

PRUEBA FÍSICA INCORPORACIÓN



**Facultad de
Ciencias Militares**

PRUEBA FÍSICA INTEGRADA

PRUEBA EN TIERRA							PRUEBA EN AGUA				%
EJERCICIOS	ABDOMINALES 02:00 MIN	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODOS 02:00 MIN		BARRAS		TROTE 2 MILLAS (3.2 KM = 8 GIROS)		APNEA ESTÁTICA	APNEA DINÁMICA	NATACIÓN ESTILO CROL (100 mts)	
	M - F	M	F	M	F	M	F	M - F	M - F	M - F	
		35	45	35	5	2	14:10	16:15	30 seg	12 mts	02:00 min

PRUEBA EN TIERRA							PRUEBA EN AGUA				%
EJERCICIOS	ABDOMINALES 02:00 MIN	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODOS 02:00 MIN		BARRAS		TROTE 2 MILLAS (3.2 KM = 8 GIROS)		APNEA ESTÁTICA	APNEA DINÁMICA	NATACIÓN ESTILO CROL (100 mts)	
	M - F	M	F	M	F	M	F	M - F	M - F	M - F	
		24	33	27	3	1	16:40	18:45	19 seg	8 mts	02:21 min



EJÉRCITO NACIONAL

PATRIA HONOR LEALTAD

 www.ejercito.mil.co  [Ejército Nacional de Colombia](#)  [EjercitoNacionalColombia](#)  [@COL_EJERCITO](#)  [Ejército Nacional de Colombia](#)