

DIRECTIVA DE LA ARMADA BOLIVIANA N° 001./24
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NAVAL



La Paz, 170900-ENE-2024

I.- OBJETO.

Normar la preparación, seguimiento y evaluación de la condición física naval del personal de la Armada Boliviana, para el quinquenio 2023-2027.

II.- FINALIDAD.

Mejorar, mantener y evaluar 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 el personal de Srs. OO.SUP., OO. SUB., SOFs., SGTos., Escalafón de Servicios y Personal Civil 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"*.

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 competiciones deportivas al interior de sus instituciones, con el propósito de identificar deportistas destacados que puedan representar al país"*.

D.- 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.

RESERVADO

- E.- 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).
- F.- 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.
- 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.
- H.- El Reglamento de Ascensos del personal de la Armada Boliviana establece parámetros en porcentaje de evaluación con relación a la condición física del personal de armas.
- 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 de las horas de trabajo, para mantener las buenas condiciones físicas.
- J.- El Comando General de la Armada Boliviana (CGAB), tiene la responsabilidad, junto a los Comandos de GG.UU. y UU.AA., de mantener niveles adecuados de la condición física individual del personal, debiendo fundamentalmente estar orientado al fortalecimiento moral y espiritual que incida positivamente en su rendimiento profesional e intelectual. Asimismo, inculcar en todo el personal, el hábito de acondicionamiento físico consciente, con la finalidad de lograr un desempeño óptimo en las evaluaciones físicas.
- 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.

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.

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

RESERVADO



A.- Acondicionamiento Físico.

- 1.- Los Señores Comandantes y Directores deberán presentar su **Plan de Acondicionamiento Físico Anual** y realizar la Evaluación Diagnóstica:

ACTIVIDAD	DURANTE	ELEVAR INFORME
Plan de Acondicionamiento Físico	Enero (3ra. Sem.)	1ra. Sem. de Febrero
Evaluación Diagnóstico (sin calificación)	Febrero (3ra. Sem.)	1ra. Sem. de Marzo



- 2.- Los Señores Comandantes y Directores deberán disponer dentro de su Programa Semanal de Actividades, dos (02) días de preparación (acondicionamiento físico) y un (01) día de actividad deportiva a la semana, de acuerdo al siguiente detalle:

ACTIVIDAD	DETALLE
Acondicionamiento Físico	Dos (02) veces por semana (de acuerdo a rutina de cada Unidad), por el espacio de una (01) hora mínimamente (conforme a su Plan de Entrenamiento Físico Anual).
Actividad Deportiva	<ul style="list-style-type: none"> - Una (01) tarde por semana (de acuerdo a rutina de cada Unidad). Previamente se ejecutará ejercicios de calentamiento por el lapso de 20 minutos. - Los deportes podrán ser de equipo (futbol, futsal, voleibol, básquetbol, etc.) o individuales (natación, atletismo, ciclismo, duatlón, triatlón, pentatlón, defensa personal, esgrima, etc.) considerando la infraestructura y medios disponibles.

- 3.- Siendo la preparación y seguimiento del acondicionamiento físico progresivo y consciente, se deberá programar campeonatos y competencias individuales una (01) vez por semestre, considerando la participación de todos los miembros de su Unidad, con la finalidad de contar con **deportistas y atletas de competencia que representen a la Institución Naval**. Asimismo, elevar el Informe de mencionada actividad con los deportistas y atletas más destacados.

B.- Evaluación Física.

- 1.- El personal a ser evaluado deberá sujetarse a las siguientes evaluaciones físicas programadas de forma anual, con la finalidad de verificar el aprovechamiento de la preparación física detallada en el Plan de Acondicionamiento Físico Anual de cada Unidad.

EVALUACIÓN FÍSICA	DURANTE	ELEVAR INFORME	LUGAR
Evaluación Física correspondiente al	Mayo (3ra. y 4ta.	1ra. Sem. de Junio	Centro de Evaluación

RESERVADO

1er. Semestre (50%)	Sem.)		
Evaluación Física correspondiente al 2do. Semestre (50%)	Septiembre (3ra. y 4ta. Sem.)	1ra. Sem. de Octubre	Centro de Evaluación
Examen Físico de Ascenso (sobre 100%)	Octubre (3ra. Sem.)	4ta. Sem. de Octubre	Escuela Naval Militar

- 2.- Cada Evaluación Física/Examen Físico tiene diferentes parámetros (descritas en el **Anexo "ALFA"**) y sus respectivas Tablas (determinadas en el **Anexo "BRAVO"**):

Nº	PARÁMETRO DE EVALUACIÓN FÍSICA	PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN
1.	Natación (PRUEBA DE HABILITACIÓN)	HABILITADO o NO HABILITADO
2.	Natación Utilitaria	10% (10,00 o 100,00)
3.	Relación peso-talla (Composición corporal)	10% (10,00 o 100,00)
4.	Flexiones de brazo en el suelo	25% (10,00 hasta 100,00)
5.	Flexiones abdominales	25% (10,00 hasta 100,00)
6.	Carrera de resistencia	30% (10,00 hasta 100,00)

- 4.- Las pruebas físicas deben ser calificadas en los parámetros de 10,00 (Diez) hasta 100,00 (Cien) considerando dos cifras decimales, excepto la prueba de Natación, que es una prueba de habilitación para continuar con la evaluación física. De la suma de sus porcentajes de calificación, se obtendrá el promedio final del semestre o de ascenso, respectivamente. Siendo la Nota Mínima de aprobación 51,00 (Cincuenta y uno, cero cero).

C.- Procedimientos.

- 1.- Previamente el personal evaluado, con carácter obligatorio, deberá someterse a la valoración médica en la Sanidad Operativa de cada Unidad. El personal Médico recabará los datos requeridos en la Planilla de Control establecido en el **Anexo "CHARLIE"** e informará al Presidente de Tribunal de Evaluación, los casos de los evaluados que presenten imposibilidad parcial o total para rendir la Evaluación Física; asimismo, al identificar casos de desnutrición u obesidad deberán hacer seguimiento constante, con tratamiento médico, para mejorar la condición física de ese personal. Siendo un parámetro de evaluación física (*Relación peso-talla*) que está a cargo de las Sanidades Operativas, deberán realizar un trabajo ético-profesional; en caso de comprobarse alguna irregularidad, los Comandantes/Directores y/o personal supervisor, deberá tomar acciones de acuerdo a normativa legal vigente.
- 2.- Son responsables de la Evaluación Física:
 - a.- CGAB. : Jefe del Dpto. III – Ops. del EMGAB.
 - b.- GG.UU. y UU.AA. : Comandantes - Directores.

RESERVADO



RESERVADO

Donde se conformará el Tribunal Evaluador, de acuerdo al siguiente detalle:



Nº	TRIBUNAL EVALUADOR	DESIGNACIÓN	
		CGAB	GG.UU. y UU.AA.
1.	PRESIDENTE	Jefe del Dpto.III – Ops. EMGAB	JEFE DE ESTADO MAYOR/SUBDIRECTOR
2.	VOCAL 1	Subjefe del Dpto.III – Ops. EMGAB	Jefe de Operaciones
3.	VOCAL 2	Director de la DCFD.	Jefe de Personal
4.	ADMINISTRADOR DEL SISTEMA DE REGISTRO Y CONTROL "HERMES"	Director de la DCFD.	Jefe de Operaciones

Mismos que registrarán la evaluación física realizada por los evaluados en la Planilla de Control (de acuerdo al formato del **Anexo "CHARLIE"**), en un ejemplar, donde firmará el evaluador, evaluado y Tribunal Evaluador respectivamente; en caso, de que el evaluado presente documentos de respaldo para no rendir las evaluaciones físicas, igual deberá adjuntar indicada planilla. Posteriormente el Administrador del Sistema de Evaluación Física "HERMES" insertará los resultados obtenidos del evaluado en mencionado sistema (de acuerdo a los PONs. **Anexo "FOXTROT"**), para que finalmente se imprima la Hoja de Constancia Física Individual (que deberá ser firmado por el Presidente del Tribunal Evaluador y Evaluado) y la Relación Nominal del personal evaluado, con resultados de la condición física de la Unidad. Considerando que las pruebas físicas son relevantes en su situación de ascenso; en caso de comprobarse alguna irregularidad, los Comandantes/Directores y/o personal supervisor, deberá tomar acciones de acuerdo a normativa legal vigente.

- 3.- La condición física del personal y de la unidad estará dada por la siguiente tabla:

Nº	CONDICIÓN FÍSICA	RANGO DE NOTA OBTENIDA
1.	Condición Física Mala	0-30
2.	Condición Física Insuficiente	31-50
3.	Condición Física Regular	51-70
4.	Condición Física Buena	71-84
5.	Condición Física Muy Buena	85-94
6.	Condición Física Excelente	95 - 100

- 4.- Con el propósito de reconocer, premiar e incentivar al personal que obtenga los tres mejores promedios, los responsables de la Evaluación Física, deberán:

a.- Implementar un Cuadro de Honor de Excelencia Física Semestral.

RESERVADO

- b.- Otorgar Memorandum de Felicitación.
- c.- Tomar en cuenta para la designación de Abanderado y Escoltas.



5.- Los Comandantes/Directores de los Centros de Evaluación Física (GG.UU. y UU.AA.) y el Director de Capacitación Física y Deportes del Dpto. III - Ops. EMGAB. deberán elevar su rol de exámenes al Dpto. III – Ops. del EMGAB. dos semanas antes de las fechas programadas, con la finalidad de realizar un método de control y supervisión (sea este vía transmisiones en vivo por plataformas virtuales gratuitas u otro tipo de mecanismos) y de la misma manera, todo el personal evaluado prevea asistir a lo planificado, *considerando esta evaluación física como obligatoria*. En ese sentido, **la inasistencia injustificada** del personal deberá ser sancionada de acuerdo a Reglamento, tomando en cuenta lo siguiente:

- 1ra. Instancia : 24 Hrs. de Arresto.
- 2da. Instancia : 48 Hrs. de Arresto.

- 6.- La Dirección General de Sanidad Naval del CGAB. y Sanidades Operativas de los Centros de Evaluación, obligatoriamente deberán asistir a los eventos mencionados, con personal médico y equipo de primeros auxilios, para atender cualquier caso de emergencia.
- 7.- Una vez concluida la Evaluación Física/Examen Físico de Ascenso, los Tribunales Evaluadores de los Centros de Evaluación Física, elaborarán la documentación respectiva de acuerdo a formatos establecidos en los **Anexos “DELTA” y “ECHO”**.
- 8.- El Tribunal Evaluador que identifique a personal de la Armada Boliviana que cumpla los parámetros 1 “Natación”, 2 “Natación Utilitaria”, 4 “Flexiones de brazo en el suelo”, 5 “Flexiones abdominales” y 6 “Carrera de Resistencia” de condición física excelente, en nota de 95-100 puntos y no cumpla el parámetro 3 “Relación peso-talla” (por condiciones físicas particulares como: fisiculturismo, masa ósea pesada y otros), deberá reconsiderar este parámetro y otorgarle al evaluado la nota de 100,00. Situación que se registrará en el Informe del Desarrollo del Control y Evaluación de la Condición Física.

VI.- VIGENCIA.

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

VII.- DIVERSOS.

A.- El personal, que por recomendación facultativa “SITUACIÓN DE SALUD” (solamente en casos de: fractura, tratamiento prolongado u hospitalización) esté impedido de cumplir alguna o todas las pruebas de la *Evaluación Física Semestral*, deberá presentar su Solicitud con 72 Hrs. de anticipación al Tribunal Evaluador, adjuntando del *Certificado Médico expedido por COSSMIL e Informe Médico (Certificado Médico) de la Dirección de Sanidad Naval o Sanidad Operativa, avalado por el Jefe Médico y visto bueno de su Comandante*, a efecto de asignar su nota física, considerando el promedio de las últimas tres notas semestrales registradas en el Sistema HERMES. En

RESERVADO

RESERVADO

caso de no contar con la documentación correspondiente se le consignará la nota de 10,00 (Diez).

- B.- El personal que, por segunda vez consecutiva, presente los documentos correspondientes sobre su SITUACIÓN DE SALUD, será objeto a análisis por el Dpto. III – Ops. del EMGAB., atendiendo la sugerencia en el Informe del Tribunal de Evaluación, a objeto de asignarle la nota correspondiente.
- C.- El personal, que por recomendación facultativa “SITUACIÓN DE SALUD” (solamente en casos de: fractura, tratamiento prolongado u hospitalización) esté impedido de cumplir alguna o todas las pruebas del *Examen Físico de Ascenso*, deberá presentar su solicitud con 5 días de anticipación al Dpto. III - Ops. del EMGAB., adjuntando el Certificado Médico expedido por COSSMIL e Informe Médico (Certificado Médico) de la Sanidad Operativa, avalado por el Jefe Médico y visto bueno de su Comandante. En ese sentido, previa valoración por el médico designado, se le consignará la nota mínima de aprobación de 51 puntos. En caso, de no justificar lo indicado, se le consignará la Nota de 10,00 (Diez); asimismo, se sancionará drásticamente de acuerdo a reglamentación vigente.
- D.- El personal que NO SE PRESENTÓ a rendir la Evaluación Física Semestral (toda o alguna prueba) se le asignará la nota de 10,00 (Diez), sin derecho a reclamo posterior, asentándose su caso particular en el Informe Final del Tribunal de Evaluación, para el respaldo correspondiente.
- E.- El personal que por DIFERENTES MOTIVOS (Guardia, Comisión, Capitanías de Puerto, etc.) no sean evaluados en las fechas indicadas, serán responsables de solicitar su evaluación semestral en la gestión correspondiente, caso contrario se consignará la Nota de 10,00 (Diez), debiendo para el efecto, presentarse a la Guarnición Naval más cercana. No se habilitará otra instancia para rendir las pruebas físicas.
- F.- El personal que se encuentre BECADO o en COMISIÓN FUERA DEL PAÍS, deberán hacer conocer al Dpto. III – Ops. del EMGAB. de su situación para que se tome en cuenta el promedio del último semestre antes de su declaratoria en Comisión.
- G.- El personal, que se encuentre con PERMISO ESTUDIO EN EL PAIS, deberá presentarse a las pruebas físicas, no serán aceptadas las solicitudes de replicar notas, se podrá aceptar reprogramación considerando que se encuentre en exámenes teóricos, prácticos y/o laboratorios, justificados con documentación de respaldo. Caso contrario se consignará la Nota de 10,00 (Diez).
- H.- Para el PERSONAL FEMENINO EN PERIODO DE GESTACIÓN (Pre y Post natal) y con respaldo de certificación médica mencionada en el Inciso A., se le asignará su nota física, considerando el promedio de las últimas tres notas semestrales registradas en el Sistema HERMES, en caso de no contar con la documentación correspondiente se le consignará la nota de 10,00 (Diez).
- I.- Los Comandantes y Directores, deberán extremar esfuerzos para la implementación de campos deportivos, áreas de natación y entrenamiento para el cumplimiento de la presente Directiva; asimismo, incentivar la práctica

RESERVADO



RESERVADO

de la disciplina de natación y la actividad física, siendo esta última, necesaria para incrementar la masa corporal y mejora del aspecto físico-militar, emocional y autoestima personal.

- J.- Los Directores de las UU.AA. de Pregrado, deberán incidir en el proceso de aprendizaje de la disciplina de natación, considerando que es una prueba de esencia naval, y el vector donde se desarrolla el ejercicio profesional, tomando en cuenta los estilos: cowl, pecho, mariposa, espalda, técnica over, flotabilidad; asimismo, técnicas de natación utilitaria (con uniforme).
- K.- Los Comandantes y Directores en el cumplimiento a la presente Directiva emitirán medidas de seguridad y procedimientos inherentes al entrenamiento físico, debiendo exigir el cumplimiento de los mismos, con el fin de reducir las probabilidades de hechos que afecten la seguridad física del personal. Debiendo contar con procedimientos específicos para casos de emergencia y plan de evacuación que deberá ser puesto en práctica de forma anticipada.
- L.- El personal de la Armada Boliviana, podrá verificar el vaciado de notas de las evaluaciones físicas semestrales y del Examen Físico de Ascenso, a través del Sistema de Evaluación Física "HERMES" (www.evaluacionfisica.armabol.com); en caso de identificarse errores u observaciones, deberá hacer llegar su reclamo de forma escrita y por conducto regular al Dpto. III - Ops. del EMGAB. Asimismo, con la finalidad de optimizar mencionado Sistema (situación de cambios y mejoras), se comunicará oportunamente para su conocimiento.
- M.- El Dpto. III – Ops. del EMGAB. anualmente, conformará una Comisión evaluadora de los alcances y objetivos logrados en la presente Directiva, y 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 al Dpto. III – Ops. del EMGAB. el acuse con relación nominal firmada como constancia de haber tomado conocimiento hasta una semana después de su emisión.
- O.- A la firma del presente documento por la Autoridad correspondiente, queda sin efecto la Directiva de la Armada Boliviana N° 01/23 de Acondicionamiento Físico Naval.
- P.- Cualquier otra disposición en relación a esta Directiva, se hará conocer oportunamente.



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



V. Almte. Juan Arnez Salvador

COMANDANTE GENERAL DE LA ARMADA BOLIVIANA

RESERVADO

RESERVADO



ANEXOS:

- "ALFA"** : Especificación de los Parámetros de Evaluación Física.
- "BRAVO"** : Tabla de Calificaciones.
- "CHARLIE"** : Planilla de Control de Calificaciones para la Evaluación Física.
- "DELTA"** : Formato para la Elaboración del Acta de Inauguración y Clausura.
- "ECHO"** : Formato para la Elaboración del Informe sobre el Desarrollo del Control y Evaluación de la Condición Física.
- "FOXTROT"** : Procedimientos para el Vaciado de Datos y Resultados en el Sistema de Evaluación Física "HERMES".

DISTRIBUCIÓN:

- Original : Comando General de la Armada Boliviana.
- Copia 1 : Dpto. III – Ops. del EMGAB.
- Copia 2 : Dpto. I "PERSONAL" del EMGAB.
- Copia 3 : Dpto. VI "EE.II.NN." del EMGAB.
- Copia 4 al 20 : GG.UU. y UU.AA.

AUTENTICACIÓN:

ACPF/EAAP/JOBG/cvp.-

RESERVADO

ARMADA BOLIVIANA
DEPARTAMENTO III "OPERACIONES"
BOLIVIA



DIRECTIVA DE LA ARMADA BOLIVIANA N° 001/24
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NAVAL

ANEXO "ALFA"
ESPECIFICACIÓN DE LOS PARÁMETROS DE EVALUACIÓN FÍSICA

Los parámetros de Evaluación Física serán los siguientes:

Nº	PARÁMETRO DE EVALUACIÓN FÍSICA	PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN
1.	Natación (PRUEBA DE HABILITACIÓN)	HABILITADO o NO HABILITADO
2.	Natación Utilitaria	10% (10,00 o 100,00)
3.	Relación peso-talla (Composición corporal)	10% (10,00 o 100,00)
4.	Flexiones de brazo en el suelo	25% (10,00 hasta 100,00)
5.	Flexiones abdominales	25% (10,00 hasta 100,00)
6.	Carrera de resistencia	30% (10,00 hasta 100,00)

NOTA: Personal que cumpla los parámetros 1,2,4,5,6 y no cumpla el 3 en *condición física excelente* (95-100 puntos), se le asignará 100,00 en ese parámetro, pero deberá registrarse en el Informe sobre el Desarrollo del Control y Evaluación de la Condición Física.

I.- NATACIÓN.

DETALLE	DESCRIPCIÓN		
Denominación.	Natación		
Propósito.	Determinar la condición esencial de natación para personal componente de la Institución Naval.		
Material del evaluado.	Traje de baño de una sola pieza, gorro para natación, sandalias de baño de color negro, sin logos ni detalles.		
Preparación del área.	- Realizar esta actividad en una piscina. En caso de no existir la misma, acondicionar un área de manera similar, donde no exista una fuerte corriente de agua. - Considerar el empleo: Guindola, chalecos salvavidas, bichero, tablero, silbato, cronómetro, etc.		
Tiempo de duración.	Cuatro (04) minutos máximo.		
Ejecución de la prueba.	- Ingreso a la piscina o área similar El (la) Evaluado (a), deberá ingresar a la piscina o área similar de acuerdo al siguiente detalle: <table border="1"><tr><td>Para (18-44 años)</td><td>Salto de Clavado o del Buceador, del Taco o de una distancia de 1 metro de elevación.</td></tr></table>	Para (18-44 años)	Salto de Clavado o del Buceador , del Taco o de una distancia de 1 metro de elevación.
Para (18-44 años)	Salto de Clavado o del Buceador , del Taco o de una distancia de 1 metro de elevación.		

RESERVADO
A - 1 - 7

RESERVADO

	Para (45 + años)	Ingreso opcional, salto o partida desde el agua.
	- Natación por estilos El (la) evaluado (a), deberá nadar una distancia en el tiempo indicado (4 min. max.), sin tocar el fondo, pararse o sujetarse de algo o alguien, de acuerdo a lo siguiente:	
	100 m. para (18-36 años)	50 m. estilo crawl; 50 m. estilo más conveniente (pecho, mariposa o espalda o técnica over)
	75 m. para (37-44 años)	50 m. estilo crawl; 25 m. estilo más conveniente (pecho, mariposa o espalda o técnica over)
	50 m. para (45 + años)	25 m. estilo crawl; 25 m. estilo más conveniente (pecho, mariposa o espalda o técnica over).
Evaluación.	HABILITADO, NO HABILITADO.	



NOTA: El personal que repruebe la Natación, no podrá proseguir las demás pruebas.

II.- NATACIÓN UTILITARIA.

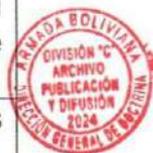
DETALLE	DESCRIPCIÓN
Denominación.	Natación Utilitaria
Propósito.	Determinar las competencias navales, embarcado en cualquier Unidad de Superficie y riberas donde cumple su misión la Institución Naval.
Material del evaluado.	Uniforme Lobo Marino sin botas, debidamente acondicionado.
Preparación del área.	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar esta actividad en una piscina. En caso de no existir la misma, acondicionar un área de manera similar, donde no exista una fuerte corriente de agua. - Considerar el empleo: Guindola, chalecos salvavidas, bichero, tablero, silbato, cronómetro, etc.
Tiempo de duración.	Cinco (05) minutos.
	<ul style="list-style-type: none"> - Natación utilitaria una distancia 50 metros (todas las edades). El (la) evaluado (a), posterior a su natación por estilos, deberá salir a su carril y vestirse uniforme lobo marino sin botas (debidamente acondicionado) y al sonido del pitazo, deberá salir para realizar la natación utilitaria (se recomienda natación estilo pecho o técnica over, pero podrá nadar el estilo más conveniente de acuerdo a su capacidad), al llegar a cumplir la distancia, se continuará con lo siguiente: - Flotabilidad con uniforme El (la) evaluado (a), posterior a su natación utilitaria, retornará dos metros atrás del pretil y comenzará a

RESERVADO

A - 2 - 7

RESERVADO

	realizar una flotación estática con el estilo más conveniente (vertical sin movimiento o vertical con apoyo de brazos y piernas), considerando su importancia en el agua, no se aceptará otro tipo de flotabilidad.
Evaluación.	Tiene un porcentaje de 10%, calificado en dos opciones 100,00 (si cumple) o 10,00 (si no cumple). Según tabla del ANEXO BRAVO

III.- RELACIÓN PESO-TALLA (COMPOSICIÓN CORPORAL).

DETALLE	DESCRIPCIÓN
Denominación.	Relación peso-talla (Composición corporal)
Propósito.	Determinar la condición física del personal en relación a su peso y talla.
Material del evaluado.	Ropa correspondiente al uso diario; sin embargo, en el pesaje, vestirá con lo más ligero sin zapatos con la finalidad de evitar susceptibilidad en los instrumentos de medición de las Sanidades Operativas.
Preparación del área.	<ul style="list-style-type: none"> - Se dispondrá de la Sanidad Operativa o un área acondicionada para el efecto. - Instrumentos de medición: báscula, tallímetro, tensiómetro, cinta métrica para la muñeca y otros que requiera el médico operativo.
Tiempo de duración.	De acuerdo al procesamiento de los instrumentos y determinaciones del medico operativo.
Ejecución del parámetro de evaluación.	<p>El Evaluado cumplirá las indicaciones del médico operativo para la medición de los datos antropométricos:</p> <p>1. Posición Inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adoptar la posición erguido en la báscula mirando hacia el horizonte (damas y varones). • Realizar una inspiración para la medición del tallímetro. • Adoptar una posición de sentado, para la medición de la muñeca y control de la presión. <p>2. Ejecución.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El (la) Evaluado (a), hará caso a las indicaciones del médico operativo, quien procederá de acuerdo a procedimientos médicos.
Evaluación.	Tiene un porcentaje de 10%, calificado en dos opciones 100,00 (si se encuentra en el rango de normal) o 10,00 (si se encuentra en lo parámetros de riesgo, sobrepeso, obesidad y desnutrición). Para los dos últimos parámetros el medico deberá hacer seguimiento para mejorar la condición física del personal (nutricionista y otras medidas). Según tabla del ANEXO BRAVO

RESERVADO

A - 3 - 7

IV.- FLEXIONES DE BRAZOS EN EL SUELO.

DETALLE	DESCRIPCIÓN
Denominación.	Flexiones de brazos en el Suelo.
Propósito.	Evaluar la fuerza de resistencia de parte de los músculos del tren superior (pectorales, hombros y brazos)
Material del evaluado.	Ropa deportiva (polera, medias y zapatos deportivos de color blanco; short y gorra de color azul) de acuerdo al Reglamento (Uniforme N° 9 de Deportes), en caso de lugares de frío, a consideración del Tribunal Evaluador.
Preparación del área.	<ul style="list-style-type: none"> - Se dispondrá de un área plana y lisa. - Tablero, silbato, conos de señalización, cronometro, etc. - Una bocina prefabricada tipo caja, que suene (bip) cuando tenga contacto con el pecho y un bastidor de madera u otro material tipo armazón en cuadrado donde cruce una liga que deberá ser móvil, para medir la altura de los omóplatos.
Tiempo de duración.	Dos (02) minutos.
Ejecución de la prueba.	<p>Las flexiones, serán realizadas por ambos sexos, según las siguientes normas:</p> <p>1. Posición Inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adoptar la posición de tendido (caída facial). • Las manos extendidas sobre el suelo, con la punta de los dedos al frente y paralelos a los hombros, pudiendo apoyar las rodillas hasta el momento de iniciar la prueba. • La posición de la cabeza mirando el suelo. • La columna derecha, alineando la cabeza con los talones. • Los pies con una separación máxima de 30cm. • Para iniciar el ejercicio, deberá levantar las rodillas, siendo los únicos puntos de apoyo las palmas de la mano y la punta de los pies (damas y varones). <p>2. Ejecución de las flexiones de brazo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las flexiones serán contadas por el Evaluador, cuando éste se encuentre en la posición de brazos extendidos. • 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. • Mantener el cuerpo siempre recto. • Durante el desarrollo del ejercicio, se controlará que los brazos se encuentren flexionados a 90°, formando una escuadra.

RESERVADO



	<p>3. Descanso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La posición de descanso será en la posición inicial. • Podrá el evaluado descansar también con el glúteo levantado o recogido. <p>4. Invalidación del ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Levantar una mano del suelo. • Contacto de las rodillas o alguna parte del cuerpo con el suelo. • Sobrepasar los cinco (05) segundos, durante los descansos.
Evaluación.	Tiene un porcentaje de 25%, calificado entre los rangos de 10,00 y 100,00, considerando dos cifras decimales. Según tabla del ANEXO BRAVO

V.- **FLEXIONES ABDOMINALES.**

DETALLE	DESCRIPCIÓN
Denominación.	Flexiones Abdominales.
Propósito.	Evaluar la fuerza de resistencia de la musculatura abdominal.
Material del evaluado.	Ropa deportiva (polera, medias y zapatos deportivos de color blanco; short y gorra de color azul) de acuerdo al Reglamento (Uniforme N° 9 de Deportes), en caso de lugares de frío, a consideración del Tribunal Evaluador.
Preparación del área.	<ul style="list-style-type: none"> - Se dispondrá de un área plana y lisa. - Colchonetas deportivas individuales de espuma, poliestireno, silbato, tablero, cronometro, etc.
Tiempo de duración.	Dos (02) minutos.
Ejecución de la prueba.	<p>Las abdominales, serán realizadas por ambos sexos, según las siguientes normas:</p> <p>1. Posición Inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adoptar la posición de tendido (boca arriba). • Pies separados en igual proporción al ancho de los hombros. • Rodillas flexionadas. • La mano derecha apoyando la palma sobre el hombro izquierdo y la mano izquierda apoyando la palma sobre el hombro derecho. • Ambos codos pegados al cuerpo. • Espalda recta. • 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). • Para iniciar el ejercicio, deberá encontrarse en la posición de sentado.

RESERVADO

A - 5 - 7

RESERVADO



	<p>2. Ejecución de las flexiones abdominales.</p> <ul style="list-style-type: none"> Las flexiones serán contadas por el Evaluador, cuando el Evaluado se encuentre en la posición de sentado con el tronco recto. Extender el tronco hacia atrás, hasta que el dorso, toque el suelo. Los codos deben llegar hasta la altura de las rodillas. Retornar a la posición inicial. <p>3. Descanso.</p> <ul style="list-style-type: none"> La posición de descanso será en la posición inicial. <p>4. Invalidación del ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> Pérdida del contacto entre las manos con los hombros. Extensión de las piernas. Que el Auxiliar apoye las rodillas, sobre los pies del Evaluado. Sobrepasar los cinco (05) segundos, durante los descansos
Evaluación.	Tiene un porcentaje de 25%, calificado entre los rangos de 10,00 y 100,00, considerando dos cifras decimales. Según tabla del ANEXO BRAVO

VI.- CARRERA DE RESISTENCIA.

DETALLE	DESCRIPCIÓN
Denominación.	Carrera de Resistencia.
Propósito.	Evaluar la resistencia frente a la condición física de empleo; así también, practicar la rápida recuperación ante esfuerzos aeróbicos.
Material del evaluado.	Ropa deportiva (polera, medias y zapatos deportivos de color blanco; short y gorra de color azul) de acuerdo al Reglamento (Uniforme N° 9 de Deportes), en caso de lugares de frío, a consideración del Tribunal Evaluador.
Preparación del área.	<ul style="list-style-type: none"> Se dispondrá de una pista plana de 400 m.; 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. Cronómetros, tablero, planillas, silbato, numeración y ganchos de sujeción.
Tiempo de duración.	Según tabla del ANEXO BRAVO.

RESERVADO

A - 6 - 7



RESERVADO

Ejecución de la prueba.	<ul style="list-style-type: none">- Se entrega un número al Evaluado.- Este coloca el número en el pecho, sobre la polera.- El Evaluado, se coloca en la línea de partida de la pista.- Con una señal se da la partida y se coloca los cronómetros en "0".- Se recomienda para un mejor control, no más de 20 corredores.- Los Evaluadores, controlan los pasos por el punto de partida.- Concluida la carrera, según las distancias establecidas, el Evaluador marca el tiempo en el cronómetro y apuntará en la planilla de control.- Se realizará la devolución del número recibido por el Evaluado.
Evaluación.	Tiene un porcentaje de 30%, calificado entre los rangos de 10,00 y 100,00, considerando dos cifras decimales. Según tabla del ANEXO BRAVO


Cap. Nav. DAEN. Ernesto Adalid Alfaro Palma
Jefe del Departamento III Operaciones del EMGAB.

JCBG/evp.-



DIRECTIVA DE LA ARMADA BOLIVIANA N° 001/24
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NAVAL

ANEXO "BRAVO"
TABLA DE CALIFICACIONES

I.- NATACIÓN.

Sexo : Varones y Damas.

PRUEBAS	EDADES (AÑOS)			EVALUACIÓN	
	18 - 36	37 - 44	45+		
INGRESO A LA PISCINA O ÁREA SIMILAR (SIN TIEMPO)	Salto de clavado o del buceador		Opcional	CUMPLE	
				NO CUMPLE	
NATACIÓN POR ESTILOS (TIEMPO MAX. 4 MIN.)	100 m. (50 m. crawl y 50 otro estilo)	75 m. (50 m. crawl y 25 otro estilo)	50 m. (25 m. crawl y 25 otro estilo)	CUMPLE	
				NO CUMPLE	
El cumplimiento de las Dos (02) pruebas permitirá el siguiente resultado:				HABILITADO	
				NO HABILITADO	

II.- NATACIÓN UTILITARIA.

PRUEBAS	EDADES (AÑOS)			EVALUACIÓN	
	18 - 36	37 - 44	45+		
NATACIÓN UTILITARIA (SOLO PERSONAL DE ARMAS) (TIEMPO CONJUNTO CON FLOTABILIDAD 5 MIN.)	Natación distancia 50 m. (se recomienda estilo pecho o técnica over, pero se podrá nadar el estilo más conveniente)			CUMPLE	
				NO CUMPLE	
FLOTABILIDAD CON UNIFORME (SOLO PERSONAL DE ARMAS) (TIEMPO CONJUNTO CON NATACIÓN UTILITARIA 5 MIN.)	Estilo de flotabilidad: vertical sin movimiento o vertical con apoyo manos y piernas; considerando su importancia en el agua, no se aceptará otro tipo de flotabilidad.			CUMPLE	
				NO CUMPLE	
Al personal que cumpla las dos (02) pruebas se le asignará la nota de 100,00 (Cien) puntos; y a los que no cumplan se les asignará la nota de 10,00 (Diez).					

III.- RELACIÓN PESO-TALLA (COMPOSICIÓN CORPORAL).

TABLA PARA LA EVALUACIÓN PESO-TALLA									
A.- VARONES (18-74 AÑOS)									
ESTATURA (cm.)	DESNUTRICIÓN	RIESGO (RANGO)		NORMAL (RANGO)		SOBREPESO (RANGO)		OBESIDAD	PESO IDEAL
150 - 152	46,0	46,1	54,9	55,0	64,7	64,8	80,0	80,1	59,2
153 - 155	48,6	48,7	57,0	57,1	66,8	66,9	83,4	83,5	64,6
156 - 158	48,8	48,9	57,3	57,4	71,2	71,3	84,2	84,3	65,5
159 - 161	49,1	49,1	59,1	59,2	72,0	72,1	85,9	86,0	66,2
162 - 164	52,2	52,3	60,3	60,4	74,5	74,6	86,8	86,9	68,0
165 - 167	53,0	53,1	62,6	62,7	77,6	77,7	90,0	90,1	70,8
168 - 170	55,9	56,0	65,8	65,9	80,2	80,3	93,3	93,4	73,5
171 - 173	58,2	58,3	67,5	67,6	83,2	83,4	97,7	97,8	76,1
174 - 176	60,0	60,1	69,4	69,5	84,9	85,0	99,6	99,7	78,3
177 - 179	61,9	62,0	71,3	71,4	87,3	87,4	102,5	102,6	80,3
180 - 182	63,4	63,5	72,8	72,9	90,1	90,2	105,6	105,7	82,6
183 - 185	65,1	65,2	75,2	75,3	93,4	93,5	109,8	109,8	85,2
186 - 188	68,9	69,0	79,3	79,4	95,1	95,2	110,3	110,4	88,0
189 - 191	71,3	71,4	80,6	80,7	99,4	99,5	123,6	123,7	92,0
192 - 194	71,8	71,9	84,7	84,8	105,2	105,3	123,7	123,8	95,9
B.- DAMAS (18-74 AÑOS)									
ESTATURA (cm.)	DESNUTRICIÓN	RIESGO (RANGO)		NORMAL (RANGO)		SOBREPESO (RANGO)		OBESIDAD	PESO IDEAL
141 - 143	38,7	38,8	48,0	48,1	63,3	63,4	76,5	76,6	55,9
144 - 146	39,2	39,3	48,9	49,0	64,4	64,5	81,9	82,0	57,1
147 - 149	41,5	41,6	50,0	50,1	66,9	67,0	84,7	84,8	59,4
150 - 152	43,1	43,2	51,4	51,5	68,3	68,4	86,1	86,2	61,1
153 - 155	45,3	45,4	53,1	53,2	70,2	70,3	88,5	88,6	63,0
156 - 158	46,6	46,7	53,4	53,5	70,9	71,0	89,9	90,0	63,8
159 - 161	47,7	47,8	55,1	55,2	72,6	72,7	92,8	92,9	65,3
162 - 164	49,4	49,5	56,5	56,6	74,2	74,3	94,8	94,9	66,2
165 - 167	50,3	50,4	57,7	57,8	74,7	74,8	98,1	98,2	66,9
168 - 170	52,5	52,6	59,1	59,2	76,1	76,2	99,3	99,4	69,5
171 - 173	54,1	54,2	60,4	60,5	77,6	77,7	105,0	105,1	71,8
174 - 176	56,1	56,2	62,2	62,3	78,9	79,0	106,8	106,9	72,9
177 - 179	57,6	57,7	64,3	64,4	81,8	81,9	112,7	112,8	75,3

NOTA.- Al personal que se encuentre en el índice de rango de normal, se le asignará la nota de 100,00 (Cien) puntos y los que se encuentren en los parámetros de desnutrición, riesgo, sobrepeso u obesidad, se les asignará la nota de 10,00 (Diez).

IV.- FLEXIONES DE BRAZO EN SUELO.

Tiempo de ejecución: Dos (02) minutos.

A.- Varones.

EDAD	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50 +
CALIFICACIÓN	CANTIDAD						
100,00	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
51,00	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

B.- Damas.

EDAD	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50 +
CALIFICACIÓN	CANTIDAD						
100,00	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
51,00	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	-



RESERVADO

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	-	-	-	-

V.- FLEXIONES ABDOMINALES.

Tiempo de ejecución: Dos (02) minutos.

A.- Varones.

EDAD	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50 +
CALIFICACIÓN	CANTIDAD						
100,00	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
51,00	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

B.- Damas.

EDAD	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50 +
CALIFICACIÓN	CANTIDAD						
100,00	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

RESERVADO

B - 4 - 7

RESERVADO

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
51,00	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	-	-	-	-



VI.- CARRERA DE RESISTENCIA.

A.- Varones.

DISTANCIA (METROS)	3.000					2.000	
	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50 +
EDAD	CANTIDAD						
CALIFICACIÓN	CANTIDAD						
100,00	12'30" o menos	13'00" o menos	13'30" o menos	14'00" o menos	14'30" o menos	11'30" o menos	12'00" o menos
95,00	12'31"- 12'40"	13'01"- 13'10"	13'31"- 13'40"	14'01"- 14'10"	14'31"- 14'40"	11'31"- 11'40"	12'01"- 12'10"
90,00	12'41"- 12'50"	13'11"- 13'20"	13'41"- 13'50"	14'11"- 14'20"	14'41"- 14'50"	11'41"- 11'50"	12'11"- 12'20"
85,00	12'51"- 13'00"	13'21"- 13'30"	13'51"- 14'00"	14'21"- 14'30"	14'51"- 15'00"	11'51"- 12'00"	12'21"- 12'30"
80,00	13'01"- 13'10"	13'31"- 13'40"	14'01"- 14'10"	14'31"- 14'40"	15'01"- 15'10"	12'01"- 12'10"	12'31"- 12'40"
75,00	13'11"- 13'20"	13'41"- 13'50"	14'11"- 14'20"	14'41"- 14'50"	15'11"- 15'20"	12'11"- 12'20"	12'41"- 12'50"
70,00	13'21"- 13'30"	13'51"- 14'00"	14'21"- 14'30"	14'51"- 15'00"	15'21"- 15'30"	12'21"- 12'30"	12'51"- 13'00"
65,00	13'31"- 13'40"	14'01"- 14'10"	14'31"- 14'40"	15'01"- 15'10"	15'31"- 15'40"	12'31"- 12'40"	13'01"- 13'10"
60,00	13'41"- 13'50"	14'11"- 14'20"	14'41"- 14'50"	15'11"- 15'20"	15'41"- 15'50"	12'41"- 12'50"	13'11"- 13'20"
55,00	13'51"- 14'00"	14'21"- 14'30"	14'51"- 15'00"	15'21"- 15'30"	15'51"- 16'00"	12'51"- 13'00"	13'21"- 13'30"
51,00	14'01"- 14'10"	14'31"- 14'40"	15'01"- 15'10"	15'31"- 15'40"	16'01"- 16'10"	13'01"- 13'10"	13'31"- 13'40"
45,00	14'11"- 14'20"	14'41"- 14'50"	15'11"- 15'20"	15'41"- 15'50"	16'11"- 16'20"	13'11"- 13'20"	13'41"- 13'50"

RESERVADO



40,00	14'21"- 14'30"	14'51"- 15'00"	15'21"- 15'30"	15'51"- 16'00"	16'21"- 16'30"	13'21"- 13'30"	13'51"- 14'00"
35,00	14'31"- 14'40"	15'01"- 15'10"	15'31"- 15'40"	16'01"- 16'10"	16'31"- 16'40"	13'31"- 13'40"	14'01"- 14'10"
30,00	14'41"- 14'50"	15'11"- 15'20"	15'41"- 15'50"	16'11"- 16'20"	16'41"- 16'50"	13'41"- 13'50"	14'11"- 14'20"
25,00	14'51"- 15'00"	15'21"- 15'30"	15'51"- 16'00"	16'21"- 16'30"	16'51"- 17'00"	13'51"- 14'00"	14'21"- 14'30"
20,00	15'01"- 15'10"	15'31"- 15'40"	16'01"- 16'10"	16'31"- 16'40"	17'01"- 17'10"	14'01"- 14'10"	14'31"- 14'40"
15,00	15'11"- 15'20"	15'41"- 15'50"	16'11"- 16'20"	16'41"- 16'50"	17'11"- 17'20"	14'11"- 14'20"	14'41"- 14'50"
10,00	15'21" o mas	15'51" o mas	16'21" o mas	16'51" o mas	17'21" o mas	14'21" o mas	14'51" o mas

B.- Damas.

DISTANCIA (METROS)	3.000					2.000	
	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50 +
CALIFICACIÓN	CANTIDAD						
100,00	14'30" o menos	15'00" o menos	15'30" o menos	16'00" o menos	16'30" o menos	13'30" o menos	14'00" o menos
95,00	14'31"- 14'40"	15'01"- 15'10"	15'31"- 15'40"	16'01"- 16'10"	16'31"- 16'40"	13'31"- 13'40"	14'01"- 14'10"
90,00	14'41"- 14'50"	15'11"- 15'20"	15'41"- 15'50"	16'11"- 16'20"	16'41"- 16'50"	13'41"- 13'50"	14'11"- 14'20"
85,00	14'51"- 15'00"	15'21"- 15'30"	15'51"- 16'00"	16'21"- 16'30"	16'51"- 17'00"	13'51"- 14'00"	14'21"- 14'30"
80,00	15'01"- 15'10"	15'31"- 15'40"	16'01"- 16'10"	16'31"- 16'40"	17'01"- 17'10"	14'01"- 14'10"	14'31"- 14'40"
75,00	15'11"- 15'20"	15'41"- 15'50"	16'11"- 16'20"	16'41"- 16'50"	17'11"- 17'20"	14'11"- 14'20"	14'41"- 14'50"
70,00	15'21"- 15'30"	15'51"- 16'00"	16'21"- 16'30"	16'51"- 17'00"	17'21"- 17'30"	14'21"- 14'30"	14'51"- 15'00"
65,00	15'31"- 15'40"	16'01"- 16'10"	16'31"- 16'40"	17'01"- 17'10"	17'31"- 17'40"	14'31"- 14'40"	15'01"- 15'10"
60,00	15'41"- 15'50"	16'11"- 16'20"	16'41"- 16'50"	17'11"- 17'20"	17'41"- 17'50"	14'41"- 14'50"	15'11"- 15'20"
55,00	15'51"- 16'00"	16'21"- 16'30"	16'51"- 17'00"	17'21"- 17'30"	17'51"- 18'00"	14'51"- 15'00"	15'21"- 15'30"
51,00	16'01"- 16'10"	16'31"- 16'40"	17'01"- 17'10"	17'31"- 17'40"	18'01"- 18'10"	15'01"- 15'10"	15'31"- 15'40"

RESERVADO



RESERVADO

45,00	16'11"- 16'20"	16'41"- 16'50"	17'11"- 17'20"	17'41"- 17'50"	18'11"- 18'20"	15'11"- 15'20"	15'41"- 15'50"
40,00	16'21"- 16'30"	16'51"- 17'00"	17'21"- 17'30"	17'51"- 18'00"	18'21"- 18'30"	15'21"- 15'30"	15'51"- 16'00"
35,00	16'31"- 16'40"	17'01"- 17'10"	17'31"- 17'40"	18'01"- 18'10"	18'31"- 18'40"	15'31"- 15'40"	16'01"- 16'10"
30,00	16'41"- 16'50"	17'11"- 17'20"	17'41"- 17'50"	18'11"- 18'20"	18'41"- 18'50"	15'41"- 15'50"	16'11"- 16'20"
25,00	16'51"- 17'00"	17'21"- 17'30"	17'51"- 18'00"	18'21"- 18'30"	18'51"- 19'00"	15'51"- 16'00"	16'21"- 16'30"
20,00	17'01"- 17'10"	17'31"- 17'40"	18'01"- 18'10"	18'31"- 18'40"	19'01"- 19'10"	16'01"- 16'10"	16'31"- 16'40"
15,00	17'11"- 17'20"	17'41"- 17'50"	18'11"- 18'20"	18'41"- 18'50"	19'11"- 19'20"	16'11"- 16'20"	16'41"- 16'50"
10,00	17'21" o mas	17'51" o mas	18'21" o mas	18'51" o mas	19'21" o mas	16'21" o mas	16'51" o mas



Cap. Nav. DAEN Ernesto Adalid Alfaro Palma
JEFE DEL DEPARTAMENTO III OPERACIONES DEL EMGAB.

JOBG/cvp.-

**DIRECTIVA DE LA ARMADA BOLIVIANA N° 001124**
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NAVAL**ANEXO "CHARLIE"**
PLANILLA DE CONTROL DE CALIFICACIONES PARA LA EVALUACIÓN FÍSICA

La Planilla de Control de Calificaciones para la Evaluación Física tendrá las siguientes características:

I.- FORMATO

- Tipo de hoja blanca papel bond.
- Tamaño medio Oficio, 17,5 x 21,59 cm.
- Impreso en anverso y reverso.
- Tipo de letra Arial 11, color negro.
- El llenado de las casillas deberá realizarse con bolígrafo de color azul, letra imprenta a mano.

II.- CONTENIDO

Tiene las siguientes partes:

- **Encabezado** con letra Arial negrilla tamaño 10 de acuerdo a formato de la Unidad.
- **Título** de acuerdo a formato adjunto.
- **Datos del Evaluado**, deben llenarse sin obviar ni un punto.
- **Constancia de Valoración Médica**, debe llenarse con puño y letra por el médico de la Sanidad Operativa, de acuerdo a formato.
- **Planilla de Control de Resultados Obtenidos**, deberá llenarse con puño y letra por el evaluador, miembro del Tribunal Evaluador, con ética profesional y transparencia en sus resultados, como constancia ambas partes, firmarán el Evaluado, Evaluador y Tribunal respectivamente.

III.- EJEMPLO

Para un mejor entendimiento, a continuación, se muestra un ejemplo de la Planilla de Control de Calificaciones para la Evaluación Física.

ARMADA BOLIVIANA
TERCER DISTRITO NAVAL
BOLIVIA

**PLANILLA DE CONTROL DE CALIFICACIONES PARA LA EVALUACIÓN
FÍSICA CORRESPONDIENTE AL... EXAMEN DE ASCENSO GESTIÓN 2024...**

Grado, Nombres y Apellidos:..... Sgto. 1ro. CGONAD. Ever Javier
Villalba Martinez
Carnet de Identidad:..... 4937480 LP..... Edad:..... 37 años.....
Fecha de Nacimiento:..... 14-FEB-1986..... TIN:..... 1101432.....
Unidad:..... Batallón de Infantería de Marina III "Mejillones".....
Centro de Evaluación Física:..... DN-3.....
Año de Egreso:..... 2010..... Nro. Boleta de Pago (Obligatorio)..... 00020542.....

CONSTANCIA DE LA VALORACIÓN MÉDICA

Lugar y Fecha: Guayaramerin, 13-OCT-23.....

PESO	98,5 Kg.	TALLA	174 cm.
PULSO	90 ppm.	PRESIÓN ARTERIAL	120/80
MUÑECA	17 cm.	SATURACIÓN O2	90%
APTO	-	NO APTO	SI

OBSERVACIONES Luxo fractura tobillo izquierdo en tratamiento, adjunta
Certificado Médico emitido por Sanidad Operativa y Certificado de COSSMIL.
No puede realizar actividad física.....

FIRMA Y SELLO DEL MÉDICO



RESERVADO



ARMADA BOLIVIANA
DPTO. III - OPS. DEL EMGAB.
BOLIVIA

PLANILLA DE CONTROL DE RESULTADOS OBTENIDOS

Lugar y Fecha: Guayaramerin, 16-OCT-23

NATACIÓN	INGRESO	<input checked="" type="checkbox"/>	HABILITADO	NO HABILITADO
	NATACIÓN POR ESTILOS			
NOTA: El personal que repruebe la Natación, no podrá proseguir con las demás pruebas.				
PARÁMETROS DE EVALUACIÓN FÍSICA	MARCA		FIRMA DEL EVALUADOR	FIRMA DEL EVALUADO
NATACIÓN UTILITARIA Y FLOTABILIDAD	10			
RELACIÓN PESO-TALLA	100			
FLEXIONES DE BRAZOS	50			
FLEXIONES ABDOMINALES	34			
CARRERA DE RESISTENCIA	14'20"			

VOCAL 1

VOCAL 2



PRESIDENTE

COMANDO GENERAL DE LA ARMADA BOLIVIANA
Cap. Nav. DAEN. Ernesto Adalid Alfaro Palma
JEFE DEL DEPARTAMENTO III OPERACIONES DEL EMGAB.
DEPARTAMENTO III OPERACIONES
LA PAZ - BOLIVIA
2024

JCEG/cvp.-

RESERVADO
C - 3 - 3

RESERVADO

ARMADA BOLIVIANA
DEPARTAMENTO III "OPERACIONES"
BOLIVIA



DIRECTIVA DE LA ARMADA BOLIVIANA N° 001/24
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NAVAL

ANEXO "DELTA"
FORMATO PARA LA ELABORACIÓN DEL ACTA DE INAUGURACIÓN Y
CLAUSURA

ARMADA BOLIVIANA
AREA NAVAL N° 1 "COCHABAMBA"
BOLIVIA

ACTA DE INAUGURACIÓN

En el Departamento de Cochabamba, en la ciudad de Cochabamba a horas ocho en punto de la mañana del día veinticuatro de Mayo del año dos mil veinticuatro, se hicieron presentes en las instalaciones del Área Naval N° 1 "COCHABAMBA", el Tribunal Evaluador encargado de la Evaluación Física correspondiente al 1er. Semestre de la gestión 2023, para el personal de Señores OO.SUP., OO.SUB., SOFS., SGTOS. y PP.CC. de la guarnición de Cochabamba, de acuerdo a la Relación Nominal:

- 1.- Cap. Nav. DAEN. Ricardo Vela Guerra
- 2.- Tte. Frag. CGIM. Carlos Chambi Perez
- 3.- Etc.....etc.....

Para constancia de la presente Acta firman los miembros del Tribunal:

Cap. Frag. DAEN. Ricardo Morales Ruiz
VOCAL 1

Cap. Corb. DEMN. Raul Gutierrez Carlo
VOCAL 2

Cap. Nav. DAEN. Luis Villalba Mercado
PRESIDENTE
Vo. Bo.

SELLO

Cap. Nav. DAEN. Jose Alcazar Vila
COMANDANTE DE LA UNIDAD

RESERVADO
D - 1 - 2



RESERVADO

ARMADA BOLIVIANA
AREA NAVAL N° 1 "COCHABAMBA"
BOLIVIA

ACTA DE CLAUSURA

En el Departamento de Cochabamba, en la ciudad de Cochabamba a horas diez y ocho en punto de la tarde del día veinticinco de Mayo del año dos mil veinticuatro, se llevó a cabo la clausura de la Evaluación Física correspondiente al 1er. Semestre de la gestión 2024, de los Señores OO.SUP., OO.SUB., SOFS. y SGTOS. de la guarnición de La Paz de la Armada Boliviana, en presencia del Tribunal Evaluador.

Para constancia de la presente Acta firman los miembros del Tribunal:

Cap. Frag. DAEN. Ricardo Morales Ruiz
VOCAL 1

Cap. Corb. DEMN. Raul Gutierrez Carlo
VOCAL 2

Cap. Nav. DAEN. Luis Villalba Mercado
PRESIDENTE
Vo. Bo.

SELLO

Cap. Nav. DAEN. Jose Alcazar Vila
COMANDANTE DE LA UNIDAD



Cap. Nav. DAEN. Ernesto Adalid Alfaro Palma
JEFE DEL DEPARTAMENTO III OPERACIONES DEL EMGAB.

JCBG/dvp.-

RESERVADO
D - 2 - 2

RESERVADO

ARMADA BOLIVIANA
DEPARTAMENTO III "OPERACIONES"
BOLIVIA



DIRECTIVA DE LA ARMADA BOLIVIANA N° 001/24
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NAVAL

ANEXO "ECHO"
FORMATO PARA LA ELABORACIÓN DEL INFORME SOBRE EL DESARROLLO
DEL CONTROL Y EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

ARMADA BOLIVIANA
SEGUNDO DISTRITO NAVAL "MAMORE"
BOLIVIA

INFORME
DIV. III – OPS. DN-2 N° 09/24

AL : Sr. C. Alnte. Gustavo Primitivo Anibarro Escobar
JEFE DEL DEPARTAMENTO. III "OPERACIONES" DEL EMGAB.

DEL : Presidente del Tribunal Evaluador

OBJETO : Informar referente a la Evaluación Física correspondiente al 1er. Semestre de la gestión 2024 del personal de la Institución Naval de la guarnición de Trinidad.

LUGAR Y FECHA : Trinidad, junio 02 de 2024

Señor Contralmirante:

Dando cumplimiento a la Directiva de la Armada Boliviana No. 01/24, Acondicionamiento Físico Naval, cúpleme elevar a su Autoridad el presente Informe de acuerdo a objeto referido:

I.- TRIBUNAL EVALUADOR

Cap. Nav. DAEN. Luis Villalba Mercado	Presidente
Cap. Frag. DAEN. Ricardo Morales Ruiz	Primer Vocal
Cap. Corb. DEMN. Raul Gutierrez Carlo	Segundo Vocal

II.- RELACIÓN NOMINAL DEL PERSONAL CON CALIFICACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS

N°	GRADO	NOMBRES Y APELLIDOS	NOTA	OBS.
1	Cap. Frag. DEMN.	Fidel Carvajal Nogales.	80.00	Aprobado
2	Tte. Frag. CGON.	Carlos Chávez Alvarado	10.00	Reprobado, no se presento
3	SO2. CGONMQ.	Rolando Navarro Claros.	71.90	Aprobado

- 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 SITUACIÓN DE SALUD.
- Indicar si alguien no ha rendido alguna de las pruebas en la casilla de observaciones.

RESERVADO
E - 1 - 2



RESERVADO

III.- 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.
4. Debiendo existir la sanción disciplinaria si se observa algo al respecto, citando y acompañando para tal efecto la copia del memorándum correspondiente.

IV.- RENDIMIENTO

Indicar el rendimiento de la Unidad y del personal destacado.

V.- VARIOS

Indicar cualquier otra novedad o anomalía, suscitada durante el desarrollo de la Evaluación Física.

VI.- CONCLUSIONES

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

VII.- SUGERENCIAS

Sugerir lo que conscientemente 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.

Luis Villalba Mercado
CN. DAEN.

ANEXOS:

- Fotograma debidamente detallada
- Actas de Inauguración y Clausura.
- Relación Nominal del Personal de rindió las Evaluaciones Físicas del Sistema "HERMES".
- Memorándum de designación del Responsable del Sistema "HERMES".
- Hojas de Constancia de la Planilla de Calificación Individual firmadas por el Presidente Evaluador y evaluados con sello de la Unidad (especificar cantidad).
- Certificados Médicos de la Sanidad Operativa y COSSMIL (si hubieran).
- Oficio, Informe o Solicitud de algún evaluado (si hubiera).
- Respaldo del personal que se encuentre en Comisión dentro del país y en el exterior.
- Otros anexos.

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

JOBG/evp.-

COMANDO GENERAL
DE LA ARMADA BOLIVIANA
Cap. Nav. DAEN. Ernesto Adalid Alfaro Palma
JEFE DEL DEPARTAMENTO III OPERACIONES DEL EMGAB.
DEPARTAMENTO III - OPERACIONES
LA PAZ - BOLIVIA
2024

RESERVADO
E - 2 - 2

**DIRECTIVA DE LA ARMADA BOLIVIANA N° 001/24**
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO NAVAL**ANEXO "FOXTROT"****PROCEDIMIENTOS PARA EL VACIADO DE DATOS Y RESULTADOS EN EL SISTEMA DE EVALUACIÓN FÍSICA "HERMES"**

1. El Comandante o Director del Centro de Evaluación Física (GG.UU. y UU.AA.) seleccionará a un Oficial Superior y lo designará como **Administrador del Sistema HERMES del Centro de Evaluación** correspondiente (ej. Segundo Distrito Naval "MAMORÉ"), quien será el responsable de registrar nuevos usuarios, introducir resultados obtenidos por los evaluados en las Evaluaciones Físicas y solucionar problemas afines a esta administración.
2. Será designado con Memorándum, en el cual se le conminará efectuar su trabajo con licitud, transparencia y profesionalismo.
3. El designado podrá ser un miembro del Tribunal Evaluador del Centro de Evaluación Física (GG.UU. y UU.AA.); sin embargo, sus funciones son independientes.
4. Una vez que el Tribunal Evaluador concluya con el proceso de evaluación al personal Evaluado, entregará toda la documentación pertinente al Administrador del Sistema HERMES del Centro de Evaluación para que prosiga con el registro e ingreso de resultados obtenidos.
5. El designado recibirá del Departamento III "OPERACIONES" del EMGAB., un Curso de Inducción sobre la administración del Sistema HERMES; además de su USUARIO y CONTRASEÑA para cumplir su función.
6. El Departamento III "OPERACIONES" del EMGAB., informará el periodo de tiempo de apertura del Sistema HERMES en cumplimiento a las fechas establecidas en la presente Directiva.
7. El Administrador en el proceso de ingreso de resultados que tenga los siguientes problemas deberá actuar de la siguiente manera:
 - a. En caso del personal que se encuentre en SITUACIÓN DE SALUD, deberá colocar en Observaciones este punto referido y detallar si presentó los Certificados Médicos correspondientes; asimismo, asignar la nota que corresponda de acuerdo a lo establecido en el Rom. VII DIVERSOS de la presente Directiva. Debiendo ingresar al Sistema HERMES personal del afectado y colocar el promedio correspondiente. El Dpto. III – Ops EMGAB. verificará esta situación y procederá conforme a normas establecidas ante irregularidades detectadas.
 - b. En caso del personal que NO SE PRESENTE, deberá colocar el Observaciones este punto referido y asignar la nota de 10,00 (Diez).



RESERVADO

- c. En caso de cometer un error (voluntario e involuntario) en el ingreso de resultados, podrá eliminar el mismo y rectificarlo; sin embargo, quedará registrado en el Sistema y el correo enlazado a este, al cual tiene acceso el Jefe del Dpto. III - Ops. del EMGAB. y JEMGAB. Por lo tanto, se recomienda profesionalismo ante este suceso.
8. En caso de que el Administrador presente algún problema con el Sistema, deberá coordinar con el superadministrador dependiente del Departamento III "OPERACIONES" del EMGAB.
 9. El superadministrador deberá verificar que el ingreso de datos por parte de los administradores, en caso de identificar problemas deberá informar al Jefe del Dpto. III – Ops. del EMGAB. para solucionar los mismos y tomar las acciones pertinentes.
 10. Una vez cumplida la tarea del administrador, deberá informar al Tribunal Evaluador, quienes presentarán el Informe sobre el Desarrollo del Control y Evaluación de la Condición Física del Centro de Evaluación, mediante Oficio por el Comandante o Director, al Departamento III "OPERACIONES" del EMGAB.
 11. Cualquier alteración y optimización en el Sistema, será comunicada oportunamente.



Cap. Nav. DAEN. Ernesto Adalid Alfaro Palma
JEFE DEL DEPARTAMENTO III OPERACIONES DEL EMGAB.

JCBG/cvp.-