



## **ESCUELA POLITÉCNICA SECCIÓN FÍSICO DEPORTIVA**

### **GUÍA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA ASPIRANTES A CADETES**

#### **INTRODUCCIÓN:**

Dentro de las capacidades físicas que la Escuela Politécnica requiere para que un ciudadano sea apto físicamente según las exigencias, se emite la presente guía de entrenamiento físico y que tiene como finalidad preparar al individuo de tal manera que pueda efectuar la Prueba de Aptitud Física del Ejército (PAFE) de una buena forma; asimismo, su habilidad para poder efectuar la prueba de natación y prueba de confianza, obteniendo los mejores punteos para su ranquin en la clasificación.

#### **I. PROPOSITO:**

- A. Que el individuo tenga los conocimientos básicos y necesarios para poder efectuar una buena Prueba de Aptitud Física del Ejército (PAFE) y que la nota que obtenga sea para su clasificación a nivel general de nota.
- B. Comprobar la habilidad en la disciplina de natación, al efectuar un recorrido en cualquier estilo y efectuar flotación en piscina de 3 metros de profundidad, ambos eventos en un tiempo determinado.
- C. Efectuar prueba de confianza, clavado de frente desde un trampolín de 3 metros de profundidad.

#### **II. PRUEBA FÍSICA, NATACIÓN Y PRUEBA DE CONFIANZA**

- A. La Prueba de Aptitud Física del Ejército PAFE, consiste en efectuar tres eventos de la siguiente forma y cada una de ellas ponderada de acuerdo con el número de repeticiones y a la edad del individuo de acuerdo con la tabla:
  - 1. Dominadas
  - 2. Abdominales
  - 3. Carrera
- B. El examen de natación consiste en dos eventos y cada uno de ellos ponderados de acuerdo con el tiempo estipulado en las tablas adjuntas, de la siguiente forma:
  - 1. Nadar 100 metros en cualquier estilo.
  - 2. Flotar 10 minutos en la piscina de 3 metros de profundidad.
- C. La prueba de confianza consiste en evaluar al individuo en la toma de decisiones y se efectúa en el trampolín de 3 metros de altura.

### III. TABLAS DE EVALUACION

A. A continuación se presentan las tablas de evaluación de acuerdo a la Directiva RV/DI-3-“B”-e-EMDN-192-SAGE-2009, que establece la evaluación para alumnos.

REPETICIONES	DOMINADAS		ABDOMINALE S	
	M	F	M	F
52			100	
51			98	
50	100		96	
49	99		94	
48	98		92	
47	97		90	
46	96		88	
45	95		86	
44	94		84	
43	93		82	100
42	92		80	98
41	91	100	78	96
40	90	99	75	94
39	89	98	72	92
38	88	97	70	90
37	87	96	68	88
36	86	95	66	86
35	84	94	65	84
34	82	93	64	82
33	80	92	62	80
32	78	91	60	78
31	76	90	58	75
30	74	89	57	72
29	72	88	56	70
28	70	87	55	68
27	68	86	54	66
26	67	84	53	65
25	66	82	52	64
24	64	80	51	62
23	62	78	49	60
22	60	76	47	58
21		74		57
20		72		56
19		70		55
18		68		54
17		67		51
16		66		48
15		63		45

TIE MP O	CARRERA	
	M	F
6.30		
	100	
6.36	99	
6.42	97	
6.48	96	
6.54	94	
7.00	93	
7.06	91	
7.12	90	
7.18	88	
7.24	86	
7.30	84	100
7:36	82	99
7:42	80	97
7:48	78	96
7:54	77	94
8:00	76	93
8:06	74	91
8:12	72	90
8:18	70	88
8:24	69	86
8:30	67	84
8:36	65	82
8:42	63	80
8:48	61	78
8:54	60	77
9:00	59	76
9:06	58	74
9:12	57	72
9:18	56	70
9:24	55	69
9:30	54	67
9:36		65
9:42		63
9:48		61
9:54		60

- B. Tabla de evaluación para el evento de natación en cualquier estilo 100 metros

DISTANCIA RECORRIDA EN METROS	100	90	80	70	60
PUNTOS	100	90	80	70	60

- C. Tabla de evaluación para el evento de flotación

TIEMPO EN MIN.	10	09	08	07	06
PUNTOS	100	90	80	70	60

- D. Tabla de evaluación para la prueba de decisión, clavado de frente de trampolín de 3 metros.

CLAVADO DE FRENTE	SI	NO
PUNTOS	100	0

#### IV. LINEAMIENTOS DE LA EVALUACION

- A. Para estar entre los primeros lugares de la clasificación, el evaluado deberá de hacer la mayor cantidad de repeticiones en el tiempo de 02 minutos, en los eventos de dominadas y abdominales; asimismo, el menor tiempo de recorrido en la carrera.
- B. La secuencia de la evaluación será: dominadas, abdominales y carrera de 1 milla, permitiéndose un descanso de 05 a 10 minutos, para recuperación entre cada evento.
- C. En el evento de natación, el individuo deberá de nadar un mínimo de 60 metros para obtener una nota de 60 puntos, y una distancia máxima de 100 metros, para obtener 100 puntos, si el aspirante toca la orilla de la piscina en ese momento finaliza la prueba.
- D. En el evento de flotación, el individuo deberá flotar un tiempo mínimo de 6 minutos para obtener una nota de 60 puntos, si el aspirante toca la orilla o pide ayuda en ese momento finaliza la prueba.
- E. Para la prueba de confianza, se utilizará únicamente el criterio absoluto SATISFACTORIO o NO SATISFACTORIO, en donde el evaluado deberá de ejecutar la prueba a la voz del evaluador.
- F. El día de la evaluación, todos los aspirantes a cadetes recibirán la orientación correspondiente sobre los aspectos físicos a evaluar.

G. El orden de la evaluación será de la siguiente forma; clavado, flotación, natación, dominadas, abdominales y carrera.

## V. RECOMENDACIONES

- A. Se recomienda a los aspirantes efectuar como mínimo cuatro veces por semana práctica constante de los eventos de los cuales será evaluado.
- B. Antes de iniciar el ejercicio se debe de tomar en cuenta lo siguiente:
1. Calentamiento de 05 a 10 minutos
  2. Ejercicios combinados de 45 a 60 minutos
  3. Estiramiento de 05 a 10 minutos
- C. Las gráficas le mostrarán las posiciones correctas, para efectuar los diferentes eventos a los cuales serán sometidos:

### DOMINADAS:



POSICION No.1 (ARRIBA)



POSICION No.2 (ABAJO)  
VISTA DE LADO

1. Manos extendidas con dedos pulgares hacia adentro y dedos medios hacia el frente; asimismo, los brazos al flexionar deben permanecer separados del cuerpo.
2. Los pies pueden estar juntos o separados a una distancia no mayor de 12 pulgadas.
3. Al ser visto de lado, el cuerpo debe presentar una línea recta desde los hombros hasta los tobillos

### ABDOMINALES:



POSICION INICIAL (ABAJO)



POSICION ARRIBA Y DESCANSO

1. Acostado en el suelo, boca arriba, con las rodillas flexionadas en un Angulo de noventa (90) grados, los pies pueden estar juntos o separados hasta doce (12) pulgadas.
2. Las manos con los dedos entrelazados estarán detrás de la cabeza
3. La posición vertical es la única autorizada para descansar