

TABLAS DE EVALUACIÓN PRUEBAS FÍSICAS



FLEXIONES DE BRAZO SOBRE EL SUELO EN 1 MINUTO (DAMAS)

Nº FLEXIONES DE BRAZO	NOTA	Nº FLEXIONES DE BRAZO	NOTA
50	7,00	28	4,80
49	6,90	27	4,70
48	6,80	26	4,60
47	6,70	25	4,50
46	6,60	24	4,40
45	6,50	23	4,30
44	6,40	22	4,20
43	6,30	21	4,10
42	6,20	20	4,00
41	6,10	19	3,90
40	6,00	18	3,80
39	5,90	17	3,70
38	5,80	16	3,60
37	5,70	15	3,50
36	5,60	14	3,40
35	5,50	13	3,30
34	5,40	12	3,20
33	5,30	11	3,10
32	5,20	10	3,00
31	5,10	9	2,90
30	5,00	8	2,80
29	4,90	7	2,70

FLEXIONES DE BARRA (VARONES)

Nº FLEXIONES	NOTA	Nº FLEXIONES	NOTA
15	7,00	7	5,00
14	6,75	6	4,75
13	6,50	5	4,50
12	6,25	4	4,25
11	6,00	3	4,00
10	5,75	2	3,00
9	5,50	1	2,00
8	5,25	0	1,00

**TABLA DE PUNTAJE
PRUEBAS DE CAPACIDAD (SUFICIENCIA) FÍSICA**

ABDOMINALES EN 1 MINUTO

N° ABDOMINALES		NOTA	N° ABDOMINALES		NOTA
60		7,00	29		3,90
59		6,90	28		3,80
58		6,80	27		3,70
57		6,70	26		3,60
56		6,60	25		3,50
55		6,50	24		3,40
54		6,40	23		3,30
53		6,30	22		3,20
52		6,20	21		3,10
51		6,10	20		3,00
50		6,00	19		2,90
49		5,90	18		2,80
48		5,80	17		2,70
47		5,70	16		2,60
46		5,60	15		2,50
45		5,50	14		2,40
44		5,40	13		2,30
43		5,30	12		2,20
42		5,20	11		2,10
41		5,10	10		2,00
40		5,00	9		1,90
39		4,90	8		1,80
38		4,80	7		1,70
37		4,70	6		1,60
36		4,60	5		1,50
35		4,50	4		1,40
34		4,40	3		1,30
33		4,30	2		1,20
32		4,20	1		1,10
31		4,10	0		1,00
30		4,00			

CARRERA 2400 MTS – VARONES

TIEMPO	NOTA	TIEMPO	NOTA	TIEMPO	NOTA
9,42	7,00	10,21	5,83	11,00	4,66
9,43	6,97	10,22	5,80	11,01	4,63
9,44	6,94	10,23	5,77	11,02	4,60
9,45	6,91	10,24	5,74	11,03	4,57
9,46	6,88	10,25	5,71	11,04	4,54
9,47	6,85	10,26	5,68	11,05	4,51
9,48	6,82	10,27	5,65	11,06	4,48
9,49	6,79	10,28	5,62	11,07	4,45
9,50	6,76	10,29	5,59	11,08	4,42
9,51	6,73	10,30	5,56	11,09	4,39
9,52	6,70	10,31	5,53	11,10	4,36
9,53	6,67	10,32	5,50	11,11	4,33
9,54	6,64	10,33	5,47	11,12	4,30
9,55	6,61	10,34	5,44	11,13	4,27
9,56	6,58	10,35	5,41	11,14	4,24
9,57	6,55	10,36	5,38	11,15	4,21
9,58	6,52	10,37	5,35	11,16	4,18
9,59	6,49	10,38	5,32	11,17	4,15
10,00	6,46	10,39	5,29	11,18	4,12
10,01	6,43	10,40	5,26	11,19	4,09
10,02	6,40	10,41	5,23	11,20	4,06
10,03	6,37	10,42	5,20	11,21	4,03
10,04	6,34	10,43	5,17	11,22	4,00
10,05	6,31	10,44	5,14	11,23	3,99
10,06	6,28	10,45	5,11	11,24	3,96
10,07	6,25	10,46	5,08	11,25	3,93
10,08	6,22	10,47	5,05	11,26	3,90
10,09	6,19	10,48	5,02	11,27	3,87
10,10	6,16	10,49	4,99	11,28	3,84
10,11	6,13	10,50	4,96	11,29	3,81
10,12	6,10	10,51	4,93	11,30	3,78
10,13	6,07	10,52	4,90	11,31	3,75
10,14	6,04	10,53	4,87	11,32	3,72
10,15	6,01	10,54	4,84	11,33	3,69
10,16	5,98	10,55	4,81	11,34	3,66
10,17	5,95	10,56	4,78	11,35	3,63
10,18	5,92	10,57	4,75	11,36	3,60
10,19	5,89	10,58	4,72	11,37	3,57
10,20	5,86	10,59	4,69	11,38	3,54

CARRERA 2400 MTS – VARONES

**TABLA DE PUNTAJE
PRUEBAS DE CAPACIDAD (SUFICIENCIA) FÍSICA**

TIEMPO	NOTA	TIEMPO	NOTA	TIEMPO	NOTA
11,39	3,51	12,21	2,25	12,56	1,20
11,40	3,48	12,22	2,22	12,57	1,17
11,41	3,45	12,23	2,19	12,58	1,14
11,42	3,42	12,24	2,16	12,59	1,11
11,43	3,39	12,25	2,13	13,00	1,08
11,44	3,36	12,26	2,10	13,01	1,05
11,45	3,33	12,27	2,07	13,02	1,02
11,46	3,30	12,28	2,04	13,03	1,00
11,47	3,27	12,29	2,01		
11,48	3,24	12,30	1,98		
11,49	3,21	12,31	1,95		
11,50	3,18	12,32	1,92		
11,51	3,15	12,33	1,89		
11,52	3,12	12,34	1,86		
11,53	3,09	12,35	1,83		
11,54	3,06	12,36	1,80		
11,55	3,03	12,37	1,77		
11,56	3,00	12,38	1,74		
11,57	2,97	12,39	1,71		
11,58	2,94	12,40	1,68		
11,59	2,91	12,41	1,65		
12,00	2,88	12,42	1,62		
12,01	2,85	12,43	1,59		
12,02	2,82	12,44	1,56		
12,03	2,79	12,45	1,53		
12,04	2,76	12,46	1,50		
12,05	2,73	12,47	1,47		
12,06	2,70	12,48	1,44		
12,07	2,67	12,49	1,41		
12,08	2,64	12,50	1,38		
12,09	2,61	12,51	1,35		
12,10	2,58	12,52	1,32		
12,11	2,55	12,53	1,29		
12,12	2,52	12,54	1,26		
12,13	2,49	12,55	1,23		
12,14	2,46	12,56	1,20		
12,15	2,43	12,51	1,35		
12,16	2,40	12,52	1,32		
12,17	2,37	12,53	1,29		
12,18	2,34	12,54	1,26		
12,19	2,31	12,55	1,23		
12,20	2,28	12,56	1,20		

CARRERA 2400 MTS – DAMAS

TABLA DE PUNTAJE
PRUEBAS DE CAPACIDAD (SUFICIENCIA) FÍSICA

TIEMPO	NOTA	TIEMPO	NOTA	TIEMPO	NOTA
10,57	7,00	11,36	5,83	12,15	4,66
10,58	6,97	11,37	5,80	12,16	4,63
10,59	6,94	11,38	5,77	12,17	4,60
11,00	6,91	11,39	5,74	12,18	4,57
11,01	6,88	11,40	5,71	12,19	4,54
11,02	6,85	11,41	5,68	12,20	4,51
11,03	6,82	11,42	5,65	12,21	4,48
11,04	6,79	11,43	5,62	12,22	4,45
11,05	6,76	11,44	5,59	12,23	4,42
11,06	6,73	11,45	5,56	12,24	4,39
11,07	6,70	11,46	5,53	12,25	4,36
11,08	6,67	11,47	5,50	12,26	4,33
11,09	6,64	11,48	5,47	12,27	4,30
11,10	6,61	11,49	5,44	12,28	4,27
11,11	6,58	11,50	5,41	12,29	4,24
11,12	6,55	11,51	5,38	12,30	4,21
11,13	6,52	11,52	5,35	12,31	4,18
11,14	6,49	11,53	5,32	12,32	4,15
11,15	6,46	11,54	5,29	12,33	4,12
11,16	6,43	11,55	5,26	12,34	4,09
11,17	6,40	11,56	5,23	12,35	4,06
11,18	6,37	11,57	5,20	12,36	4,03
11,19	6,34	11,58	5,17	12,37	4,00
11,20	6,31	11,59	5,14	12,38	3,99
11,21	6,28	12,00	5,11	12,39	3,96
11,22	6,25	12,01	5,08	12,40	3,93
11,23	6,22	12,02	5,05	12,41	3,90
11,24	6,19	12,03	5,02	12,42	3,87
11,25	6,16	12,04	4,99	12,43	3,84
11,26	6,13	12,05	4,96	12,44	3,81
11,27	6,10	12,06	4,93	12,45	3,78
11,28	6,07	12,07	4,90	12,46	3,75
11,29	6,04	12,08	4,87	12,47	3,72
11,30	6,01	12,09	4,84	12,48	3,69
11,31	5,98	12,10	4,81	12,49	3,66
11,32	5,95	12,11	4,78	12,50	3,63
11,33	5,92	12,12	4,75	12,51	3,60
11,34	5,89	12,13	4,72	12,52	3,57
11,35	5,86	12,14	4,69	12,53	3,54

**TABLA DE PUNTAJE
PRUEBAS DE CAPACIDAD (SUFICIENCIA) FÍSICA**

TIEMPO	NOTA	TIEMPO	NOTA
12,54	3,51	13,37	2,22
12,55	3,48	13,38	2,19
12,56	3,45	13,39	2,16
12,57	3,42	13,40	2,13
12,58	3,39	13,41	2,10
12,59	3,36	13,42	2,07
13,00	3,33	13,43	2,04
13,01	3,30	13,44	2,01
13,02	3,27	13,45	1,98
13,03	3,24	13,46	1,95
13,04	3,21	13,47	1,92
13,05	3,18	13,48	1,89
13,06	3,15	13,49	1,86
13,07	3,12	13,50	1,83
13,08	3,09	13,51	1,80
13,09	3,06	13,52	1,77
13,10	3,03	13,53	1,74
13,11	3,00	13,54	1,71
13,12	2,97	13,55	1,68
13,13	2,94	13,56	1,65
13,14	2,91	13,57	1,62
13,15	2,88	13,58	1,59
13,16	2,85	13,59	1,56
13,17	2,82	14,00	1,53
13,18	2,79	14,01	1,50
13,19	2,76	14,02	1,47
13,20	2,73	14,03	1,44
13,21	2,70	14,04	1,41
13,22	2,67	14,05	1,38
13,23	2,64	14,06	1,35
13,24	2,61	14,07	1,32
13,25	2,58	14,08	1,29
13,26	2,55	14,09	1,26
13,27	2,52	14,10	1,23
13,28	2,49	14,11	1,20

13,29	2,46	14,12	1,17
13,30	2,43	14,13	1,14
13,31	2,40	14,14	1,11
13,32	2,37	14,15	1,08
13,33	2,34	14,16	1,05
13,34	2,31	14,17	1,02
13,35	2,28	14,18	1,00
13,36	2,25		



(+569) 5445 3124

comunicaciones.emilitar@ejercito.cl

www.escuelamilitar.cl



5 Años

INSTITUCIÓN ACREDITADA

En áreas de Gestión Institucional y
Docencia de Pregrado

Desde Enero 2017 hasta Enero 2022