

VIDEOS INSTRUCTIVOS PARA EXAMEN DE ESFUERZO FÍSICO

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 2
Natación 50 m.



PRUEBA 3
Abdominales



PRUEBA 4
Carrera 1500 m.



PRUEBAS 5
Salto largo (sin impulso)



PRUEBA 6 (damas)
Suspensión



PRUEBA 6 (varon)
Barras



TABLA DE TIEMPOS (MASCULINO)















 Abdominales 30seg. (P-1)	 Planchas 30seg. (P-2)	 Suspensión Barras (P-3)	 Salto largo (P-4)	 Carrera 1500m (P-5)	 Natación 50m (P-6)	 Nota
34	38	18	2,40 m	5' 50"	28"	20
33	37	16	2,30 m	5' 55"	32"	19
32	36	14	2,20 m	6' 02"	36"	18
31	35	12	2,10 m	6' 05"	40"	17
30	34	10	2,00 m	6' 10"	44"	16
29	33	8	1,95 m	6' 15"	48"	15
28	32	6	1,90 m	6' 20"	52"	14
27	31	5	1,85 m	6' 25"	56"	13
26	30	4	1,80 m	6' 30"	1'00"	12
≤25	≤29	≤3	≤1,79 m	≥6' 31"	≥1' 01"	Descalificado

TABLA DE TIEMPOS (FEMENINO)

 Abdominales 30 seg. (P-1)	 Planchas 30 seg. (P-2)	 Suspensión barras (P-3)	 Salto largo (P-4)	 Carrera 1500m (P-5)	 Natación 50m (P-6)	 Nota
30	23	48"	1,90 m	6' 30"	30"	20
29	22	44"	1,80 m	6' 40"	35"	19
28	21	40"	1,70 m	6' 50"	40"	18
27	20	36"	1,60 m	7' 00"	45"	17
26	19	34"	1,50 m	7' 10"	50"	16
25	18	32"	1,45 m	7' 20"	55"	15
24	17	30"	1,40 m	7' 30"	1' 00"	14
23	16	28"	1,35 m	7' 35"	1' 05"	13
22	15	26"	1,30 m	7' 40"	1' 10"	12
≤21	≤14	≤25"	≤1,29 m	≥7' 41"	≥1' 11"	Descalificada

