

EXAMEN DE RENDIMIENTO FÍSICO

VIDEOS INSTRUCTIVOS DE PRUEBAS FÍSICAS

Contempla las siguientes pruebas, la cual podrás ver en nuestra página de Youtube: **ESCUELA NAVAL DEL PERÚ PÁGINA OFICIAL**. Escanea el código QR para obtener más información:



PRUEBA 1
Planchas



PRUEBA 3
Abdominales



PRUEBA 5
Salto largo (sin impulso)



PRUEBA 6 (varones)
Barras



PRUEBA 2
Natación 50 m.



PRUEBA 4
Carrera 1500 m.










PRUEBA 6 (damas)
Suspensión










EXAMEN DE RENDIMIENTO FÍSICO

TABLA DE ESCALA DE EVALUACIÓN PARA POSTULANTES MASCULINOS

 ABDOMINALES	 PLANCHAS	 BARRAS	 SALTO LARGO	 CARRERA 1,500 METROS	 NATACIÓN 50 METROS	 NOTA
30 SEGS. (P-1)	30 SEGS. (P-2)	(P-3)	(P-4)	(P-5)	(P-6)	
34	38	18	2.40	5'50"	28"	20.00
33	37	16	2.30	5'55"	32"	19.00
32	36	14	2.20	6'00"	36"	18.00
31	35	12	2.10	6'05"	40"	17.00
30	34	10	2.00	6'10"	44"	16.00
29	33	8	1.95	6'15"	48"	15.00
28	32	6	1.90	6'20"	52"	14.00
27	31	5	1.85	6'25"	56"	13.00
26	30	4	1.80	6'30"	1'00"	12.00
≤ 25	≤ 29	≤ 3	≤ 1.79	≥ 6'31"	≥ 1'01"	DESCALIFICADO

EXAMEN DE RENDIMIENTO FÍSICO

TABLA DE ESCALA DE EVALUACIÓN PARA POSTULANTES FEMENINAS

 ABDOMINALES	 PLANCHAS	 SUSPENSIÓN EN BARRAS	 SALTO LARGO	 CARRERA 1,500 METROS	 NATACIÓN 50 METROS	 NOTA
30 SEGS. (P-1)	30 SEGS. (P-2)	(P-3)	(P-4)	(P-5)	(P-6)	
30	23	48"	1.90	6'30"	30"	20.00
29	22	44"	1.80	6'40"	35"	19.00
28	21	40"	1.70	6'50"	40"	18.00
27	20	36"	1.60	7'00"	45"	17.00
26	19	34"	1.50	7'10"	50"	16.00
25	18	32"	1.45	7'20"	55"	15.00
24	17	30"	1.40	7'30"	1'00"	14.00
23	16	28"	1.35	7'35"	1'05"	13.00
22	15	26"	1.30	7'40"	1'10"	12.00
≤ 21	≤ 14	≤ 25"	≤ 1.29	≥ 7'41"	≥ 1'11"	DESCALIFICADA