura.
- “FOXTROT” : Formato para la elaboración del Informe, sobre el desarrollo del Control y Evaluación de la condición física.
- “GOLF” : Formato del Plan Anual de Acondicionamiento Físico y Deportivo.
- “HOTEL” : Formato del Informe Trimestral.

**DISTRIBUCIÓN:**

- Original : Dpto. VI – Ens., II.NN.
- Copia 1 : Dpto. I – Pers.
- Copia 2 : Dpto. III – Ops.
- Copia 3 al 15 : GG.UU. y UU.AA.

**RESERVADO**

**RESERVADO  
ANEXO “ALFA”**

**ESPECIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS**

**DIRECTIVA DE LA ARMADA BOLIVIANA N° 01/20**

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NAVAL**

**I. Natación (NAT).**

<b>DETALLE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>						
DENOMINACIÓN	Natación (NAT).						
PROPÓSITO	Determinar la condición básica de habilitación, para las otras pruebas.						
MATERIAL DEL EXAMINADO	Traje de baño de una sola pieza, gorro para natación, sandalias de baño.						
PREPARACIÓN DEL ÁREA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realizar esta actividad en una piscina. En caso de no existir la misma, acondicionar un área con similares condiciones, donde no exista corriente de agua.</li> <li>- Considerar el empleo: Guindola, chalecos salvavidas, bichero, tablero, silbato, cronómetro, etc.</li></ul>						
TIEMPO DE DURACIÓN	Cinco (05) minutos.						
EJECUCIÓN DE LA PRUEBA	<p>El (la) examinado (a), deberá nadar una distancia en el menor tiempo posible, sin tocar el fondo, pararse o sujetarse de algo o alguien, de acuerdo a lo siguiente:</p> <table border="1" style="width: 100%;"><tbody><tr><td style="text-align: center;"><b>100 m.</b></td><td>50 m. estilo libre; 50 m. técnica o estilo más conveniente.</td></tr><tr><td style="text-align: center;"><b>75 m.</b></td><td>50 m. estilo libre; 25 m. técnica o estilo más conveniente.</td></tr><tr><td style="text-align: center;"><b>50 m.</b></td><td>25 m. estilo libre; 25 m. técnica o estilo más conveniente.</td></tr></tbody></table> <p>Luego dirigirse hasta un lugar que sea suficientemente profundo, para mantenerse flotando por el resto de los cinco (05) minutos.</p>	<b>100 m.</b>	50 m. estilo libre; 50 m. técnica o estilo más conveniente.	<b>75 m.</b>	50 m. estilo libre; 25 m. técnica o estilo más conveniente.	<b>50 m.</b>	25 m. estilo libre; 25 m. técnica o estilo más conveniente.
<b>100 m.</b>	50 m. estilo libre; 50 m. técnica o estilo más conveniente.						
<b>75 m.</b>	50 m. estilo libre; 25 m. técnica o estilo más conveniente.						
<b>50 m.</b>	25 m. estilo libre; 25 m. técnica o estilo más conveniente.						
EVALUACIÓN	Habilitado, No habilitado.						

**NOTA:** El Talento Humano que repruebe la Natación, no podrá proseguir las demás pruebas.

II. Flexiones de brazos en el suelo (FBS).

ETALLE	DESCRIPCIÓN
DENOMINACIÓN	Flexiones de brazos en el suelo (FBS).
PROPÓSITO	Evaluar la fuerza de empuje en los brazos.
MATERIAL DEL EXAMINADO	Ropa deportiva de acuerdo al Reglamento (Uniforme N° 9 de Deportes).
PREPARACIÓN DEL ÁREA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dispondrá de un área plana y lisa.</li> <li>- Tablero, silbato, conos de señalización, cronómetro, etc.</li> <li>- Una bocina y bastidor con liga, cuyas características son: (Ver <b>Apéndice I</b>)</li> </ul>
TIEMPO DE DURACIÓN	Dos (02) minutos.
EJECUCIÓN DE LA PRUEBA	<p>Las flexiones, serán realizadas por ambos sexos, según las siguientes normas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Posición Inicial.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adoptar la posición de tendido (caída facial).</li> <li>• Las manos extendidas sobre el suelo, con la puntade los dedos al frente y paralelos a los hombros.</li> <li>• La posición de la cabeza mirando el suelo.</li> <li>• La columna derecha, alineando la cabeza con los talones.</li> <li>• Los pies con una separación máxima de un puño.</li> </ul> </li> <li><b>2. Ejecución de las flexiones.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las flexiones serán contadas por el Evaluador, cuando éste se encuentre en la posición de brazos extendidos.</li> <li>• Bajar hasta tomar contacto con la bocina, suspender el cuerpo paralelamente al piso, hasta tocar la liga con los omóplatos; flexionando y extendiendo los brazos perpendicularmente a los hombros y los codos rectos.</li> <li>• Mantener el cuerpo siempre recto, y los codos pegados al cuerpo.</li> <li>• Durante el desarrollo del ejercicio, se controlará que los brazos se encuentren flexionados a 90°, formando una escuadra.</li> </ul> </li> <li><b>3. Descanso.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La posición de descanso será en la posición inicial.</li> <li>• Podrá el Evaluado descansar también con el glúteolevantado o recogido.</li> </ul> </li> <li><b>4. Invalidación del ejercicio.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantar una mano del suelo.</li> <li>• Contacto con el suelo de las rodillas, pecho o piernas.</li> <li>• Sobrepasar los tres (03) segundos, durante los descansos.</li> </ul> </li> </ol>
EVALUACIÓN	Según Tabla de Calificación.

III. Flexiones Abdominales (FAB).

DETALLE	DESCRIPCIÓN
DENOMINACIÓN	Flexiones abdominales (FAB).
PROPÓSITO	Evaluar la fuerza abdominal.
MATERIAL DEL EXAMINADO	Ropa deportiva de acuerdo al Reglamento (Uniforme N° 9 de Deportes).
PREPARACIÓN DEL ÁREA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dispondrá de un área plana y lisa.</li> <li>- Colchonetas deportivas individuales de espuma, poliestireno, silbato, tablero, cronómetro, etc.</li> </ul>
TIEMPO DE DURACIÓN	Dos (02) minutos.
EJECUCIÓN DE LA PRUEBA	<p>Las abdominales, serán realizadas por ambos sexos, según las siguientes normas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Posición Inicial.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adoptar la posición de tendido (boca arriba).</li> <li>• Pies separados en igual proporción al ancho de los hombros.</li> <li>• Rodillas flexionadas.</li> <li>• Mano derecha apoyando la palma sobre el hombro izquierdo y mano izquierda, con la palma sobre el hombro derecho.</li> <li>• Ambos codos pegados al cuerpo.</li> <li>• Espalda recta.</li> <li>• El (la) Auxiliar, se arrodillará y le sujetará firmemente los empeines de los pies, sin pasar la altura de los tobillos del (la) Evaluado (a).</li> <li>• Para iniciar el ejercicio, deberá encontrarse en la posición de sentado.</li> </ul> </li> <li><b>2. Ejecución de las abdominales.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las flexiones serán contadas por el Evaluador, cuando el Evaluado se encuentre en la posición de sentado con el tronco recto.</li> <li>• Extender el tronco hacia atrás, hasta que el dorso, toque el suelo.</li> <li>• Los codos deben llegar hasta la altura de las rodillas.</li> <li>• Retornar a la posición inicial.</li> </ul> </li> <li><b>3. Descanso.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La posición de descanso será en la posición inicial.</li> </ul> </li> <li><b>4. Invalidación del ejercicio.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida del contacto entre las manos.</li> <li>• Extensión de las piernas.</li> <li>• No completar el ejercicio.</li> <li>• Que el Auxiliar apoye las rodillas, sobre los pies del Evaluado.</li> <li>• Sobrepasar los tres (03), durante los descansos.</li> </ul> </li> </ol>
EVALUACIÓN	Según Tabla de Calificación.

**RESERVADO**

**IV. Carrera de resistencia (CDR).**

DETALLE	DESCRIPCIÓN
DENOMINACIÓN	Carrera de Resistencia (CDR).
PROPÓSITO	Evaluar la resistencia a la velocidad.
MATERIAL	Ropa deportiva de acuerdo al Reglamento (Uniforme N° 9 de Deportes).
PREPARACIÓN DEL ÁREA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se dispondrá de una pista plana de 400 m.</li><li>- En caso de no disponer de la misma, se preverá una zona plana y lisa con la condición de suavidad necesaria, con distancias de 3.000 m., donde se realizará la prueba.</li><li>- Cronómetros, tablero, planillas, silbato, numeración y ganchos de sujeción.</li></ul>
TIEMPO DE EJECUCIÓN DE PRUEBA	Según Tabla de Calificación. <ul style="list-style-type: none"><li>- Se entrega un número al Evaluado.</li><li>- Éste coloca el número en el pecho, sobre la polera.</li><li>- El evaluado, se coloca en la línea de partida de la pista. - Con una señal se da la partida y cronómetros en "0".</li><li>- Se recomienda para un mejor control, no más de 20 corredores.</li><li>- Los Evaluadores, controlan los pasos por el punto de partida.</li><li>- Concluida la carrera, según las distancias establecidas, el Evaluador marca el tiempo en el cronómetro y apunta en la planilla de control</li><li>- Devolución del número recibido por el Evaluado.</li></ul>
EVALUACIÓN	Según Tabla de Calificación.



**RESERVADO**

**ANEXO “BRAVO”**

**TABLAS DE CALIFICACIÓN**

**DIRECTIVA DE LA ARMADA BOLIVIANA Nº 01/20**  
**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NAVAL**

**I. NATACIÓN (NAT).**

**Tiempo de ejecución:** Nadar 100, 75 ó 50 metros, en el menor tiempo posible.

**Flotar** : Hasta el término de cinco (05) minutos.

**Talento humano:** Varones y Damas.

<b>EDADES</b>			<b>EVALUACIÓN</b>
<b>20 -36</b>	<b>37-44</b>	<b>45+</b>	
<b>100 m.</b>	<b>75 m.</b>	<b>50 m.</b>	<b>HABILITADO</b>
El (la) Examinado (a), deberá nadar una distancia de 100 m. en el menor tiempo posible, sin tocar el fondo, pararse o sujetarse de algo o alguien, de acuerdo a lo siguiente:  - Los primeros 50 m., empleando el estilo libre y los restantes 50 m. con la técnica o estilo más conveniente.  - Luego dirigirse hasta un lugar que sea suficientemente profundo, para mantenerse flotando por el resto de los cinco (05) minutos sin tocar el fondo, pararse o sujetarse de algo o alguien.	El (la) Examinado (a), deberá nadar una distancia de 75 m. en el menor tiempo posible, sin tocar el fondo, pararse o sujetarse de algo o alguien, de acuerdo a lo siguiente:  - Los primeros 50 m., empleando el estilo libre y los restantes 25 m. con la técnica o estilo más conveniente.  - Luego dirigirse hasta un lugar que sea suficientemente profundo, para mantenerse flotando por el resto de los cinco (05) minutos sin tocar el fondo, pararse o sujetarse de algo o alguien.	El (la) Examinado (a), deberá nadar una distancia de 50 m. en el menor tiempo posible, sin tocar el fondo, pararse o sujetarse de algo o alguien, de acuerdo a lo siguiente:  - Los primeros 25 m., empleando el estilo libre y los restantes 25 m. con la técnica o estilo más conveniente.  - Luego dirigirse hasta un lugar que sea suficientemente profundo, para mantenerse flotando por el resto de los cinco (05) minutos sin tocar el fondo, pararse o sujetarse de algo o alguien.	
El (la) Examinado (a), NO nada los primeros 50 ó 25 m. empleando el estilo libre, NO completa los restantes 50 ó 25 m., con la técnica o estilo más conveniente, NO se dirige hasta un lugar que sea suficientemente profundo para mantenerse flotando por el resto de los cinco (05) minutos; TOCA el fondo, se PARA o se SUJETA de algo o alguien.			<b>NO HABILITADO</b>

**RESERVADO**

**II. VARONES.**

**A. . Flexiones de brazos en el suelo (FBS).**

**Tiempo de ejecución : Dos (02) minutos**

<b>EDAD</b>	<b>20 - 24</b>	<b>25 - 29</b>	<b>30 - 34</b>	<b>35 - 39</b>	<b>40 - 44</b>	<b>45 - 49</b>	<b>50 +</b>
<b>CALIFICACIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>						
100	70	65	60	55	50	45	40
95,00	68 - 69	63 - 64	58 - 59	53 - 54	48 - 49	43 - 44	38 - 39
90,00	66 - 67	61 - 62	56 - 57	51 - 52	46 - 47	41 - 42	36 - 37
85,00	64 - 65	59 - 60	54 - 55	49 - 50	44 - 45	39 - 40	34 - 35
80,00	62 - 63	57 - 58	52 - 53	47 - 48	42 - 43	37 - 38	32 - 33
75,00	60 - 61	55 - 56	50 - 51	45 - 46	40 - 41	35 - 36	30 - 31
70,00	58 - 59	53 - 54	48 - 49	43 - 44	38 - 39	33 - 34	28 - 29
65,00	56 - 57	51 - 52	46 - 47	41 - 42	36 - 37	31 - 32	26 - 27
60,00	54 - 55	49 - 50	44 - 45	39 - 40	34 - 35	29 - 30	24 - 25
55,00	52 - 53	47 - 48	42 - 43	37 - 38	32 - 33	27 - 28	22 - 23
50,00	50 - 51	45 - 46	40 - 41	35 - 36	30 - 31	25 - 26	20 - 21
45,00	48 - 49	43 - 44	38 - 39	33 - 34	28 - 29	23 - 24	18 - 19
40,00	46 - 47	41 - 42	36 - 37	31 - 32	26 - 27	21 - 22	16 - 17
35,00	44 - 45	39 - 40	34 - 35	29 - 30	24 - 25	19 - 20	14 - 15
30,00	42 - 43	37 - 38	32 - 33	27 - 28	22 - 23	17 - 18	12 - 13
25,00	40 - 41	35 - 36	30 - 31	25 - 26	20 - 21	15 - 16	10 - 11
20,00	38 - 39	33 - 34	28 - 29	23 - 24	18 - 19	13 - 14	08 - 09
15,00	36 - 37	31 - 32	26 - 27	21 - 22	16 - 17	11 - 12	06 - 07
10,00	34 - 35	29 - 30	24 - 25	19 - 20	14 - 15	09 - 10	04 - 05

**RESERVADO****B. Flexiones abdominales (FAB).**

Tiempo de ejecución : Dos (02) minutos

<b>EDAD</b>	<b>20 - 24</b>	<b>25 - 29</b>	<b>30 - 34</b>	<b>35 - 39</b>	<b>40 - 44</b>	<b>45 - 49</b>	<b>50 +</b>
<b>CALIFICACIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>						
100	70	65	60	55	50	45	40
95,00	68 - 69	63 - 64	58 - 59	53 - 54	48 - 49	43 - 44	38 - 39
90,00	66 - 67	61 - 62	56 - 57	51 - 52	46 - 47	41 - 42	36 - 37
85,00	64 - 65	59 - 60	54 - 55	49 - 50	44 - 45	39 - 40	34 - 35
80,00	62 - 63	57 - 58	52 - 53	47 - 48	42 - 43	37 - 38	32 - 33
75,00	60 - 61	55 - 56	50 - 51	45 - 46	40 - 41	35 - 36	30 - 31
70,00	58 - 59	53 - 54	48 - 49	43 - 44	38 - 39	33 - 34	28 - 29
65,00	56 - 57	51 - 52	46 - 47	41 - 42	36 - 37	31 - 32	26 - 27
60,00	54 - 55	49 - 50	44 - 45	39 - 40	34 - 35	29 - 30	24 - 25
55,00	52 - 53	47 - 48	42 - 43	37 - 38	32 - 33	27 - 28	22 - 23
50,00	50 - 51	45 - 46	40 - 41	35 - 36	30 - 31	25 - 26	20 - 21
45,00	48 - 49	43 - 44	38 - 39	33 - 34	28 - 29	23 - 24	18 - 19
40,00	46 - 47	41 - 42	36 - 37	31 - 32	26 - 27	21 - 22	16 - 17
35,00	44 - 45	39 - 40	34 - 35	29 - 30	24 - 25	19 - 20	14 - 15
30,00	42 - 43	37 - 38	32 - 33	27 - 28	22 - 23	17 - 18	12 - 13
25,00	40 - 41	35 - 36	30 - 31	25 - 26	20 - 21	15 - 16	10 - 11
20,00	38 - 39	33 - 34	28 - 29	23 - 24	18 - 19	13 - 14	08 - 09
15,00	36 - 37	31 - 32	26 - 27	21 - 22	16 - 17	11 - 12	06 - 07
10,00	34 - 35	29 - 30	24 - 25	19 - 20	14 - 15	09 - 10	04 - 05

**RESERVADO****B - 3 - 7**

## RESERVADO

### C. Carrera de resistencia (CDR).

**Tiempo de ejecución** : De acuerdo a edades y distancias.

EDAD	DISTANCIA						
	3.000 m.					2.000 m.	
	20 - 24	25 - 29	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 +
CALIF.	TIEMPO						
100	12' 30" - ó menos	13' 00" - ó menos	13' 30" - ó menos	14' 00" - ó menos	14' 30" - ó menos	13' 00" - ó menos	13' 30" - ó menos
95,00	12' 31"-12' 40"	13' 01"-13' 10"	13' 31"-13' 40"	14' 01"-14' 10"	14' 31"-14' 40"	13' 01"-13' 10"	13' 31"-13' 40"
90,00	12' 41"-12' 50"	13' 11"-13' 20"	13' 41"-13' 50"	14' 11"-14' 20"	14' 41"-14' 50"	13' 11"-13' 20"	13' 41"-13' 50"
85,00	12' 51"-13' 00"	13' 21"-13' 30"	13' 51"-14' 00"	14' 21"-14' 30"	14' 51"-15' 00"	13' 21"-13' 30"	13' 51"-14' 00"
80,00	13' 01"-13' 10"	13' 31"-13' 40"	14' 01"-14' 10"	14' 31"-14' 40"	15' 01"-15' 10"	13' 31"-13' 40"	14' 01"-14' 10"
75,00	13' 11"-13' 20"	13' 41"-13' 50"	14' 11"-14' 20"	14' 41"-14' 50"	15' 11"-15' 20"	13' 41"-13' 50"	14' 11"-14' 20"
70,00	13' 21"-13' 30"	13' 51"-14' 00"	14' 21"-14' 30"	14' 51"-15' 00"	15' 21"-15' 30"	13' 51"-14' 00"	14' 21"-14' 30"
65,00	13' 31"-13' 40"	14' 01"-14' 10"	14' 31"-14' 40"	15' 01"-15' 10"	15' 31"-15' 40"	14' 01"-14' 10"	14' 31"-14' 40"
60,00	13' 41"-13' 50"	14' 11"-14' 20"	14' 41"-14' 50"	15' 11"-15' 20"	15' 41"-15' 50"	14' 11"-14' 20"	14' 41"-14' 50"
55,00	13' 51"-14' 00"	14' 21"-14' 30"	14' 51"-15' 00"	15' 21"-15' 30"	15' 51"-16' 00"	14' 21"-14' 30"	14' 51"-15' 00"
<b>50,00</b>	14' 01"-14' 10"	14' 31"-14' 40"	15' 01"-15' 10"	15' 31"-15' 40"	16' 01"-16' 10"	14' 31"-14' 40"	15' 01"-15' 10"
45,00	14' 11"-14' 20"	14' 41"-14' 50"	15' 11"-15' 20"	15' 41"-15' 50"	16' 11"-16' 20"	14' 41"-14' 50"	15' 11"-15' 20"
40,00	14' 21"-14' 30"	14' 51"-15' 00"	15' 21"-15' 30"	15' 51"-16' 00"	16' 21"-16' 30"	14' 51"-15' 00"	15' 21"-15' 30"
35,00	14' 31"-14' 40"	15' 01"-15' 10"	15' 31"-15' 40"	16' 01"-16' 10"	16' 31"-16' 40"	15' 01"-15' 10"	15' 31"-15' 40"
30,00	14' 41"-14' 50"	15' 11"-15' 20"	15' 41"-15' 50"	16' 11"-16' 20"	16' 41"-16' 50"	15' 11"-15' 20"	15' 41"-15' 50"
25,00	14' 51"-15' 00"	15' 21"-15' 30"	15' 51"-16' 00"	16' 21"-16' 30"	16' 51"-17' 00"	15' 21"-15' 30"	15' 51"-16' 00"
20,00	15' 01"-15' 10"	15' 31"-15' 40"	16' 01"-16' 10"	16' 31"-16' 40"	17' 01"-17' 10"	15' 31"-15' 40"	16' 01"-16' 10"
15,00	15' 11"-15' 20"	15' 41"-15' 50"	16' 11"-16' 20"	16' 41"-16' 50"	17' 11"-17' 20"	15' 41"-15' 50"	16' 11"-16' 20"
10,00	15' 21"-15' 30"	15' 51"-16' 00"	16' 21"-16' 30"	16' 51"-17' 00"	17' 21"-17' 30"	15' 51"-16' 00"	16' 21"-16' 30"
5,00	15' 31"- (+)	16' 01"- (+)	16' 31"- (+)	17' 01"- (+)	17' 31"- (+)	16' 01"- (+)	16' 31"- (+)

**RESERVADO**

**III. DAMAS.**

**A. Flexiones de brazos en el suelo (FBS).**

**Tiempo de ejecución : Dos (02) minutos.**

<b>EDAD</b>	<b>20 - 24</b>	<b>25 - 29</b>	<b>30 - 34</b>	<b>35 - 39</b>	<b>40 - 44</b>	<b>45 - 49</b>	<b>50 +</b>
<b>CALIFICACIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>						
100	50	45	40	35	30	25	20
95,00	48 - 49	43 - 44	38 - 39	33 - 34	28 - 29	23 - 24	18 - 19
90,00	46 - 47	41 - 42	36 - 37	31 - 32	26 - 27	21 - 22	16 - 17
85,00	44 - 45	39 - 40	34 - 35	29 - 30	24 - 25	19 - 20	14 - 15
80,00	42 - 43	37 - 38	32 - 33	27 - 28	22 - 23	17 - 18	12 - 13
75,00	40 - 41	35 - 36	30 - 31	25 - 26	20 - 21	15 - 16	10 - 11
70,00	38 - 39	33 - 34	28 - 29	23 - 24	18 - 19	13 - 14	08 - 09
65,00	36 - 37	31 - 32	26 - 27	21 - 22	16 - 17	11 - 12	06 - 07
60,00	34 - 35	29 - 30	24 - 25	19 - 20	14 - 15	09 - 10	04 - 05
55,00	32 - 33	27 - 28	22 - 23	17 - 18	12 - 13	07 - 08	02 - 03
50,00	30 - 31	25 - 26	20 - 21	15 - 16	10 - 11	05 - 06	01
45,00	28 - 29	23 - 24	18 - 19	13 - 14	08 - 09	03 - 04	
40,00	26 - 27	21 - 22	16 - 17	11 - 12	06 - 07	01 - 02	
35,00	24 - 25	19 - 20	14 - 15	09 - 10	04 - 05		
30,00	22 - 23	17 - 18	12 - 13	07 - 08	02 - 03		
25,00	20 - 21	15 - 16	10 - 11	05 - 06	01		
20,00	18 - 19	13 - 14	08 - 09	03 - 04			
15,00	16 - 17	11 - 12	06 - 07	01 - 02			
10,00	14 - 15	09 - 10	04 - 05				

**RESERVADO**

**B. Flexiones abdominales (FAB).**

**Tiempo de ejecución : Dos (02) minutos.**

<b>EDAD</b>	<b>20 - 24</b>	<b>25 - 29</b>	<b>30 - 34</b>	<b>35 - 39</b>	<b>40 - 44</b>	<b>45 - 49</b>	<b>50 +</b>
<b>CALIFICACIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>						
100	50	45	40	35	30	25	20
95,00	48 - 49	43 - 44	38 - 39	33 - 34	28 - 29	23 - 24	18 - 19
90,00	46 - 47	41 - 42	36 - 37	31 - 32	26 - 27	21 - 22	16 - 17
85,00	44 - 45	39 - 40	34 - 35	29 - 30	24 - 25	19 - 20	14 - 15
80,00	42 - 43	37 - 38	32 - 33	27 - 28	22 - 23	17 - 18	12 - 13
75,00	40 - 41	35 - 36	30 - 31	25 - 26	20 - 21	15 - 16	10 - 11
70,00	38 - 39	33 - 34	28 - 29	23 - 24	18 - 19	13 - 14	08 - 09
65,00	36 - 37	31 - 32	26 - 27	21 - 22	16 - 17	11 - 12	06 - 07
60,00	34 - 35	29 - 30	24 - 25	19 - 20	14 - 15	09 - 10	04 - 05
55,00	32 - 33	27 - 28	22 - 23	17 - 18	12 - 13	07 - 08	02 - 03
50,00	30 - 31	25 - 26	20 - 21	15 - 16	10 - 11	05 - 06	01
45,00	28 - 29	23 - 24	18 - 19	13 - 14	08 - 09	03 - 04	
40,00	26 - 27	21 - 22	16 - 17	11 - 12	06 - 07	01 - 02	
35,00	24 - 25	19 - 20	14 - 15	09 - 10	04 - 05		
30,00	22 - 23	17 - 18	12 - 13	07 - 08	02 - 03		
25,00	20 - 21	15 - 16	10 - 11	05 - 06	01		
20,00	18 - 19	13 - 14	08 - 09	03 - 04			
15,00	16 - 17	11 - 12	06 - 07	01 - 02			
10,00	14 - 15	09 - 10	04 - 05				

## RESERVADO

### C. Carrera de resistencia (CDR).

**Tiempo de ejecución** : De acuerdo a edades y distancias.

EDAD	DISTANCIA						
	3.000 m.				2.000 m.		
	20 - 24	25 - 29	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 +
CALIF.	TIEMPO						
100	13' 30" - ó menos	14' 00" - ó menos	14' 30" - ó menos	15' 00" - ó menos	15' 30" - ó menos	14' 00" - ó menos	14' 30" - ó menos
95,00	13' 31"-13' 40"	14' 01"-14' 10"	14' 31"-14' 40"	15' 01"-15' 10"	15' 31"-15' 40"	14' 01"-14' 10"	14' 31"-14' 40"
90,00	13' 41"-13' 50"	14' 11"-14' 20"	14' 41"-14' 50"	15' 11"-15' 20"	15' 41"-15' 50"	14' 11"-14' 20"	14' 41"-14' 50"
85,00	13' 51"-14' 00"	14' 21"-14' 30"	14' 51"-15' 00"	15' 21"-15' 30"	15' 51"-16' 00"	14' 21"-14' 30"	14' 51"-15' 00"
80,00	14' 01"-14' 10"	14' 31"-14' 40"	15' 01"-15' 10"	15' 31"-15' 40"	16' 01"-16' 10"	14' 31"-14' 40"	15' 01"-15' 10"
75,00	14' 11"-14' 20"	14' 41"-14' 50"	15' 11"-15' 20"	15' 41"-15' 50"	16' 11"-16' 20"	14' 41"-14' 50"	15' 11"-15' 20"
70,00	14' 21"-14' 30"	14' 51"-15' 00"	15' 21"-15' 30"	15' 51"-16' 00"	16' 21"-16' 30"	14' 51"-15' 00"	15' 21"-15' 30"
65,00	14' 31"-14' 40"	15' 01"-15' 10"	15' 31"-15' 40"	16' 01"-16' 10"	16' 31"-16' 40"	15' 01"-15' 10"	15' 31"-15' 40"
60,00	14' 41"-14' 50"	15' 11"-15' 20"	15' 41"-15' 50"	16' 11"-16' 20"	16' 41"-16' 50"	15' 11"-15' 20"	15' 41"-15' 50"
55,00	14' 51"-15' 00"	15' 21"-15' 30"	15' 51"-16' 00"	16' 21"-16' 30"	16' 51"-17' 00"	15' 21"-15' 30"	15' 51"-16' 00"
<b>50,00</b>	15' 01"-15' 10"	15' 31"-15' 40"	16' 01"-16' 10"	16' 31"-16' 40"	17' 01"-17' 10"	15' 31"-15' 40"	16' 01"-16' 10"
45,00	15' 11"-15' 20"	15' 41"-15' 50"	16' 11"-16' 20"	16' 41"-16' 50"	17' 11"-17' 20"	15' 41"-15' 50"	16' 11"-16' 20"
40,00	15' 21"-15' 30"	15' 51"-16' 00"	16' 21"-16' 30"	16' 51"-17' 00"	17' 21"-17' 30"	15' 51"-16' 00"	16' 21"-16' 30"
35,00	15' 31"-15' 40"	16' 01"-16' 10"	16' 31"-16' 40"	17' 01"-17' 10"	17' 31"-17' 40"	16' 01"-16' 10"	16' 31"-16' 40"
30,00	15' 41"-15' 50"	16' 11"-16' 20"	16' 41"-16' 50"	17' 11"-17' 20"	17' 41"-17' 50"	16' 11"-16' 20"	16' 41"-16' 50"
25,00	15' 51"-16' 00"	16' 21"-16' 30"	16' 51"-17' 00"	17' 21"-17' 30"	17' 51"-18' 00"	16' 21"-16' 30"	16' 51"-17' 00"
20,00	16' 01"-16' 10"	16' 31"-16' 40"	17' 01"-17' 10"	17' 31"-17' 40"	18' 01"-18' 10"	16' 31"-16' 40"	17' 01"-17' 10"
15,00	16' 11"-16' 20"	16' 41"-16' 50"	17' 11"-17' 20"	17' 41"-17' 50"	18' 11"-18' 20"	16' 41"-16' 50"	17' 11"-17' 20"
10,00	16' 21"-16' 30"	16' 51"-17' 00"	17' 21"-17' 30"	17' 51"-18' 00"	18' 21"-18' 30"	16' 51"-17' 00"	17' 21"-17' 30"
5,00	16' 31"- (+)	17' 01"- (+)	17' 31"- (+)	18' 01"- (+)	18' 31"- (+)	17' 01"- (+)	17' 31"- (+)

RESERVADO

ANEXO "CHARLIE"  
PLANILLA DE RESULTADOS

ARMADA BOLIVIANA  
SEGUNDO DISTRITO NAVAL  
BOLIVIA

PLANILLA DE CONTROL  
EVALUACIÓN FÍSICA 1ER. SEMESTRE 2020

GRADO, NOMBRES y APELLIDOS: .....

CARNET DE IDENTIDAD: ..... EDAD: .....

NATACION	X	HABILITADO		PROMEDIO FINAL	
		NO HABILITADO		P	S
PRUEBAS	MARCA	NOTA	FIRMA EVALUADO		
FLEXIONES DE BRAZOS					
FLEXIONES ABDOMINALES					
CARRERA DE RESISTENCIA					

P: Parcial. S: Semestral (Marcar con una X).

Trinidad, Abril 20 del 2020

OBSERVACIONES: .....

VOCAL 1

VOCAL 2

PRESIDENTE

COMANDANTE/DIRECTOR

RESERVADO  
C - 1

**RESERVADO**

**ANEXO “DELTA”**

**FORMATO PARA LA ELABORACIÓN DEL ACTA DE INAUGURACIÓN**

**DIRECTIVA DE LA ARMADA BOLIVIANA N° 01/20**  
**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NAVAL**

ARMADA BOLIVIANA  
DPTO. VI - ENS. E II. NN.  
**BOLIVIA**

**ACTA DE INAUGURACIÓN**

En el Departamento del Beni, en la ciudad de Trinidad a horas ocho en punto de la mañana del día primero de Junio del año dos mil veinte, se hicieron presentes en las instalaciones del Segundo Distrito Naval “Mamoré”, los tribunales encargados del Examen Físico (Evaluación parcial) de los Señores OO. SOFS. y SGTOS correspondiente al Primer Semestre de la presente gestión, los cuales a continuación se detallan:

- 1.- C.C. CGEN. Daniel Pozo Guzmán
- 2.- TN. CGON. Luis H. Ramallo León
- 3.- TN. CGON. Boris Gisbert Pizza
- 4.- TN. CGON. Oscar D. Gutiérrez Centellas
- 5.- etc. .... etc. ....

Para constancia del presente acta firman los miembros del Tribunal.

TN. CGON. Juan Monje C  
**VOCAL 1**

TN. CGON. Germán Vaca G.  
**VOCAL 2**

N. DEMN. Miguel Melgarejo C.  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**

(solo para GG.UU.)

Vo. Bo.

CN. DAEN. Jesús Aponte Díaz  
**COMANDANTE DE LA UNIDAD**

**RESERVADO**  
**D -1**

**RESERVADO  
ANEXO "ECO"**

**FORMATO PARA LA ELABORACIÓN DEL ACTA DE CLAUSURA**

**DIRECTIVA DE LA ARMADA BOLIVIANA N° 01/20  
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NAVAL**

ARMADA BOLIVIANA  
DPTO. VI-ENS. E II.NN.  
**BOLIVIA**

**ACTA DE CLAUSURA**

En el Departamento del Beni, en la ciudad de Trinidad a horas quince del día viernes cinco de Junio del año dos mil veinte, en la Cámara de Oficiales del Segundo Distrito Naval "Mamoré", se llevó a cabo la clausura de los Controles de la Condición Física a los Señores OO. SOFS. y SGTOS de Armas y Músicos, en presencia del Señor CF.DEMN. Jesús Aponte Díaz COMANDANTE DEL SEGUNDO DISTRITO NAVAL "MAMORE", TN. CGON. Walter Sejas C. JEFE DE LA SECCIÓN I PERSONAL y el Tribunal Examinador, compuesto por el Señor TN. CGON. Juan Monje C. PRIMER VOCAL, TN. CGON. German Vaca G. SEGUNDO VOCAL y CN. DEMN. Miguel Melgarejo C. PRESIDENTE DEL TRIBUNAL.

Para constancia del presente acta firman los miembros del Tribunal.

TN. CGON. Juan Monje C.  
**VOCAL 1**

TN. CGON. Jorge Vaca G.  
**VOCAL 2**

CN. DEMN. Miguel Melgarejo C.  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**

(solo para GG.UU.)

**Vo. Bo.**

CN. DAEN. Jesús Aponte Díaz  
**COMANDANTE DE LA UNIDAD**

**RESERVADO  
E - 1**

RESERVADO

## ANEXO "FOXTROT"

### FORMATO PARA LA ELABORACIÓN DEL INFORME SOBRE EL DESARROLLO DE CONTROLES DE LA CONDICIÓN

#### DIRECTIVA DE LA ARMADA BOLIVIANA N° 01/20 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NAVAL

(Membrete de la Gran Unidad  
donde se encuentra el  
Centro respectivo)

### INFORME

**AL** : Sr. CN. DAEN. Francis Efraín Franck Salazar  
**JEFE DPTO. VI "ENSEÑANZA E INSTITUTOS NAVALES" DEL EMGAB.**

**DEL** : **PRESIDENTE DEL TRIBUNAL.**

**OBJETO** : Informar sobre la realización de los Controles del examen físico (evaluación parcial) correspondiente al Primer Semestre de la gestión 2020 de ..... (Unidad).

**Lugar y Fecha:** .....

Señor Capitán:

Dando cumplimiento a la Directiva de Control y Evaluación de la Condición Física para el personal de la Armada Boliviana No. 01/20, tengo a bien informar a su Departamento lo siguiente:

**A. TRIBUNAL EXAMINADOR:**

Presidente CN. DEMN. Luis Soto C.  
Primer Vocal TN. CGON. Juan Monje C  
Segundo Vocal TN. CGON. German Vaca G.

**B. RELACIÓN NOMINAL DEL PERSONAL CON CALIFICACIÓN DE LAS PRUEBAS EFECTUADAS.**

Indicar la relación nominal y su calificación final correspondiente. Ejemplo:

No.	GRADO	NOMBRES Y APELLIDOS	NOTA	OBSERVACIONES
1	CF. DEMN.	Fidel Carvajal N.	8.00	Aprobado
2	TF. CGON.	Carlos Chavez A.	6.10	Reprobado
3	SO2.CGONMQ.	Rolando Navarro C.	7.10	Baja médica
4	SG1. CGONIM.	Edgar Cortez G.	1.00	No se presento

RESERVADO

F -1 - 2

## **RESERVADO**

- Indicar si alguien no se presentó a la prueba haciendo notar el motivo en la columna de observaciones.
- Indicar y adjuntar los documentos requeridos que respalden la baja médica.
- Indicar si alguien no ha rendido alguna de las pruebas en la casilla de observaciones.

### **C. FECHA Y ROL DE CONTROLES.**

1. Debe estar sujeto a lo establecido en la Directiva conforme a las Actas de Inauguración y Clausura.
2. Indicar solamente novedades (si existieran).
3. Se refiere más que todo a la puntualidad con que se cumplió el evento. Debiendo existir la sanción disciplinaria si se observa algo al respecto, citando y acompañando para tal efecto la copia del memorandum correspondiente.

### **D. VARIOS.**

Indicar cualquier otra novedad o anomalía, suscitada durante el desarrollo de la pruebas en cuestión.

### **E. CONCLUSIONES.**

Referidas a la actividad en términos de causa, calificación de la causa y su efecto.

### **F. SUGERENCIAS.**

Sugerir lo que concientemente se considera factible de llevar a cabo, a fin de contribuir de manera positiva al desarrollo de los controles y evaluaciones de la condición física.

Es cuanto tengo a bien informar y sugerir a su autoridad para los fines consiguientes.

Miguel Melgarejo C.  
**CN. DAEN.**

**ANEXOS:**

- Actas respectivas
- Rol de exámenes programados por el Comando de la Unidad.
- Planilla de calificación (especificar cantidad y tipo).
- Certificados Médicos (si hubieran).
- Oficio, informe o Solicitud de algún examinado (si hubiera).
- Respaldo de la comisión del servicio o estudios en el exterior.
- Otros anexos.

**NOTA.-** A este informe debe acompañarse, indefectiblemente los anexos correspondientes.

**RESERVADO**

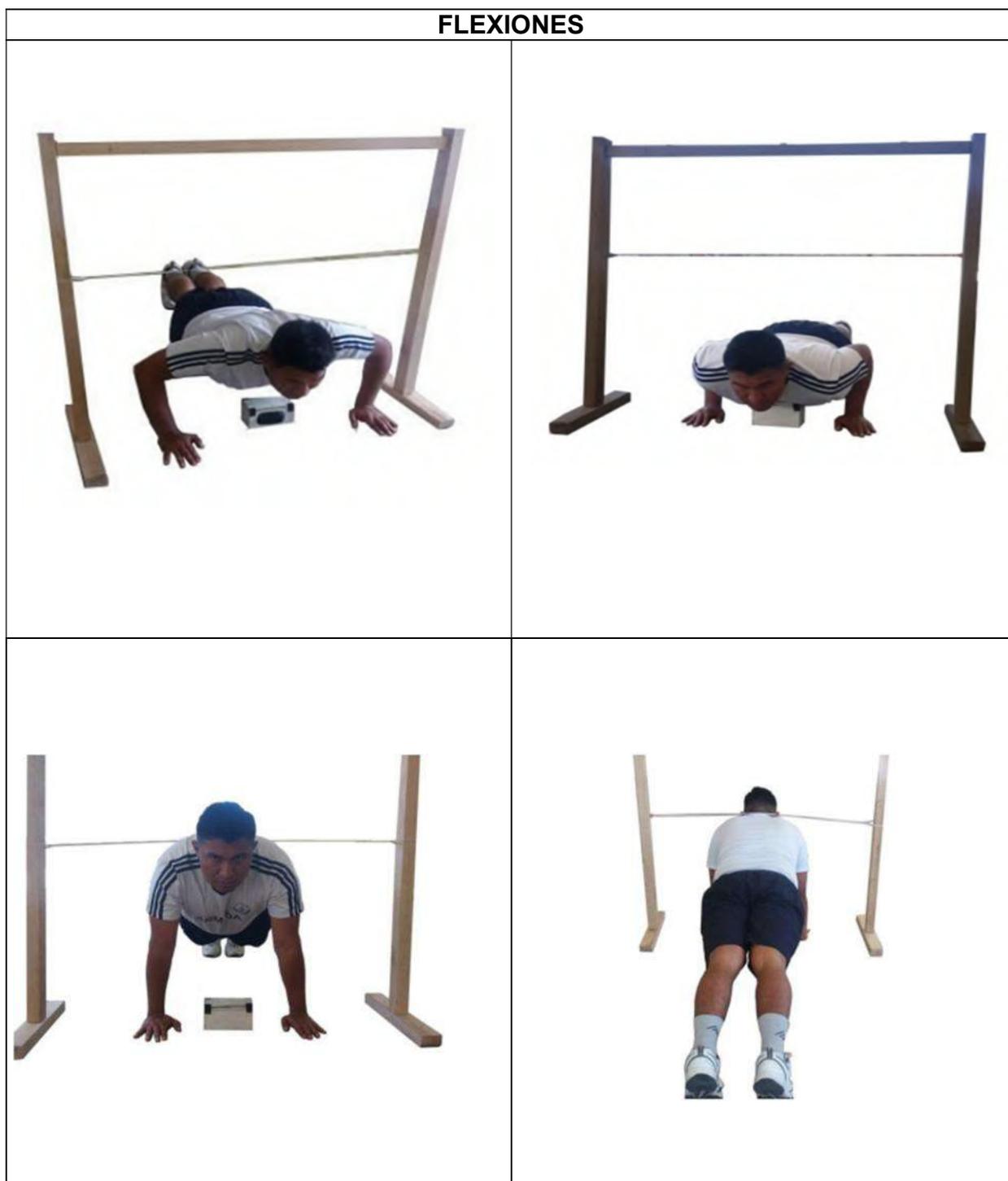
**F -2 - 2**

RESERVADO

APENDICE I

PRUEBA: FLEXIONES Y ABDOMINALES

VARONES Y MUJERES



RESERVADO

A - 1 - 2

RESERVADO

ABDOMINALES



RESERVADO  
A - 2 - 2

ARMADA BOLIVIANA  
DPTO. VI - ENS., E II. NN.  
BOLIVIA

# DEPARTAMENTO VI - ENSEÑANZA, E INSTITUTOS NAVALES



## PLAN DE EVALUACIÓN FÍSICA “POSEIDÓN” N° 01/20

GESTIÓN 2020

**RESERVADO**

Copia N° ..... de .....copias  
CMDO. GRAL. ARMADA BOLIVIANA  
Dpto. VI-Ens. e II. NN.  
Seguencoma.  
180900-MAR-20

**PLAN DE EVALUACIÓN FÍSICA “POSEIDÓN” N° 01/20**

**REFERENCIAS** : Directiva de Acondicionamiento Físico Naval N° 01/20.  
Quinquenio 2020 – 2025.

**HUSO HORARIO** : H + 4

**ORGANIZACION** : Ver anexo “ALFA”

**I. SITUACIÓN.**

El Comando General de la Armada Boliviana, mediante los Comandos de GG. UU., II. NN., OO. y RR. NN., tiene la responsabilidad de velar por la eficiencia combativa de su personal de Cuadros; siendo de gran importancia para este propósito asegurar los niveles óptimos de aptitud física; que contribuya al fortalecimiento de la moral y el espíritu de cuerpo, valores que cultivan positivamente al cumplimiento de su misión constitucional.

La Directiva de Acondicionamiento Físico Naval N° 02/20 para el Quinquenio 2020-2025, establece que el personal destinado en la Guarnición de La Paz, será examinado por Dpto. VI-Ens. e II. NN., de acuerdo a rol establecido, el mismo que se hará conocer oportunamente a través de la Orden del Día del Comando General de la Armada Boliviana. Asimismo en cada semestre se registrarán estrictamente al siguiente orden de pruebas: natación (prueba de habilitación), flexiones de brazo en el suelo, flexiones abdominales y carrera de resistencia.

**II. MISIÓN.**

Evaluar el Acondicionamiento Físico del personal de armas del Comando General de La Armada Boliviana, OO. y RR. NN. de la Guarnición de La Paz, a fin de, dar cumplimiento a la Directiva de Acondicionamiento Físico Naval N° 02/20 de la Armada Boliviana.

**III. EJECUCIÓN.**

**A. Concepto de la Operación.**

El Dpto. VI-Ens. e II. NN. del EMGAB., con el Tribunal Evaluador designado controlará y evaluará las pruebas físicas semestrales al personal de Cuadros del Comando General de la Armada Boliviana, OO. y RR. NN. de la Guarnición de la ciudad de La Paz, en los predios deportivos del Colegio Militar del Ejército, de acuerdo al siguiente cronograma:

**RESERVADO**

RESERVADO

1.- Primer Semestre.

a) Evaluación Semestral (100 %)

FECHA	PERSONAL	HORARIO	LUGAR	PRUEBA
VIERNES 22-MAY-20	OO. SUP OO. SUB	07:00 A 09:00	PISCINA (COLMIL)	NATACIÓN
	SOFS. SGTOS.		CANCHA FÚTBOL (COLMIL)	- FLEX. ABDOMINALES - FLEX. BRAZOS - TROTE DE RESISTENCIA
VIERNES 29-MAY-20	SOFS. SGTOS.	07:00 A 09:00	PISCINA (COLMIL)	NATACIÓN
	OO. SUP OO. SUB		CANCHA FÚTBOL (COLMIL)	- FLEX. ABDOMINALES - FLEX. BRAZOS - TROTE DE RESISTENCIA

2.- Segundo Semestre

a) Evaluación Semestral (100 %)

FECHA	PERSONAL	HORARIO	LUGAR	PRUEBA
VIERNES 16-OCT-20	OO. SUP OO. SUB	07:00 A 09:00	PISCINA (COLMIL)	NATACIÓN
	SOFS. SGTOS.		CANCHA FÚTBOL (COLMIL)	- FLEX. ABDOMINALES - FLEX. BRAZOS - TROTE DE RESISTENCIA
VIERNES 23-OCT-20	SOFS. SGTOS.	07:00 A 09:00	PISCINA (COLMIL)	NATACIÓN
	OO. SUP OO. SUB		CANCHA FÚTBOL (COLMIL)	- FLEX. ABDOMINALES - FLEX. BRAZOS - TROTE DE RESISTENCIA

**RESERVADO**

**B. Tareas.**

**1.- Dpto. VI – Ens. e Il. NN. del EMGAB.**

- a) Mediante Orden del Día, se hará conocer al personal de cuadros del Comando General de la Armada Boliviana, OO. y RR. NN. de la Guarnición de la ciudad de La Paz, el cronograma de evaluación correspondiente.
- b) Normará los procedimientos para la evaluación del acondicionamiento físico del personal, mediante instructivo correspondiente, considerando plazos para la designación del personal habilitado en el Sistema de Evaluación Física "HERMES", los Centros de Evaluación y otros que considere necesario.
- c) Coordinará con los encargados de la piscina y cancha de FÚTBOL del Colegio Militar del Ejército el uso y costo para las fechas y horas establecidas.
- d) Designará al Tribunal Evaluador.
- e) Preverá todo el material a emplearse para el desarrollo de la evaluación.

**2.- Dpto. I – Pers. del EMGAB.**

- a) Deberá elevar al Dpto. VI – Ens. e Il. NN. del EMGAB., el Plan de Asistencia y Evacuación Médica de la Dirección de Sanidad Naval, para el desarrollo de la evaluación física, de acuerdo al cronograma.
- b) Instruirá a la Dirección de Sanidad Naval realizar la valoración médica a todo el personal de cuadros del Comando General de la Armada Boliviana OO. RR. NN. de la Guarnición de la ciudad de La Paz, para determinar si se encuentra en condiciones de rendir las pruebas de evaluación física.

**3.- Dpto. III – Op, del EMGAB.**

- a) Designará al ADM. III Rafael Requena Rojas, para apoyar en el control y evaluación de las pruebas.

**4.- Dpto. IV – Log. Del EMGAB.**

- a) Designará los vehículos, combustibles, lubricantes y conductores necesarios para el transporte del personal y material necesario a emplearse en el desarrollo de la evaluación, en los predios del Colegio Militar del Ejército.

**x. Instrucciones de Coordinación.**

- a) El personal deberá dar estricto cumplimiento a las Normas de Seguridad descritos en el Anexo "BRAVO".
- b) El personal deberá presentarse a las diferentes pruebas de evaluación física con el Uniforme correspondiente de acuerdo a Reglamento.
- c) El personal que se encuentre de vacación, permiso, con baja médica o en comisión deberá informar por escrito al Dpto. VI – Ens. e Il. NN. del EMGAB., adjuntando la documentación respaldatoria, en los plazos establecidos en la Directiva de la Armada Boliviana N° 01/17.

**RESERVADO**

**RESERVADO**

d) Cualquier alteración al presente Plan se hará conocer oportunamente.

**IV. ADMINISTRACIÓN Y LOGÍSTICA.**

**A. Administración.**

Los requerimientos necesarios para el cumplimiento del presente Plan serán atendidos por la Dirección General de Administración Financiera del CGAB.

**B. Logística.**

**1.- Clase I.**

No se considera.

**2.- Clase II.**

**a) Uniforme.**

**Prueba de natación.**

Toalla, chinelas, malla color negro, gorra y lentes de natación.

**Prueba de flexiones, abdominales y carrera de resistencia.**

Polera blanca, cortó azul, medias blancas y zapatillas deportivas.

**3.- Clase III.**

El combustible y los lubricantes, necesarios para la ejecución del presente Plan, serán atendidos a requerimiento por el Dpto. IV – Log. del EMGAB.

**4.- Clase IV.**

No se considera.

**5.- Sanidad.**

La atención médica y evacuaciones se realizaran de acuerdo al Plan de Asistencia y Evacuación Médica de la Dirección de sanidad Naval.

**V. COMANDO Y COMUNICACIONES**

**1.- Puesto Comando.**

Dpto. VI – Ens. e II. NN. del EMGAB.

**2.- Comunicaciones.**

Empleo de teléfonos móviles y fijos.

**“EL MAR NOS PERTENECE POR DERECHO,  
RECUPERARLO ES UN DEBER”**



Almte/ Moisés Orlando Mejía Heredia  
**COMANDANTE GENERAL DE LA ARMADA BOLIVIANA**

**RESERVADO**

RESERVADO

**ANEXOS:**

ALFA : Organización

BRAVO : Medidas de Seguridad

**DISTRIBUCIÓN:**

Copia 1 de 5 : Dpto. VI – Ens. e Il. NN. del EMGAB.

Copia 2 de 5 : Dpto. I – Pers. del EMGAB.

Copia 3 de 5 : Dpto. III – Op, del EMGAB.

Copia 4 de 5 : Dpto. IV – Log. Del EMGAB.

Copia 5 de 5 : OO. y RR. NN.

**AUTENTICACIÓN:**

A handwritten signature in blue ink is written over a faint, circular stamp. The signature is cursive and appears to be "J. V. F. S. N. M. C. R. M. P. I. M. G.". The stamp is also circular and contains the same text as the signature, "J. V. F. S. N. M. C. R. M. P. I. M. G.", arranged in a circular pattern.

RESERVADO

**RESERVADO**

Copia N° ..... de .....copias  
CMDO. GRAL. ARMADA BOLIVIANA  
Dpto. VI-Ens. e II. NN.  
Seguenco.  
180900-FEB-20

**PLAN DE EVALUACIÓN FÍSICA “POSEIDÓN” N° 01/20**

**REFERENCIAS** : Directiva de Acondicionamiento Físico Naval N° 01/17.  
Quinquenio 2017 – 2021.

**HUSO HORARIO** : H + 4

**ANEXO “ALFA”**

**ORGANIZACIÓN EXAMEN SEMESTRAL**

**I. DIRECCIÓN.**

1. CN. DAEN. Francis Efraín Franck Salazar JEFE DPTO. VI

**II. COORDINACIÓN.**

1. CN. DAEN. Nilton Rudy Morante Condori COORDINADOR  
2. SOM. DESN. Renato Sergio Marín Peña y Lillo ENCARGADO MAT.  
3. NP. IV Maria Yampasi Machaca AUXILIAR 1  
4. NP. V Bridgith Ovando Moncada AUXILIAR 2

**III. TRIBUNAL EVALUADOR.**

**A. Presidente Junta.**

1. CN. DAEN. Francis Efraín Franck Salazar PRESIDENTE

**B. Vocal.**

1. CN. DAEN. Nilton Rudy Morante Condori 1ER. VOCAL  
2. CF. DEMN. Edwin Adrian Lahor Segaline 2DO. VOCAL

**IV. RESPONSABLES DE LA EVALUACIÓN.**

**A. Natación**

1. CC. CGON. Gonzalo Mercado Maita RESPONSABLE  
2. SOM. DESN. Renato Sergio Marín Peña y Lillo AUXILIAR 1  
3. SOI. CGONAD. Rodolfo Aliaga Aguilar AUXILIAR 2  
4. SO2. DESN. Johny Colque Paredes AUXILIAR 3

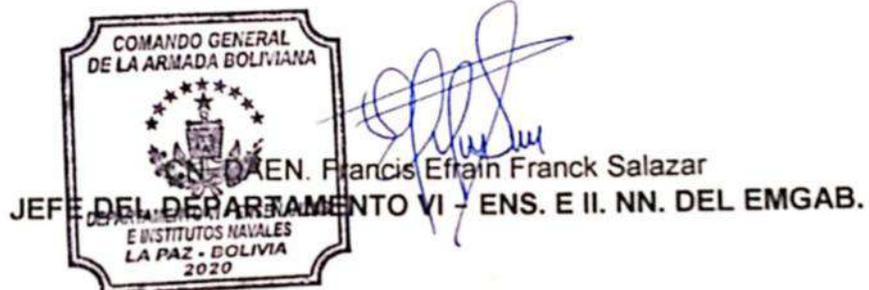
RESERVADO

**B. Flexiones abdominales y brazo.**

- |                 |                             |             |
|-----------------|-----------------------------|-------------|
| 1. CF. DEMN.    | Edwin Adrian Lahor Segaline | RESPONSABLE |
| 2. TN. CGON.    | Iván Quino Aliaga           | AUXILIAR 1  |
| 3. SOM. DESN.   | Rigoberto Flores Ortiz      | AUXILIAR 2  |
| 4. SOI. CGONEL. | Pablo Carlos Amaru Paco     | AUXILIAR 3  |

**C. Carrera de resistencia.**

- |                 |                               |             |
|-----------------|-------------------------------|-------------|
| 1. CF. DEMN.    | Daniel Fernando Salazar Rojas | RESPONSABLE |
| 2. SO1. DESN.   | Richard Huañapaco Gutierrez   | AUXILIAR 1  |
| 3. SG1. CGONMC. | Juan Carlos Catari Chura      | AUXILIAR 2  |
| 4. ADM. III     | Rafael Requena Rojas          | AUXILIAR 3  |



AUTENTICACIÓN:

  
NRM/RSMP/rmp.