



★ ★ ★ ★
COMANDANCIA

RESOLUCION No. 62.-

POR LA QUE SE APRUEBA EL REGLAMENTO DE EVALUACION DE EFICIENCIA FISICA PARA OFICIALES Y SUBOFICIALES EN SITUACION DE ASCENSO, POSTULANTES Y ALUMNOS DE LOS INSTITUTOS POLICIALES DE ENSEÑANZA

Asunción, 13 de junio de 2001

VISTO: El proyecto de Reglamento presentado por la Escuela de Educación Física y la Comisión Permanente de Estudio de Leyes y Reglamentos (COPELER); y

CONSIDERANDO: Necesario contar con un Reglamento de Evaluación Física para Oficiales y Suboficiales en situación de ascenso, postulantes y alumnos de los Institutos Policiales de Enseñanza.

POR TANTO: En uso de las atribuciones que le confiere el Artículo 153 numeral 5 de la Ley No. 222/93 ORGANICA DE LA POLICIA NACIONAL.

EL COMANDANTE DE LA POLICIA NACIONAL

RESUELVE:

1. Aprobar y poner en vigencia el Reglamento de Evaluación de Eficiencia Física para Oficiales y Suboficiales en situación de ascenso, postulantes y alumnos de los Institutos Policiales de Enseñanza.
2. La Dirección Administrativa proveerá los recursos para que el Departamento de Publicaciones imprima y distribuya los ejemplares necesarios.
3. Dejar sin efecto la Resolución No. 58, del 31 de agosto de 1998 y demás disposiciones contrarias al presente Reglamento.
4. Comunicar para su cumplimiento y archivar.

Fdo.: BLAS IGNACIO CHAMORRO LOPEZ
Comisario General Comandante
Policía Nacional

ES COPIA:



LUIS ANTONIO GARAY RIQUELME
Comisario Principal DAEP.
Ayudante General



**COMISIÓN PERMANENTE DE ESTUDIOS DE LEYES Y REGLAMENTOS
(COPELER)**

Asunción, 8 de junio de 2001

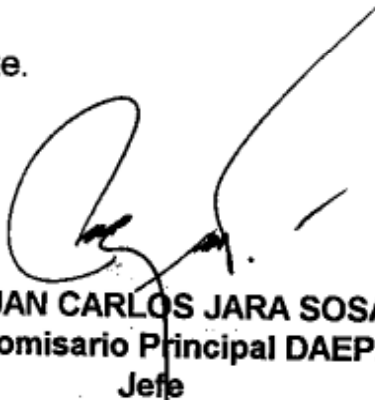
NOTA Nº 49 /2001

SEÑOR
CRIO.GRAL.DTOR. JOSE DOLORES SANCHEZ BAREIRO
SUBCOMANDANTE POLICÍA NACIONAL

Tengo el honor de dirigirme al Señor Subcomandante,
a objeto de elevar proyectos de Resolución y Reglamento "POR LA QUE SE
APRUEBA EL REGLAMENTO DE EVALUACIÓN DE EFICIENCIA FISICA PARA
OFICIALES Y SUBOFICIALES EN SITUACIÓN DE ASCENSO; POSTULANTES Y
ALUMNOS DE LOS DISTINTOS INSTITUTOS DE ENSEÑANZA"

Respetuosamente.

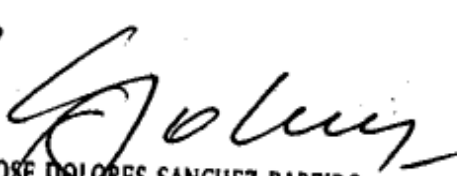



JUAN CARLOS JARA SOSA
Comisario Principal DAEP.
Jefe

Asunción, 8 de junio de 2001

A la Comandancia de la Policía Nacional.




JOSE DOLORES SANCHEZ BAREIRO
Comisario General



COMISIÓN PERMANENTE DE ESTUDIOS DE LEYES Y REGLAMENTOS
(COPELER)

INDICE

| <u>CONTENIDO</u> | <u>PÁGINA</u> |
|--|---------------|
| ⇒ DISPOSICIONES GENERALES..... | 1 |
| CAPÍTULO I | |
| ⇒ INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| ⇒ FINALIDAD..... | 1 |
| ⇒ CAPÍTULO II | |
| CLASIFICACIÓN DE LA BIOTIPOLOGÍA..... | 1 |
| ⇒ DETERMINACIÓN DEL PESO IDEAL O ADECUADO..... | 2 |
| ⇒ CAPÍTULO III | |
| PRUEBAS FÍSICAS..... | 3 |
| ⇒ CAPÍTULO IV | |
| EJECUCIÓN DE LAS PRUEBAS..... | 4 |
| ⇒ CARRERA DE RESISTENCIA (TEST DE COOPER)..... | 5 |
| ⇒ CAPÍTULO V | |
| PUNTAJE Y CALIFICACIÓN..... | 6 |
| ⇒ CAPÍTULO VI | |
| TENIDAD..... | 7 |
| ⇒ CAPÍTULO VII | |
| DISPOSICIONES FINALES..... | 7 |
| ⇒ ANEXOS | |





DISPOSICIONES GENERALES

CAPÍTULO I

Introducción

La práctica adecuada de la Educación Física como medio de desarrollo de la salud físico, mental, emocional y social de los evaluados brindará un rendimiento profesional óptimo en las personas que utilizan los diferentes métodos y modalidades de la actividad física orientada.

La actividad física del servicio exige del policía la capacidad técnica, aptitud mental, estabilidad emocional y vigor físico; el déficit o carencia de uno de ellos disminuiría considerablemente su eficiencia como buen policía.

Finalidad

La Educación Física en la Policía debe ser orientada en forma integral, fomentando la realización de los ejercicios físicos y la práctica de los deportes, por medio de los cuales sus integrantes obtendrán salud integral y resistencia orgánica.

El cumplimiento del presente Reglamento, será de carácter obligatorio para todos los Señores Oficiales y Suboficiales en situación de ascenso, de los postulantes y alumnos de los distintos Institutos de Enseñanza, de manera a conservar el peso ideal, mejorar la salud cardiovascular y pulmonar, mantener la destreza corporal y alcanzar una resistencia orgánica y mental, acordes con los tiempos exigentes que se viven.

CAPITULO II

Clasificación de la biotipología

Los individuos varían en forma y tamaño pero tanto en los hombres como en las mujeres; reconocemos tres biotipos principales en función a la altura y la circunferencia de la muñeca.

$$R = \frac{\text{Altura(Cm.)}}{\text{Circunferencia de la muñeca (Cm.)}}$$

Según los valores de (R) se determinan las siguientes constituciones físicas.



COMISIÓN PERMANENTE DE ESTUDIOS DE LEYES Y REGLAMENTOS
(COPELER)

- 2 -

| Varones | | Mujeres | |
|--------------|---------|-------------|---------|
| R > 10,4 | Pequeña | R > 11,00 | Pequeña |
| R 9,6 - 10,4 | Media | R 10,1 - 11 | Media |
| R < 9,6 | Grande | R < 10,1 | Grande |

Estos valores de biotipos son referencias de Grant V.P, Handbook of total Parenteral Nutrition Philadelphia, W.B., Saunder, 1980.

Determinación Del Peso Ideal o Adecuado

Los conocimientos actuales relacionados al estado nutricional y sanitario de las poblaciones estudiadas en diferentes latitudes apuntan a utilizar el método del INDICE DE LA MASA CORPORAL (IMC) para la determinación del Peso Ideal y están basados en el cociente obtenido dividiendo el Peso por la talla al cuadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kgrs.)}}{\text{Talla } 2 \text{ (Mts.)}^2}$$

Este Índice de Masa Corporal también se lo denomina Índice de Quetelet e ilustramos en el siguiente cuadro la clasificación del Peso Ideal o normal, además de los niveles de obesidad y bajo peso.

| | |
|------------------------|-------------|
| Bajo peso | Menos de 20 |
| Normal o Ideal | 20 - 25 |
| Obesidad 1 (Sobrepeso) | 25 - 30 |
| Obesidad 2 | 30 - 40 |
| Obesidad 3 | + 40 |

Tomado de Krause, Nutrición y Dietoterapia, 1995.

A partir de esta clasificación actualizada, el personal policial que se encuentra en el rango de calificación de menos de 20 (Por su estado nutricional) y más de 30 (Por su estado de obesidad), estarán inhabilitadas a realizar las pruebas exigidas para el examen de eficiencia física; por las siguientes fundamentaciones científicas, recomendadas por los especialistas del Area Médica, Nutrición y Educación Física:



COMISIÓN PERMANENTE DE ESTUDIOS DE LEYES Y REGLAMENTOS
(COPELER)

- 3 -

- a) El riesgo de mortalidad en las personas muy enfermas, que incluyen a las que padecen Obesidad tipo II y que se encuentren realizando actividad física intensa es de muy alta probabilidad, debido a problemas cardiovasculares (3, Sperryn y 2 Krause).
- b) Las personas obesas y no entrenadas sometidas a un ejercicio moderado y con mas razón a uno más intenso como lo es el Test de Resistencia, están expuestas a la posibilidad de riesgo cardiaco.(3)
- c) Según el consenso de Desarrollo del Instituto de Salud de EE.UU. en 1985 determinó que un incremento del 20% del peso corporal aumenta considerablemente el riesgo de coronariopatía - hipertensión arterial (2), Diabetes Mellitus y trastornos lipidicos (4).
- d) La obesidad que causa un sobrepeso del más del 15% ha sido calificado como factor de riesgo coronario con puntuación 4(cuatro) según escala de G. Fletcher y Cantwell (la más alta) y que sumado a otros factores de riesgo como el sedentarismo, la hipertensión arterial, el estrés inciden negativamente en la salud cardiovascular(G. Leite; Paulo F.

Bibliografía consultada:

- 1- Grant JP: Handbook of total Parenteral - Nutrition, Philadelphia, WB. Saunders, 1980.
- 2- Nahan, Katleen, Arlin M.7.: Alimentos de Krause, Nutrición y Dietoterapia - Philadelphia W.B. Saunders, 1995.
- 3- Sperryn, P.N: Deporte y Medicina - Guía Médica. Práctica del Deportista - Ediciones Lidium. Bs.As. 1987.
- 4- Sánchez Espinilla.
- 5- Giraldes M. Didáctica de la Educación Física 2000.

CAPITULO III

Pruebas Físicas

a) El examen físico comprende tres pruebas:

1.- Ejercicio de brazo: Se realizará en dos formas:

- Flexión de brazo en la barra, hasta los 35 años de edad.
- Flexión de brazo en el suelo, desde 36 años de edad.



COMISIÓN PERMANENTE DE ESTUDIOS DE LEYES Y REGLAMENTOS
(COPELER)

- 4 -

2.- Ejercicio abdominal

3.- Carrera de resistencia (Test de Cooper)

CAPITULO IV

Ejecución De Las Pruebas

A.- Flexión De Brazo En La Barra:

Sin tiempo (Varones):

- Posición Inicial: El examinado empuña la barra con la palma de las manos hacia delante, los brazos extendidos, el cuerpo en posición vertical y los pies suspendidos del suelo.
- Tiempo 1: Flexionar los brazos hasta el mentón sobrepase la parte superior de la barra.
- Tiempo 2: Volver a la posición inicial extendiendo los brazos. Durante la ejecución del ejercicio; el cuerpo deberá estar suspendido en posición vertical, y no se debe pedalear, ni lanzar las piernas del cuerpo. El conteo se hará cada vez que el cuerpo vuelva a la posición inicial.

B.- Flexión De Brazo En El Suelo:

Tiempo 1(Un) minuto(Varones):

- Posición Inicial: A la voz de: En posición, el examinado adoptará la posición en decúbito ventral, apoyando la palma de las manos y punta de los pies en el suelo, con el cuerpo recto y los brazos extendidos.
- Tiempo 1: Flexionar los brazos simultáneamente hasta que los codos pasen el plano de la espalda, sin tocar el suelo con el pecho, rodilla ni abdomen.



COMISIÓN PERMANENTE DE ESTUDIOS DE LEYES Y REGLAMENTOS
(COPELER)

- 5 -

- **Tiempo 2:** Volver a la posición inicial extendiendo los brazos. Durante la realización del ejercicio, el cuerpo debe mantenerse bien recto, no debiendo tener contacto con la superficie, a excepción de las manos y la punta de los pies.

Tiempo 1 (Un) minuto - Mujeres:

- **Posición Inicial:** La examinada adoptará la posición decúbito ventral, con las piernas recogidas, caderas levantadas, ligeramente adelantadas con relación a las rodillas apoyadas, las manos separadas a la anchura y a la altura del hombro con los brazos extendidos.
- **Tiempo 1:** Se realiza la flexión de los brazos simultáneamente hasta que los codos lleguen a nivel del plano de la espalda, sin tocar el suelo con el pecho, ni el abdomen.
- **Tiempo 2:** Volver a la posición inicial.

D.- Ejercicio Abdominal:

Tiempo 1 Minuto: Hombres y Mujeres:

- **Posición Inicial:** El examinado/a se ubica acostado en decúbito dorsal, con las piernas unidas y extendidas, brazos extendidos hacia atrás en prolongación del cuerpo.
- **Tiempo 1:** Se flexiona las piernas, se levanta el tronco llevando los brazos extendidos en posición horizontal por fuera de las rodillas y las palmas de las manos hacia adentro.
- **Tiempo 2:** Volver a la posición inicial.

E - Carrera De Resistencia (Test De Cooper):

Consiste en recorrer la mayor distancia posible durante 12 minutos, sea trotando o caminando.



COMISIÓN PERMANENTE DE ESTUDIOS DE LEYES Y REGLAMENTOS
(COPELER)

- 6 -

F- Tiempo Establecido Para La Ejecución De Los Ejercicios:

1- Ejercicio de Brazo:

- En la barra: sin limite de tiempo(hasta 35 años)
- En el suelo: 1(Un) minuto(36 años en adelante).

2- Ejercicio Abdominal:

- Mujeres y Hombres: 1(Un) minuto.

3- Carrera de Resistencia(Test de Cooper):

- Mujeres y Hombres: 12(doce) minutos.

CAPITULO V

Puntaje Y Calificación

a) Se establece las siguientes puntuaciones:

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| • Carrera de Resistencia: | 50 puntos como máximo. |
| • Ejercicios de Brazos: | 25 puntos como máximo. |
| • Ejercicio Abdominal: | 25 puntos como máximo. |

b) Para la calificación final se tendrá en cuenta las siguientes puntuaciones:

- | | |
|---------------|--------------|
| • De 01 a 59 | Insuficiente |
| • De 60 a 70 | Aceptable |
| • De 71 a 80 | Bueno |
| • De 81 a 90 | Muy Bueno |
| • De 91 a 100 | Excelente |

c) Para aprobar la evaluación de la Eficiencia Física, se deberá alcanzar las siguientes calificaciones:

- 1- Obtener como mínimo el concepto de **Aceptable** en las pruebas física.
- 2- El personal que sobrepasa los 50 años solamente será sometido a control de valores de Índice de masa corporal (IMC) y deberá obtener como mínimo IMC de 30 (Valor sobrepeso tipo I), para su aprobación.





CAPITULO VI

Tenida

* Conforme al Reglamento De Uniforme Vigente:

- Varones: Remera, pantaloncito, media y zapatilla deportiva color blanco.
- Mujeres: Remera, media y zapatilla deportiva de color blanco. Pantalón buzo de color azul.

CAPÍTULO VII

Disposiciones Finales

- a) El personal que por motivo de enfermedad u otro impedimento, no estuviere en condiciones de someterse al Examen Físico, deberá justificar con Certificado expedido por un médico del Hospital de Policía, con el visto bueno del Jefe del Dpto. de Sanidad.
- b) Si a criterio del personal calificado, el evaluado/a no se enmarcara dentro de los límites establecidos, debido a un notorio y exuberante desarrollo de la masa muscular, se procederá a evaluarlo con el método de los pliegues cutáneos(ver tabla anexa porcentaje de masa grasa corporal)
- c) El personal que para la fecha de la evaluación de la eficiencia física, se hallare afectado de enfermedad o dolencia circunstancial que impida efectuar los ejercicios establecidos, previas comprobación del médico y de la comisión verificadora nombrada por la Dirección General de Instituto Policiales de Enseñanza, se le concederá un plazo de hasta 30 días para regularizar el examen conforme establece la citada comisión. En caso de no recuperarse de la enfermedad o dolencia en el tiempo señalado, el afectado será sometido a la junta de Reconocimiento Médico Policial, debiendo ésta elevar el resultado al Tribunal de Calificaciones de Servicio.





**COMISIÓN PERMANENTE DE ESTUDIOS DE LEYES Y REGLAMENTOS
(COPELER)**

- 8 -

- d) Al término del examen, el personal evaluado firmará la planilla correspondiente, expresando de esa forma su conformidad.
- e) El personal que se encontrare becado en el extranjero, en la fecha establecida para la evaluación física, los jefes de dependencias antes de la reunión del Tribunal de Calificaciones de Servicio, solicitarán otra fecha para dar cumplimiento a la evaluación, para los postulantes antes del inicio de las actividades académicas de los distintos Institutos Policiales de Enseñanza.
- f) El personal que no se ajustare a las disposiciones establecidas en el presente reglamento, quedará sujeto a lo que resuelva el Tribunal de Calificaciones de Servicio.


WILLIAN RUBÉN GIMÉNEZ BARBOZA
Oficial Inspector O.S.
Secretario




JUAN CARLOS JARA SOSA
Comisario Principal DAEP.
Jefe

PESOS CORPORALES EN KILOGRAMOS SEGÚN LA ALTURA E INDICE DE MASA CORPORAL

POLICIA NACIONAL
DIGEIPE
ESC. DE EDUC. FISICA

DAMAS

| ALTURA(Cm) | INDICE DE MASA CORPORAL (Kg./m2) | | | | | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------------|--------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| | 19,0 | 20,0 | 21,0 | 22,0 | 23,0 | 24,0 | 25,0 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 30,0 | 35,0 | 40,0 |
| | PESO CORPORAL (KG) | | | | | | | | | | | | | |
| 1,48 | 41.6 | 43.8 | 46.0 | 48.2 | 50.4 | 52.6 | 54.8 | 57.0 | 59.1 | 61.3 | 63.5 | 65.7 | 76.7 | 87.6 |
| 1,50 | 42.8 | 45.0 | 47.3 | 49.5 | 51.8 | 54.0 | 56.3 | 58.5 | 60.8 | 63.0 | 65.3 | 67.5 | 78.8 | 90.0 |
| 1,52 | 43.9 | 46.2 | 48.5 | 50.8 | 53.1 | 55.4 | 57.8 | 60.1 | 62.4 | 64.7 | 67.0 | 69.3 | 80.9 | 92.4 |
| 1,54 | 45.1 | 47.4 | 49.8 | 52.2 | 54.5 | 56.9 | 59.3 | 61.7 | 64.0 | 66.4 | 68.8 | 71.1 | 83.0 | 94.9 |
| 1,56 | 46.2 | 48.7 | 51.1 | 53.5 | 56.0 | 58.4 | 60.8 | 63.3 | 65.7 | 68.1 | 70.6 | 73.0 | 85.2 | 97.3 |
| 1,58 | 47.4 | 49.9 | 52.4 | 54.9 | 57.4 | 59.9 | 62.4 | 64.9 | 67.4 | 69.9 | 72.4 | 74.9 | 87.4 | 99.9 |
| 1,60 | 48.6 | 51.2 | 53.8 | 56.3 | 58.9 | 61.4 | 64 | 66.6 | 69.1 | 71.7 | 74.2 | 76.8 | 89.6 | 102.4 |
| 1,62 | 49.9 | 52.288 | 55.1 | 57.7 | 60.4 | 63 | 65.6 | 68.2 | 70.9 | 73.5 | 76.1 | 78.7 | 91.9 | 105 |
| 1,64 | 51.12 | 53.8 | 56.516 | 59.2 | 61.9 | 64.6 | 67.2 | 69.9 | 72.6 | 75.3 | 78 | 80.7 | 94.1 | 107.6 |
| 1,66 | 52.38 | 55.1 | 57.904 | 60.6 | 63.4 | 66.1 | 68.9 | 71.6 | 74.4 | 77.2 | 79.9 | 82.7 | 96.4 | 110.2 |
| 1,68 | 53.64 | 56.4 | 59.292 | 62.1 | 64.9 | 67.7 | 70.6 | 73.4 | 76.2 | 79 | 81.8 | 84.7 | 98.8 | 112.9 |
| 1,70 | 54.9 | 57.7 | 60.68 | 63.6 | 66.5 | 69.4 | 72.3 | 75.1 | 78 | 80.9 | 83.8 | 86.7 | 101.2 | 115.6 |
| 1,72 | 56.16 | 59 | 62.068 | 65.1 | 68 | 71 | 74 | 76.9 | 79.9 | 82.8 | 85.8 | 88.8 | 103.5 | 118.3 |
| 1,74 | 57.42 | 60.3 | 63.456 | 66.6 | 69.6 | 72.7 | 75.7 | 78.7 | 81.7 | 84.8 | 87.8 | 90.8 | 106 | 121.1 |
| 1,76 | 58.68 | 62 | 65 | 68.1 | 71.2 | 74.3 | 77.4 | 80.5 | 83.5 | 86.7 | 89.8 | 92.9 | 108.4 | 123.9 |
| 1,78 | 60.2 | 63.4 | 66.232 | 69.7 | 72.9 | 76 | 79.2 | 82.4 | 85.5 | 88.7 | 91.9 | 95.1 | 110.9 | 126.7 |

| GRUPO DE EDAD | INDICE DE MASA CORPORAL (Kg/m2) |
|---------------|---------------------------------|
| 19 - 24 años | 19 - 24 |
| 25 - 34 " | 20 - 25 |
| 35 - 44 " | 21 - 26 |

| GRUPO DE EDAD | INDICE DE MASAL CORPORAL (Kg/m2) |
|---------------|----------------------------------|
| 45 - 54 años | 22 - 27 |
| 55 - 64 " | 23 - 28 |
| 65 + | 24 - 29 |

VALORES LIMITES PARA ACCEDER A LA EVALUACION DE EFICIENCIA FISICA
(Fundamentación Científica Recomendada Por Los Especialistas del Area Medica, Nutrición y Educación Física)





PESOS CORPORALES EN KILOGRAMOS SEGÚN LA ALTURA E INDICE DE MASA CORPORAL

POLICIA NACIONAL
DIGEIPE
ESC. DE EDUC. FISICA



VARONES

| ALTURA(Cm) | INDICE DE MASA CORPORAL (Kg./m2) | | | | | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------------|--------|--------|------|------|--------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 19,0 | 20,0 | 21,0 | 22,0 | 23,0 | 24,0 | 25,0 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 30,0 | 35,0 | 40,0 |
| | PESO CORPORAL (KG) | | | | | | | | | | | | | |
| 1,60 | 48.6 | 51.2 | 53.8 | 56.3 | 58.9 | 61.4 | 64 | 66.6 | 69.1 | 71.7 | 74.2 | 76.8 | 89.6 | 102.4 |
| 1,62 | 49.9 | 52.288 | 55.1 | 57.7 | 60.4 | 63 | 65.6 | 68.2 | 70.9 | 73.6 | 76.1 | 78.7 | 91.9 | 105 |
| 1,64 | 51.12 | 53.8 | 56.516 | 59.2 | 61.9 | 64.6 | 67.2 | 69.9 | 72.6 | 75.3 | 78 | 80.7 | 94.1 | 107.6 |
| 1,66 | 52.38 | 55.1 | 57.904 | 60.6 | 63.4 | 66.1 | 68.9 | 71.6 | 74.4 | 77.2 | 79.9 | 82.7 | 96.4 | 110.2 |
| 1,68 | 53.64 | 56.4 | 59.292 | 62.1 | 64.9 | 67.7 | 70.6 | 73.4 | 76.2 | 79 | 81.8 | 84.7 | 98.8 | 112.9 |
| 1,70 | 54.9 | 57.7 | 60.68 | 63.6 | 66.6 | 69.4 | 72.3 | 75.1 | 78 | 80.9 | 83.8 | 86.7 | 101.2 | 115.6 |
| 1,72 | 56.16 | 59 | 62.068 | 65.1 | 68 | 71 | 74 | 76.9 | 79.9 | 82.8 | 85.8 | 88.8 | 103.5 | 118.3 |
| 1,74 | 57.42 | 60.3 | 63.456 | 66.6 | 69.6 | 72.7 | 75.7 | 78.7 | 81.7 | 84.8 | 87.8 | 90.8 | 106 | 121.1 |
| 1,76 | 58.68 | 62 | 65 | 68.1 | 71.2 | 74.3 | 77.4 | 80.5 | 83.6 | 86.7 | 89.8 | 92.9 | 108.4 | 123.9 |
| 1,78 | 60.2 | 63.4 | 66.232 | 69.7 | 72.9 | 76 | 79.2 | 82.4 | 85.5 | 88.7 | 91.9 | 95.1 | 110.9 | 126.7 |
| 1,80 | 61.2 | 64.2 | 68 | 71.3 | 74.5 | 77.8 | 81 | 84.2 | 87.5 | 90.7 | 94 | 97.2 | 113.4 | 129.6 |
| 1,82 | 62.46 | 66.2 | 69.6 | 72.9 | 76.2 | 79.5 | 82.8 | 86.1 | 89.4 | 92.7 | 96.1 | 99.4 | 115.9 | 132.5 |
| 1,84 | 64.3 | 67.7 | 71.1 | 74.5 | 77.9 | 81.3 | 84.6 | 88 | 91.4 | 94.8 | 98.2 | 101.6 | 118.5 | 135.4 |
| 1,86 | 65.7 | 69.2 | 72.7 | 76.1 | 79.6 | 83 | 86.5 | 89.9 | 93.4 | 96.9 | 100.3 | 103.8 | 121.1 | 138.4 |
| 1,88 | 67.2 | 70.7 | 74.2 | 77.8 | 81.3 | 84.848 | 88.4 | 91.9 | 95.4 | 99 | 102.6 | 106 | 123.7 | 141.4 |
| 1,90 | 68.6 | 72.2 | 75.8 | 79.4 | 83 | 86.562 | 90.3 | 93.9 | 97.5 | 101.1 | 104.7 | 108.3 | 126.4 | 144.4 |

| GRUPO DE EDAD | INDICE DE MASA CORPORAL (Kg/m2) |
|---------------|---------------------------------|
| 19 - 24 años | 19 - 24 |
| 25 - 34 " | 20 - 25 |
| 35 - 44 " | 21 - 26 |

| GRUPO DE EDAD | INDICE DE MASAL CORPORAL (Kg/m2) |
|---------------|----------------------------------|
| 45 - 54 años | 22 - 27 |
| 55 - 64 " | 23 - 28 |
| 65 + | 24 - 29 |

VALORES LIMITES PARA ACCEDER A LA EVALUACION DE EFICIENCIA FISICA
(Fundamentación Científica Recomendada Por Los Especialistas del Area Médica, Nutrición y Educación Física)

TABLA DE PUNTAJES
VARONES HASTA 35 AÑOS

| PRUEBAS | | EIDADES | | | |
|-----------|-------------|----------|---------|---------|---------|
| F. BRAZOS | F.ABDOMINAL | Hasta 25 | 26 a 29 | 30 - 32 | 33 a 35 |
| | 1 | | | | 1 |
| | 5 | | | 1 | 2 |
| | 8 | | 1 | 2 | 4 |
| 1 | 11 | 1 | 2 | 4 | 6 |
| 2 | 14 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 3 | 17 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 4 | 20 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 5 | 23 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 6 | 26 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 7 | 29 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 8 | 32 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 9 | 35 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 10 | 38 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 11 | 41 | 20 | 22 | 24 | 25 |
| 12 | 44 | 22 | 24 | 25 | |
| 13 | 47 | 24 | 25 | | |
| 14 | 48 o mas | 25 | | | |



TABLA DE PUNTAJES
VARONES HASTA 50 AÑOS

| PRUEBAS | | EIDADES | | | | |
|-----------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| F. BRAZOS | F.ABDOMINAL | 36 a 38 | 39 a 41 | 42 a 44 | 45 a 47 | 48 a 50 |
| | 1 | | | | | 1 |
| | 3 | | | | 1 | 2 |
| 1 | 5 | | | 1 | 2 | 4 |
| 2 | 7 | | 1 | 2 | 4 | 6 |
| 4 | 9 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 6 | 11 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 8 | 13 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 10 | 15 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 12 | 17 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 14 | 19 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 16 | 21 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 18 | 23 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 20 | 25 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 22 | 27 | 18 | 20 | 22 | 24 | 25 |
| 24 | 30 | 20 | 22 | 24 | 25 | |
| 26 | 34 | 22 | 24 | 25 | | |
| 28 | 37 | 24 | 25 | | | |
| 30 | 38 o mas | 25 | | | | |



COVELER

TABLA DE PUNTAJES
VARONES HASTA 35 AÑOS

| PRUEBA | EIDADES | | | |
|--------|----------|---------|---------|---------|
| | Hasta 25 | 26 a 29 | 30 - 32 | 33 a 35 |
| 1600 | | | | 1 |
| 1650 | | | 1 | 2 |
| 1700 | | 1 | 2 | 4 |
| 1750 | 1 | 2 | 4 | 6 |
| 1800 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 1850 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 1900 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 1950 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 2000 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 2050 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 2100 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 2150 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 2200 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 2250 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| 2300 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 2350 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 2400 | 26 | 28 | 30 | 32 |
| 2450 | 28 | 30 | 32 | 34 |
| 2500 | 30 | 32 | 34 | 36 |
| 2550 | 32 | 34 | 36 | 38 |
| 2600 | 34 | 36 | 38 | 40 |
| 2650 | 36 | 38 | 40 | 42 |
| 2700 | 38 | 40 | 42 | 44 |
| 2750 | 40 | 42 | 44 | 46 |
| 2800 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 2850 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| 2900 | 46 | 48 | 50 | |
| 2950 | 48 | 50 | | |
| 3000 | 50 | | | |



TABLA DE PUNTAJES
VARONES HASTA 50 AÑOS

| PRUEBA DISTANCIA RECORRIDA | EIDADES | | | | |
|-------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 36 a 38 | 39 a 41 | 42 a 44 | 45 a 47 | 48 a 50 |
| 1350 | | | | | 1 |
| 1400 | | | | 1 | 2 |
| 1450 | | | 1 | 2 | 4 |
| 1500 | | 1 | 2 | 4 | 6 |
| 1550 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 1600 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 1650 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 1700 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 1750 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 1800 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 1850 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 1900 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 1950 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 2000 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| 2050 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 2100 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 2150 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 |
| 2200 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 |
| 2250 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 |
| 2300 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 |
| 2350 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 |
| 2400 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 |
| 2450 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 |
| 2500 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 |
| 2550 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 2600 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| 2650 | 44 | 46 | 48 | 50 | |
| 2700 | 46 | 48 | 50 | | |
| 2750 | 48 | 50 | | | |
| 2800 | 50 | | | | |



TABLA DE PUNTAJES
MUJERES HASTA 35 AÑOS

| PRUEBAS | | EIDADES | | | |
|-----------|-------------|----------|---------|---------|---------|
| F. BRAZOS | F.ABDOMINAL | Hasta 25 | 26 a 29 | 30 - 32 | 33 a 35 |
| | 1 | | | | 1 |
| | 4 | | | 1 | 2 |
| | 8 | | 1 | 2 | 4 |
| 1 | 10 | 1 | 2 | 4 | 6 |
| 2 | 12 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 5 | 14 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 8 | 16 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 11 | 18 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 14 | 20 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 17 | 22 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 20 | 24 | 14 | 16 | 18 | 19 |
| 23 | 26 | 16 | 18 | 19 | 21 |
| 26 | 28 | 18 | 19 | 21 | 21 |
| 29 | 30 | 19 | 21 | 21 | 22 |
| 32 | 32 | 21 | 21 | 22 | 23 |
| 35 | 34 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 38 | 36 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 41 | 38 | 23 | 24 | 25 | |
| 44 | 40 | 24 | 25 | | |
| 45 | 42 | 25 | | | |



TABLA DE PUNTAJES
MUJERES HASTA 50 AÑOS

| PRUEBAS | | EIDADES | | | | |
|-----------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| F. BRAZOS | F.ABDOMINAL | 36 a 38 | 39 a 41 | 42 a 44 | 45 a 47 | 48 a 50 |
| | 1 | | | | | 1 |
| | 3 | | | | 1 | 2 |
| | 5 | | | 1 | 2 | 4 |
| | 7 | | 1 | 2 | 4 | 6 |
| 1 | 9 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 2 | 11 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 5 | 13 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 8 | 15 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 11 | 17 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 14 | 19 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 17 | 21 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 20 | 23 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 23 | 25 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 26 | 27 | 18 | 20 | 22 | 24 | 25 |
| 29 | 29 | 20 | 22 | 24 | 25 | |
| 31 | 31 | 22 | 24 | 25 | | |
| 34 | 33 | 24 | 25 | | | |
| 37 o mas | 35 o mas | 25 | | | | |



TABLA DE PUNTAJES
MUJERES HASTA 35 AÑOS

| PRUEBA DISTANCIA RECORRIDA | EIDADES | | | |
|-------------------------------|----------|---------|---------|---------|
| | Hasta 25 | 26 a 29 | 30 - 32 | 33 a 35 |
| 1000 | | | | 1 |
| 1050 | | | 1 | 2 |
| 1100 | | 1 | 2 | 4 |
| 1150 | 1 | 2 | 4 | 6 |
| 1200 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 1250 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 1300 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 1350 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 1400 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 1450 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 1500 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 1550 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 1600 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 1650 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| 1700 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 1750 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 1800 | 26 | 28 | 30 | 32 |
| 1850 | 28 | 30 | 32 | 34 |
| 1900 | 30 | 32 | 34 | 36 |
| 1950 | 32 | 34 | 36 | 38 |
| 2000 | 34 | 36 | 38 | 40 |
| 2050 | 38 | 38 | 40 | 42 |
| 2100 | 38 | 40 | 42 | 44 |
| 2150 | 40 | 42 | 44 | 46 |
| 2200 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 2250 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| 2300 | 46 | 48 | 50 | |
| 2350 | 48 | 50 | | |
| 2400 | 50 | | | |



TABLA DE PUNTAJES
MUJERES HASTA 50 AÑOS

| PRUEBA | EIDADES | | | | |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 36 a 38 | 39 a 41 | 42 a 44 | 45 a 47 | 48 a 50 |
| 750 | | | | | 1 |
| 800 | | | | 1 | 2 |
| 850 | | | 1 | 2 | 4 |
| 900 | | 1 | 2 | 4 | 6 |
| 950 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 1000 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 1050 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 1100 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 1150 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 1200 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 1250 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 1300 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 1350 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 1400 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| 1450 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 1500 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 1550 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 |
| 1600 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 |
| 1650 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 |
| 1700 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 |
| 1750 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 |
| 1800 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 |
| 1850 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 |
| 1900 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 |
| 1950 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 2000 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| 2050 | 44 | 46 | 48 | 50 | |
| 2100 | 46 | 48 | 50 | | |
| 2150 | 48 | 50 | | | |
| 2200 | 50 | | | | |



DE LOS CUATRO PLIEGUES CUTANEOS.

| Total mm | % | Total mm | % | Total mm | % | Total mm | % |
|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|
| 15 | 8,078 | 45 | 12,668 | 75 | 17,258 | 105 | 21,848 |
| 15,5 | 8,155 | 45,5 | 12,745 | 75,5 | 17,335 | 105,5 | 21,925 |
| 16 | 8,231 | 46 | 12,821 | 76 | 17,411 | 106 | 22,001 |
| 16,5 | 8,308 | 46,5 | 12,898 | 76,5 | 17,488 | 106,5 | 22,078 |
| 17 | 8,384 | 47 | 12,974 | 77 | 17,564 | 107 | 22,154 |
| 17,5 | 8,461 | 47,5 | 13,051 | 77,5 | 17,641 | 107,5 | 22,231 |
| 18 | 8,537 | 48 | 13,127 | 78 | 17,717 | 108 | 22,307 |
| 18,5 | 8,614 | 48,5 | 13,204 | 78,5 | 17,794 | 108,5 | 22,384 |
| 19 | 8,690 | 49 | 13,280 | 79 | 17,870 | 109 | 22,460 |
| 19,5 | 8,767 | 49,5 | 13,357 | 79,5 | 17,947 | 109,5 | 22,537 |
| 20 | 8,843 | 50 | 13,433 | 80 | 18,023 | 110 | 22,613 |
| 20,5 | 8,920 | 50,5 | 13,510 | 80,5 | 18,100 | 110,5 | 22,690 |
| 21 | 8,996 | 51 | 13,586 | 81 | 18,176 | 111 | 22,766 |
| 21,5 | 9,073 | 51,5 | 13,663 | 81,5 | 18,253 | 111,5 | 22,843 |
| 22 | 9,149 | 52 | 13,739 | 82 | 18,329 | 112 | 22,919 |
| 22,5 | 9,226 | 52,5 | 13,816 | 82,5 | 18,406 | 112,5 | 22,996 |
| 23 | 9,302 | 53 | 13,892 | 83 | 18,482 | 113 | 23,072 |
| 23,5 | 9,379 | 53,5 | 13,969 | 83,5 | 18,559 | 113,5 | 23,149 |
| 24 | 9,455 | 54 | 14,045 | 84 | 18,635 | 114 | 23,225 |
| 24,5 | 9,532 | 54,5 | 14,122 | 84,5 | 18,712 | 114,5 | 23,302 |
| 25 | 9,608 | 55 | 14,198 | 85 | 18,788 | 115 | 23,378 |
| 25,5 | 9,685 | 55,5 | 14,275 | 85,5 | 18,865 | 115,5 | 23,455 |
| 26 | 9,761 | 56 | 14,351 | 86 | 18,941 | 116 | 23,531 |
| 26,5 | 9,838 | 56,5 | 14,428 | 86,5 | 19,018 | 116,5 | 23,608 |
| 27 | 9,914 | 57 | 14,504 | 87 | 19,094 | 117 | 23,684 |
| 27,5 | 9,991 | 57,5 | 14,581 | 87,5 | 19,171 | 117,5 | 23,761 |
| 28 | 10,067 | 58 | 14,657 | 88 | 19,247 | 118 | 23,837 |
| 28,5 | 10,144 | 58,5 | 14,734 | 88,5 | 19,324 | 118,5 | 23,914 |
| 29 | 10,220 | 59 | 14,810 | 89 | 19,400 | 119 | 23,990 |
| 29,5 | 10,297 | 59,5 | 14,887 | 89,5 | 19,477 | 119,5 | 24,067 |
| 30 | 10,373 | 60 | 14,963 | 90 | 19,553 | 120 | 24,143 |
| 30,5 | 10,450 | 60,5 | 15,040 | 90,5 | 19,630 | 120,5 | 24,220 |
| 31 | 10,526 | 61 | 15,116 | 91 | 19,706 | 121 | 24,296 |
| 31,5 | 10,603 | 61,5 | 15,193 | 91,5 | 19,783 | 121,5 | 24,373 |
| 32 | 10,679 | 62 | 15,269 | 92 | 19,859 | 122 | 24,449 |
| 32,5 | 10,756 | 62,5 | 15,346 | 92,5 | 19,936 | 122,5 | 24,526 |
| 33 | 10,832 | 63 | 15,422 | 93 | 20,012 | 123 | 24,602 |
| 33,5 | 10,909 | 63,5 | 15,499 | 93,5 | 20,089 | 123,5 | 24,679 |
| 34 | 10,985 | 64 | 15,575 | 94 | 20,165 | 124 | 24,755 |
| 34,5 | 11,062 | 64,5 | 15,652 | 94,5 | 20,242 | 124,5 | 24,832 |
| 35 | 11,138 | 65 | 15,728 | 95 | 20,318 | 125 | 24,908 |
| 35,5 | 11,215 | 65,5 | 15,805 | 95,5 | 20,395 | 125,5 | 24,985 |
| 36 | 11,291 | 66 | 15,881 | 96 | 20,471 | 126 | 25,061 |
| 36,5 | 11,368 | 66,5 | 15,958 | 96,5 | 20,548 | 126,5 | 25,138 |
| 37 | 11,444 | 67 | 16,034 | 97 | 20,624 | 127 | 25,214 |
| 37,5 | 11,521 | 67,5 | 16,111 | 97,5 | 20,701 | 127,5 | 25,291 |
| 38 | 11,597 | 68 | 16,187 | 98 | 20,777 | 128 | 25,367 |
| 38,5 | 11,674 | 68,5 | 16,264 | 98,5 | 20,854 | 128,5 | 25,444 |
| 39 | 11,750 | 69 | 16,340 | 99 | 20,930 | 129 | 25,520 |
| 39,5 | 11,827 | 69,5 | 16,417 | 99,5 | 21,007 | 129,5 | 25,597 |
| 40 | 11,903 | 70 | 16,493 | 100 | 21,083 | 130 | 25,673 |
| 40,5 | 11,980 | 70,5 | 16,570 | 100,5 | 21,160 | 130,5 | 25,750 |
| 41 | 12,056 | 71 | 16,646 | 101 | 21,236 | 131 | 25,826 |
| 41,5 | 12,133 | 71,5 | 16,723 | 101,5 | 21,313 | 131,5 | 25,903 |
| 42 | 12,209 | 72 | 16,799 | 102 | 21,389 | 132 | 25,979 |
| 42,5 | 12,286 | 72,5 | 16,876 | 102,5 | 21,466 | 132,5 | 26,056 |
| 43 | 12,362 | 73 | 16,952 | 103 | 21,542 | 133 | 26,132 |
| 43,5 | 12,439 | 73,5 | 17,029 | 103,5 | 21,619 | 133,5 | 26,209 |
| 44 | 12,515 | 74 | 17,105 | 104 | 21,695 | 134 | 26,285 |
| 44,5 | 12,592 | 74,5 | 17,182 | 104,5 | 21,772 | 134,5 | 26,362 |



TABLA DE PORCENTAJES DE MASA GRASA CORPORAL

| EDADES EN AÑOS | EXCELENTE | | BUENO | | REGULAR | | MALO | |
|----------------------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | VARONES | MUJERES | VARONES | MUJERES | VARONES | MUJERES | VARONES | MUJERES |
| | HASTA | HASTA | HASTA | HASTA | HASTA | HASTA | MAS DE | MAS DE |
| HASTA 25 | 12% | 13% | 14% | 15% | 16% | 17% | 16% | 17% |
| 26-27-28-29 | 12,5% | 13,5% | 14,5% | 15,5% | 16,5% | 17,5% | 16,5% | 17,5% |
| 30-31-32 | 13% | 14% | 15% | 16% | 17% | 18% | 17% | 18% |
| 33-34-35 | 13,5% | 14,5% | 15,5% | 16,5% | 17,5% | 18,5% | 17,5% | 18,5% |
| 36-37-38 | 14% | 15% | 16% | 17% | 18% | 19% | 18% | 19% |
| 39-40-41 | 14,5% | 15,5% | 16,5% | 17,5% | 18,5% | 19,5% | 18,5% | 19,5% |
| 42-43-44 | 15% | 16% | 17% | 18% | 19% | 20% | 19% | 20% |
| 45-46-47 | 15,5% | 16,5% | 17,5% | 18,5% | 19,5% | 20,5% | 19,5% | 20,5% |
| 48-49-50 | 16% | 17% | 18% | 19% | 20% | 21% | 20% | 21% |
| MAS DE 50 | 18% | 19% | 20% | 21% | 22% | 23% | 22% | 23% |

DETERMINACION DE LA MASA GRASA CORPORAL

METODO DE FAULKNER

$$\% \text{ de Masa Grasa} = (\text{Sumatorio 4} \times 0.153) + 5.783$$

Sumatorio 4 = Suma de los valores en mm. de los siguientes pliegues cutáneos:

- TRICEPS
- SUBESCAPULAR
- SUPRAILIACO
- ABDOMINAL.

