

La Gaceta



DIARIO OFICIAL DE LA REPUBLICA DE HONDURAS

La primera imprenta llegó a Honduras en 1829, siendo instalada en Tegucigalpa, en el cuartel San Francisco, lo primero que se imprimió fue una proclama del General Morazán, con fecha 4 de diciembre de 1829.



Después se imprimió el primer periódico oficial del Gobierno con fecha 25 de mayo de 1830, conocido hoy, como Diario Oficial "La Gaceta".

AÑO CXXXVIII TEGUCIGALPA, M. D. C., HONDURAS, C. A.

SÁBADO 3 DE SEPTIEMBRE DEL 2016. NUM. 34,129

Sección A

Secretaría de Seguridad

ACUERDO EJECUTIVO 007-2016

EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

CONSIDERANDO: Que el Presidente de la República tiene a su cargo la suprema dirección y coordinación de la Administración Pública Centralizada y Descentralizada, la administración general del Estado y por ende, dirigir la política económica y financiera del mismo, pudiendo actuar por sí o en Consejo de Ministros.

CONSIDERANDO: Que la Constitución de la República en su Artículo 246 establece que las Secretarías de Estado son órganos de la administración general y dependen directamente del Presidente de la República.

CONSIDERANDO: Que el Artículo 293 de la Constitución de la República, define a la Policía Nacional como: "Una Institución profesional permanente del Estado, apolítica en el sentido partidista, de naturaleza puramente civil, encargada de velar por la conservación del orden público, la prevención, control y combate del delito; proteger la seguridad de las personas y sus bienes, ejecutar resoluciones, disposiciones, mandatos y decisiones legales de las autoridades y funcionarios públicos, todo con estricto respecto a los derechos humanos. La Policía Nacional se regirá por una legislación especial".

SUMARIO

Sección A Decretos y Acuerdos

SECRETARÍA DE SEGURIDAD
Acuerdo Ejecutivo No. 007-2016

A. 1-40

Sección B
Avisos Legales
Desprendible para su comodidad

B. 1-16

CONSIDERANDO: Que el profesionalismo policial se encuentra regulado en la Ley Orgánica de la Policía Nacional, estableciendo el derecho que tiene el servidor de la policía a los ascensos sucesivos según la posición y categoría dentro de un sistema jerarquizado y disciplinado, y corresponde al Director General de la Policía Nacional adoptar las medidas que sean indispensables de acuerdo a la Ley, para facilitar su ejecución.

CONSIDERANDO: Que la Policía Nacional requiere que todos sus miembros en las diferentes jerarquías, edades y sexo se encuentren con la debida condición física a fin de cumplir con éxito las tareas asignadas.

CONSIDERANDO: Que el desempeño profesional de todo miembro de la Carrera Policial se evaluará mediante un sistema de evaluación basado en: 1) Méritos y deméritos acreditados en la hoja de servicio del mismo; 2) Capacidad física; 3) Conducta personal; y, 4) Cualidades profesionales, éticas e

intelectuales. La Carrera Policial exige el sometimiento de todo el personal al régimen de evaluación permanente, la que se realizará cada seis (6) meses; sus resultados serán considerados para el ascenso y la permanencia en la Institución y se refiere a aspectos tales como exámenes clínicos, psíquicos y la prueba antidoping, sin perjuicio del cumplimiento de los requisitos académicos respectivos.

POR TANTO:

En uso de las facultades que está investido y en aplicación de los Artículos: 245 numeral 11), 29 numeral 11), 36 numeral 21), 116 y 118 de la Ley General de la Administración Pública; 1, 96 de la Ley Orgánica de la Policía Nacional de Honduras; 35 y demás aplicables del Manual de Procedimiento para el Proceso de Ascenso de la Policía Nacional de Honduras.

ACUERDA:

Aprobar el presente **REGLAMENTO DE EVALUACIÓN FÍSICA** del personal de la Policía Nacional de Honduras:

**CAPITULO I
PROPÓSITO**

ARTÍCULO 1.- Para el cumplimiento de la misión constitucional y el de las diferentes actividades rutinarias que realiza la Policía Nacional requiere que todos sus miembros en las diferentes jerarquías, edades y sexos estén capacitados física y mentalmente a fin de cumplir con éxito todas las tareas asignadas tanto en tiempo de desarrollo con la sociedad, como en actividades promovidas por la madre naturaleza. Por lo anterior, la Policía Nacional ha decidido elaborar el presente reglamento para regular los aspectos básicos inherentes al desarrollo, capacitación de las destrezas físicas del personal de Oficiales (Regulares, de los Servicios y Auxiliares), Suboficiales, Clases, Agentes de Policía, Cadetes, de las diferentes Direcciones Nacionales de la Policía Nacional.

ARTÍCULO 2.- Este reglamento contempla la preparación y acondicionamiento físico de rutina relacionado al cumplimiento de la misión de los miembros de la Policía Nacional, así como la regulación de la preparación y ejecución, de la evaluación de

destreza física obligatoria para cada uno de los Oficiales (Regulares, de los Servicios y Auxiliares), Suboficiales, Clases Agentes de Policía, Cadetes, de ambos sexos ya sea ésta para Evaluación Acumulativa Anual o para optar a becas y/o evaluación de promoción al Grado Inmediato Superior.

ARTÍCULO 3.- El propósito de este reglamento es dictar las normas que regulen la preparación, acondicionamiento y evaluación de las destrezas físicas del personal de la Policía Nacional para asegurar el cumplimiento de las tareas, tanto individuales como colectivas.

ARTÍCULO 4.- Regular el sistema de evaluación Física Acumulativa Anual, aplicable a todo el personal de la Policía Nacional así como también regular el acceso de candidatos a becas y ascensos al grado inmediato superior.

ARTÍCULO 5.- Establecer un procedimiento adecuado para evaluar y corregir el programa de acondicionamiento físico, de acuerdo a los intereses y necesidades de la Institución Policial.

ARTÍCULO 6. Dar lineamientos necesarios al personal para concientizarlos en la necesidad de mantenerse en óptimas condiciones físicas para beneficio de su salud individual y el alto nivel colectivo en provecho de la capacidad para cumplir exitosamente la misión Policial.

La Gaceta

DIARIO OFICIAL DE LA REPÚBLICA DE HONDURAS
DECANO DE LA PRENSA HONDUREÑA
PARA MEJOR SEGURIDAD DE SUS PUBLICACIONES

LIC. MARTHA ALICIA GARCÍA
Gerente General

JORGE ALBERTO RICO SALINAS
Coordinador y Supervisor

EMPRESA NACIONAL DE ARTES GRÁFICAS
E.N.A.G.

Colonia Miraflores
Teléfono/Fax: Gerencia 2230-4956
Administración: 2230-3026
Planta: 2230-6767

CENTRO CÍVICO GUBERNAMENTAL

**CAPITULO II
DE LAS RESPONSABILIDADES**

ARTÍCULO 7.- LA DIRECCIÓN GENERAL DE LA POLICÍA NACIONAL, deberá nombrar semestralmente por medio de acuerdo interno, las Comisiones de Evaluación Física, para pruebas de diagnóstico, acumulativas, para promoción de ascensos, como también pruebas para la asignación de becas de estudio tanto en el interior de la República como en el exterior siendo una obligación haber aprobado la última prueba física programada.

ARTÍCULO 8.- LOS DIRECTORES NACIONALES DE LA POLICÍA NACIONAL, deberán evaluar semestralmente la capacidad física del personal de Suboficiales, Clases, Agentes de Policía y Cadetes de cada una de las Direcciones Nacionales, supervisar las evaluaciones físicas de promoción de ascenso al grado inmediato superior del personal y que se realicen de acuerdo al programa establecido por la Dirección de Organización, Operaciones, Adiestramiento y Doctrina (PN-3) de la Policía Nacional.

ARTÍCULO 9.- LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS (PN-1), realizará las siguientes actividades:

- a) Proponer al Director General las Comisiones de Evaluación Física para su nombramiento y la emisión del Acuerdo correspondiente;
- b) Recibir del Jefe de las Comisiones un informe que contenga el listado de las Evaluaciones Físicas Anuales acumulativas y de Promoción a ascenso a realizar por los señores Oficiales (Regulares, de los Servicios y Auxiliares), Suboficiales, Clases Agentes de Policía, Cadetes, de ambos sexos e incluirlas en su respectiva hoja de servicio y,
- c) Contribuir con la Dirección de Organización, Operaciones, Adiestramiento y Doctrina PN-3 a fin de proporcionar el listado del personal de la escala básica y de oficiales que será sometido a Evaluación Física.

ARTÍCULO 10.- LA DIRECCIÓN DE ORGANIZACIÓN, OPERACIONES, ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA, realizará las siguientes actividades:

- a) Deberá programar y evaluar la capacidad física del personal

de Oficiales (Regulares, Servicios y Auxiliares) en las evaluaciones físicas acumulativas semestrales, como de promoción de ascenso al grado inmediato superior;

- b) Supervisar la ejecución de las Evaluaciones Físicas programadas de los oficiales y escala básica en sus diferentes categorías;
- c) Recibir de la Inspectoría General el apoyo de supervisión en el desarrollo de las evaluaciones físicas la que presentará un informe al Director General de la Policía Nacional;
- d) Presentar un análisis estadístico sobre el progreso alcanzado en las evaluaciones físicas acumulativas anuales y de promociones al grado inmediato superior del personal de la Policía Nacional en todos sus niveles;
- e) Preparar ayudas audiovisuales de las diferentes evaluaciones físicas y hacerlos del conocimiento a todos los que se someterán a la evaluación; y,
- f) Presentar el nombramiento de las Comisiones de Evaluación Médica al Director General para su aprobación.

ARTÍCULO 11.- DEPARTAMENTO DE SANIDAD, realizará las siguientes actividades:

- a) Practicar las evaluaciones médicas al inicio de las actividades físicas, a todos los aspirantes a la evaluación física correspondiente conforme un programa elaborado por la Dirección de Organización, Operaciones, Adiestramiento y Doctrina (PN-3);
- b) Organizar un Comité de Médicos nombrados por el Director General para que dictamine de forma exclusiva sobre casos de Oficiales (Regulares, de los Servicios y Auxiliares), Suboficiales, Clases, Agentes de Policía y Cadetes que presenten prescripción médica temporal o permanente que los imposibilita a realizar un determinado ejercicio principal, recomendando sustituirlo por un ejercicio alterno, dichos dictámenes deberán remitirse a la Dirección de Organización, Operaciones, Adiestramiento y Doctrina (PN-3) según sea el caso presentando un informe;
- c) El dictamen deberá estar firmado y sellado por los profesionales de la medicina o especialistas del Comité de Médicos y debe contener la recomendación acerca de la situación de salud de los evaluados(as) y los eventos alternos que deben realizarse; y,

- d) Realizar los exámenes médicos necesarios si el caso lo requiere al personal de Oficiales (Regulares, de los Servicios y Auxiliares), Suboficiales, Clases, Agentes de Policía y Cadetes de la Policía Nacional previo o posterior a la prueba física.

ARTÍCULO 12.- LA DIRECCIÓN GENERAL, DIRECTORIO ESTRATÉGICO, DIRECTORES NACIONALES, JEFATURAS REGIONALES, UNIDADES METROPOLITANAS, UNIDADES DEPARTAMENTALES, UNIDADES ESPECIALES Y DEMÁS DEPENDENCIAS, realizarán las siguientes actividades:

- a) Elaborar un programa de acondicionamiento físico para el desarrollo de las destrezas necesarias del personal de la Policía en sus respectivas jurisdicciones;
- b) Presentar un informe de los avances físicos de su personal al señor Director de Organización, Operaciones, Adiestramiento y Doctrina (PN-3);
- c) Colaborar con la Dirección de Operaciones (PN-3), durante el proceso de Evaluación Física Anual en lo requerido; y,
- d) Establecer un horario de carácter obligatorio a fin de fortalecer el acondicionamiento físico en su personal y de esta manera lograr resultados positivos en las evaluaciones físicas semestrales.

CAPITULO III CAMPO DE APLICACIÓN

ARTÍCULO 13.- El presente reglamento establece las normas, disposiciones y requisitos que regulan el sistema de evaluación física del personal de la Policía Nacional en sus diversas escalas jerárquicas: Superior, Ejecutiva, Inspección, Básica y Cadetes, así mismo contempla la preparación y acondicionamiento físico de rutina relacionado al cumplimiento de la misión del personal de la Policía Nacional; así como, la regulación en la preparación y ejecución de la evaluación física obligatoria para cada miembro de ambos sexos, ya sea evaluación acumulativa semestral, valedera para ascenso o para optar a becas en el país o en el extranjero.

ARTÍCULO 14.- El Departamento de Operaciones de cada Dirección Nacional concertará con el Director de Organización,

Operaciones, Adiestramiento y Doctrina (PN-3), el listado del personal de la escala de oficiales y básica que será sometido a evaluación física, cumpliendo con los requisitos exigidos en el manual de ascenso.

ARTÍCULO 15.- El Director General, emitirá el acuerdo interno de nombramiento de los miembros de las comisiones de evaluación.

ARTÍCULO 16.- La Dirección de Recursos Humanos (PN-1) de la Policía Nacional deberá ingresar a la hoja de vida o expediente del personal, todo documento relacionado con la evaluación física donde conste el rendimiento porcentual individual y los documentos donde conste el estado de salud por prescripción médica del personal que no se haya sometido a la evaluación física.

ARTÍCULO 17.- La Dirección de Organización, Operaciones, Adiestramiento y Doctrina (PN-3) llevará un registro y control de la evaluación física del personal, sometidos al proceso de ascenso al grado inmediato superior, de acuerdo al programa establecido semestralmente.

ARTÍCULO 18.- La Dirección de Organización, Operaciones, Adiestramiento y Doctrina (PN-3) de la Policía Nacional emitirá anualmente un instructivo que regule el proceso de ascenso para optar al grado inmediato superior en las diferentes escalas de la Policía Nacional, a fin de orientar a los equipos selectores nombrados para evaluar al personal sometido al proceso de ascenso.

ARTÍCULO 19.- Los Jefes de Unidades Policiales y otras dependencias de la Policía Nacional, elaborarán un programa de acondicionamiento y desarrollo de las destrezas físicas necesarias del personal de la Policía Nacional, debiendo enviar copia a la Dirección de Organización, Operaciones, Adiestramiento y Doctrina (PN-3) de la Policía Nacional y a la Inspectoría General para su conocimiento.

CAPITULO IV DEL SISTEMA DE EVALUACIÓN FÍSICA

ARTÍCULO 20.- El sistema de evaluación física anual comprende:

- a) Evaluación médica para cualquier prueba física;

- b) Evaluación física de diagnóstico;
- c) Evaluación física acumulativa anual; y,
- d) Evaluación física calificada para el proceso de ascenso.

ARTÍCULO 21.- La evaluación médica llevada a cabo al momento de efectuar los eventos físicos deberá incluir como requisito el examen físico que comprende la toma de la presión arterial, la determinación del peso y grasa corporal que será regulado por la tabla, factor abdomen, cuello, altura y peso por altura y cuando sea necesario el médico evaluador determinará la práctica de exámenes clínicos de laboratorio tales como: pruebas de sangre y pruebas antidoping para determinar la presencia de consumo drogas, psicotrópicos, estupefacientes, alcohol y medicamentos controlados.

Ejemplo N° 1

Un evaluado tiene los siguientes datos:

Peso 179 libras—luego—peso real 179 libras

Estatura 1,70 metros—peso—174 libras

5 libras de exceso

Edad: 36 años

Resultado de Evaluación física: **82%**

Si el evaluado(a) tiene exceso de peso se aplicarán las siguientes reglas:

- a) El exceso de peso de una persona en proceso de evaluación física hasta **5 libras, no se le restará ningún punto del resultado final obtenido en la evaluación física;**

Exceso de Libras	Valor en Puntos
De 0 a 5	0

- b) Cuando el exceso de peso supera las cinco (5) libras, solamente se restará un (1) punto por cada libra excedida, después de las cinco (5) libras y,

5 libras equivalen a 0 puntos por ciento, por lo tanto su nota final en Evaluación Física es **ochenta y dos por ciento (82%)**.

Ejemplo N° 2

Un evaluado(a) tiene los siguientes datos:

Peso: 184 libras—Luego—Peso real 184 libras

Estatura: 1,70 metros—Peso ideal 172 libras.

= 12 (hay 12 libras de exceso)

Edad: 36 años

Resultado de Evaluación Física: **82%**

Según la regla, en el ejemplo anterior, hay 12 libras de exceso de peso corporal, por lo tanto las primeras cinco (5) libras no se penalizan, pero si el resto de las doce (12) libras que equivalen a siete (7) libras que serán restadas del porcentaje final así (82% - 7 libras = 75%).

ARTÍCULO 22.- MEDICIÓN DE ALTURA Y PESO

La altura debe medirse de pie, en calcetas, parado sobre una plataforma plana paralela al piso y la varilla de medición perpendicular al piso. El cuerpo debe estar derecho pero no rígido similar a la posición "firme" la medida debe ser redondeada al centímetro o pulgada más cercana, tomando la regla siguiente:

- a) Si la fracción en altura es menos que 0.5 centímetros o pulgadas aproxime el número inmediato inferior;
- b) Si la fracción en altura es mayor o igual que 0.5 centímetro o pulgadas aproxime el número inmediato superior;
- c) El peso deberá ser medido y registrado siguiendo la misma regla de altura;
- d) Todas las medidas deberán ser hechas en forma estándar y con uniforme reglamentario; y,
- e) Las cantidades que muestra la tabla de medición establecida están expresadas en libras.

ARTÍCULO 23.- La evaluación física de diagnóstico, comprende los tres (3) eventos principales, como también los cuatro (4) eventos alternos. Esta evaluación sólo servirá como un parámetro para determinar en el evaluado(a) la condición física en la que se encuentra y será exhortado para que mejore. Se practicará en el primer trimestre del año, utilizando el equipo de apoyo necesario, que requieren las evaluaciones físicas calificadas. Esta evaluación no tendrá validez como equivalencia para evaluaciones físicas acumulativas anuales ni para evaluación física calificada para el proceso de ascenso.

ARTÍCULO 24.- La evaluación física acumulativa anual, comprende los tres (3) eventos principales, como los cuatro (4) eventos alternos. Esta evaluación servirá para calificar al evaluado(a) durante los años acumulados de antigüedad de

acuerdo a cada grado, teniendo un valor de cincuenta por ciento (50%), equivalente a dividir cincuenta (50) entre el número de años acumulados de acuerdo a cada grado. Se realizará en el segundo (2do.) semestre de cada año. Esta evaluación no tiene validez como equivalencia, para evaluaciones físicas acumulativas anuales pendientes de años anteriores, ni para evaluación física calificada para el proceso de ascenso.

Ejemplo No 1:

De Subcomisario a Comisario: 5 años de antigüedad (se toma cuatro (4) años acumulados)

$$50/4= 12.50$$

La Evaluación Física acumulada por cada año tendrá un valor de 12.50 puntos oro.

Es decir que si alguien obtuvo en su primer año acumulado un promedio de 90% aplica la siguiente fórmula:

$$90 \times 12.50 / 100 = 11.25 \text{ (El evaluado tiene entonces 11.25 puntos oro para ese año).}$$

ARTÍCULO 25.- La evaluación física calificada para el proceso de ascenso se realizará en el último año de antigüedad en el grado. Esta evaluación física servirá para calificar al evaluado(a) con un valor de cincuenta por ciento (50%), teniendo la obligación de aprobar todos los eventos de evaluación física con una nota mínima de setenta por ciento (70%), de no superarlo será reprobado y por lo tanto no cumplirá con el requisito obligatorio establecido en el Manual de Ascenso y el evaluado se someterá a la promoción del siguiente año.

ARTÍCULO 26.- Son observaciones establecidas para la regulación en la evaluación física las siguientes:

- a) La evaluación física ha sido establecida para calificar la condición física del personal de la Policía Nacional: Oficiales (Regulares, de los Servicios y Auxiliares), Suboficiales, Clases, Agentes de Policía y Cadetes en forma anual y/o en otros periodos ordenados. Su naturaleza aeróbica establece que no es posible obtener la nota máxima de cien por ciento (100%) en cada uno de los eventos sin haberse preparado físicamente, por lo tanto es recomendable para los

- interesados efectuar acondicionamiento físico en forma periódica para aumentar su rendimiento. El programa de acondicionamiento físico sirve para la preparación y mejoramiento de la condición física del personal de la Policía Nacional, porque está orientado a mejorar la ejecución de los eventos principales;
- b) Cuando el personal de la Policía Nacional se somete a la evaluación física acumulativa anual, esta tendrá un valor porcentual de cincuenta por ciento (50%), acumulados durante los años de antigüedad en el grado, previos al año del proceso de ascenso y el otro cincuenta por ciento (50%) será el valor adjudicado a la evaluación física calificada para el proceso de ascenso, para sumar un total de cien por ciento (100%);
- c) El personal de la escala básica de la Policía Nacional, será evaluado(a) por el Departamento de Operaciones de cada Dirección Nacional, de acuerdo con el programa anual, debiendo ser supervisado por la Dirección de Operaciones (PN-3) de la Policía Nacional y la Inspectoría General, dejando constancia de los resultados obtenidos para su registro en la hoja de vida o expediente del personal con copia a la Dirección de Organización, Operaciones, Adiestramiento y Doctrina (PN-3);
- d) El personal de oficiales de la Policía Nacional que no está en proceso de ascenso será evaluado por la Dirección de Organización, Operaciones, Adiestramiento y Doctrina (PN-3) y supervisado por la Inspectoría General;
- e) En la evaluación física calificada para el proceso de ascenso, cada evento deberá ser aprobado obligatoriamente con una nota mínima de setenta por ciento (70%), calificándose con cero por ciento (0%) aquel evento que no cumpla tal condición;
- f) El personal de la Policía Nacional que en la evaluación física correspondiente a su año de ascenso resultare reprobado, será sometido a nuevo proceso de ascenso al año siguiente y se le computarán los resultados de las evaluaciones físicas de los últimos años acumulados en el grado, debiendo sólo aplicar a una nueva evaluación física en su nuevo año de ascenso; excepto, aquel personal que no haya ascendido por falta de vacante por lo que se procederá de conformidad con el manual de ascenso vigente;
- g) El personal de la Policía Nacional, deberá tener con carácter obligatorio la ficha médica actualizada, tres meses antes de someterse a las evaluaciones físicas anuales. Esta ficha emitida por el Departamento Médico deberá indicar si está o no apto para ser evaluado(a) físicamente;
- h) El personal de la Policía Nacional que al momento de realizar la evaluación física, presente prescripción médica, se le reprogramará la evaluación física, después de haber terminado el periodo de duración de la prescripción médica otorgándosele el doble del tiempo que permaneció en reposo para su recuperación y nueva preparación. Ejemplo: Si la prescripción médica temporal era de diez (10) días, se le dará el doble de tiempo consistente en veinte (20) días para prepararse y poder realizar su nueva evaluación física;
- Si el evaluado(a) se presenta a la evaluación física reprogramada con una nueva prescripción médica, que no le permita realizar los eventos, se le reprogramará por una segunda vez para realizarla, en los mismos términos que el párrafo anterior, sin embargo la totalidad de los eventos serán evaluados en base a 70%, a excepción que la motivación de esta segunda incapacidad médica sea producto de actos propios del servicio ocurridos en el periodo de tiempo de preparación otorgado con la primera incapacidad médica y que dio origen a la suspensión de la evaluación.
- El o los evaluados(as) en proceso de ascenso deberán sujetarse a la reprogramación elaborada por la Dirección de Organización, Operaciones, Adiestramiento y Doctrina (PN-3) quien establecerá una fecha de tal forma que no afecte la presentación del informe final del proceso general de ascenso. Si la persona continúa presentando prescripciones médicas en forma sucesiva entonces se considerará fuera de proceso de Ascenso durante la promoción de ese año;
- i) El Personal evaluado que tenga incapacidad médica por limitación funcional extendida por el Departamento de Sanidad, Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS)

o el Hospital Militar, debidamente certificada y presentada al momento de realizar la evaluación física y en la cual conste que no puede realizar uno o más de los eventos principales, aplicará a uno más de los cuatro eventos alternos, previo dictamen de la Comisión Médica en el entendido que se le otorgará como máximo setenta por ciento (70%), a excepción del caso de que cuando la incapacidad médica fuere producto o consecuencia de actos propios del servicio acreditados al momento de realizar la evaluación física, ante la tema evaluadora quienes computarán la nota que obtenga en base al 100%;

- j) Si un evaluado(a) está próximo al ascenso al grado inmediato superior y es seleccionado para realizar un curso en el exterior o misión especial, en el área de evaluación física y conceptual, el Equipo Selector le aplicará la nota obtenida en el año anterior; pero si es seleccionado para realizar el curso por dos o más años el equipo selector le aplicará la última nota evaluada en el año anterior, salvo si él desea someterse a la prueba la que puede realizar siempre y cuando el tiempo lo permita en dicho proceso, previa documentación soporte. Considerando previsiones en el personal de la Policía Nacional que haya optado a becas o misiones en el extranjero deberá someterse a la evaluación física previo a su salida. Cuando regrese al país en el período de la evaluación física y no haya efectuado la misma, éste(a) se someterá en tiempo y forma;
- k) Es una obligación del evaluado(a) que ha presentado prescripción médica en las evaluaciones físicas ordinarias y

extraordinarias, programadas por la Dirección de Organización, Operaciones, Adiestramiento y Doctrina (PN-3), solicitar por escrito a la Dirección General de la Policía Nacional, la reprogramación y práctica de la evaluación física pendiente en un periodo de hasta cinco (5) días hábiles antes del vencimiento del periodo de preparación;

- l) El personal evaluado, que por razones de prescripción médica provocados por actos de servicio se le acumulen dos (2) evaluaciones físicas acumulativas anuales, solicitará a la Dirección General de la Policía Nacional, se le reprogramen las evaluaciones físicas pendientes en días diferentes, previa resolución, en los otros casos se perderá el derecho a someterse la evaluación;
- m) El personal Policial que tenga evaluaciones físicas pendientes antes de ser evaluado(a), se estará en el entendido que los datos consignados en su hoja de registro (edad, peso y grasa corporal) serán los correspondientes a los que tenía el evaluado en las fechas que le correspondía realizar su evaluación física;
- n) La secuencia de los eventos será la siguiente:
- 1) Flexiones de brazo;
 - 2) Flexiones abdominales;
 - 3) Carrera; y,
 - 4) Evento altemo (estos serán seleccionados de acuerdo a la prescripción médica.).

Ejemplo: **Literal (E)** Para evaluar los eventos realizados en la evaluación física calificada para el proceso de ascenso.

EVENTOS	NOTA OBTENIDA	EVENTOS	PROMEDIO FINAL
Flexiones de brazo	80%	Flexiones de brazo	80 %
Flexiones abdominales	75%	Flexiones abdominales	75 %
Carrera	67%	Carrera	0 %
Total			155 %

CAPITULO V
DEL CRONOMETRO DE TIEMPO PARA LOS EVENTOS

ARTÍCULO 27.- El personal de la Policía Nacional sometido a la evaluación física, deberá ejecutar los eventos de acuerdo a los tiempos siguientes:

Nº.	EVENTO	TIEMPO
1.	Evento de flexiones de brazo	Dos (2") minutos
2.	Evento de flexiones abdominales	Dos (2') minutos
3.	Evento de carrera	Según rango de edad
4.	Evento de natación	Según rango de edad
5.	Evento de flexiones de barras	Dos (2') minutos
6.	Evento de caminata	Según rango de edad
7.	Evento de ciclismo	Según rango de edad

ARTÍCULO 28.- Para la calificación porcentual de los eventos principales y alternos, se tomará como referencia el rango de edad comprendido en las tablas de calificación.

CAPÍTULO VI

DE LOS EVENTOS PRINCIPALES Y ALTERNOS

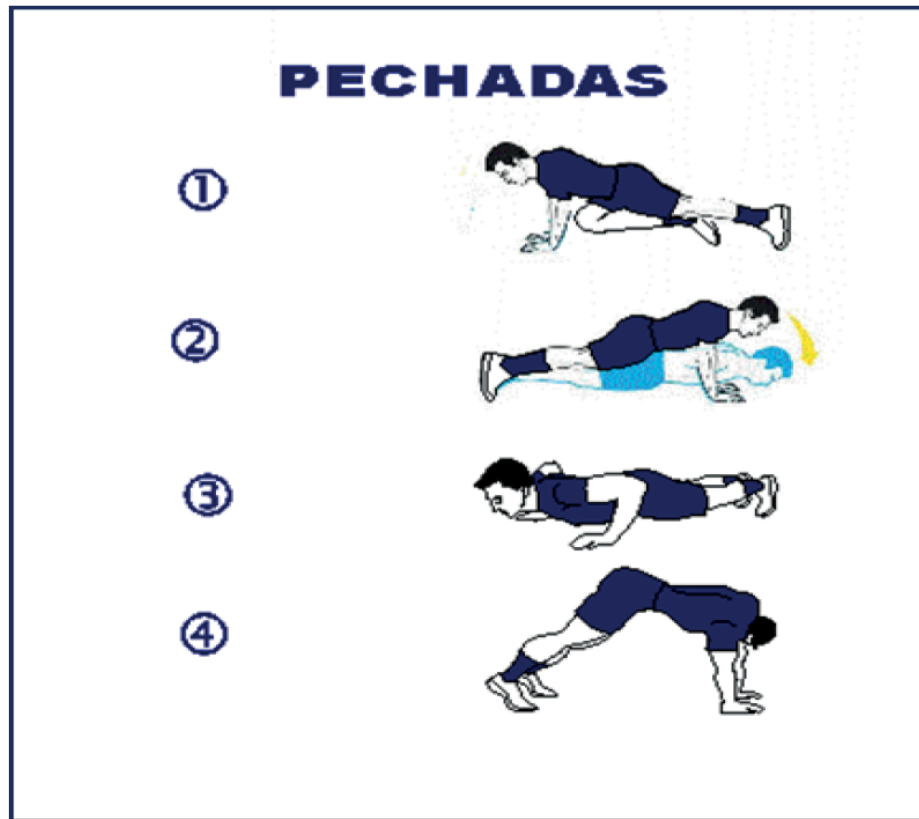
ARTÍCULO 29.- El personal masculino y femenino de la Policía Nacional, sometido a la evaluación física, deberá inicialmente de manera individual realizar ejercicios o movimientos de calentamiento, para evitar que todo esfuerzo tenga como consecuencia lesiones musculares.

ARTÍCULO 30.- El evento de flexiones de brazo se realizará adoptando la posición de tendido de codo ventral o boca abajo, iniciando mediante la colocación de una rodilla en tierra,

extendiendo una pierna, colocando la palma de las manos sobre una colchoneta, tierra o grama, de tal manera que éste apoyo no sea afectado por la presencia de montículos, pequeñas piedras o nido de hormigas; una vez adoptada la posición, los brazos deberán estar separados del cuerpo, hacia atrás; el cuerpo extendido completamente. Sin levantar los brazos ni las piernas, lo cual solo podrá hacerse deslizando las palmas o punta del zapato o tenis para acomodarse.

ARTÍCULO 31.- Durante la ejecución del evento de flexiones de brazo, el evaluado deberá subir y bajar uniformemente pectoral y caderas, la cabeza perpendicular al cuerpo; es decir, la cabeza con la mirada hacia abajo al suelo; los brazos deben evidenciar el movimiento de flexión enérgica; no es permitido apoyarse únicamente en un solo brazo y/o levantar primero los hombros o la cadera (ondulaciones). Ver figura:

EJERCICIO PRUEBA FÍSICA



- a) **PRIMERA POSICIÓN:** Esta es la forma correcta inicial, adoptando la posición de tendido de cúbito ventral o boca abajo, mediante la colocación de rodilla en tierra extendiendo una pierna, palma de manos sobre la grama o superficie, brazos separados del cuerpo.
- b) **SEGUNDA Y TERCERA POSICIÓN:** Esta forma consiste en subir y bajar uniformemente el cuerpo pectoral y caderas, cabeza perpendicular o vista hacia abajo, sin apoyarse únicamente en un solo brazo, (derecho o izquierdo) en forma horizontal sobre la faz de la superficie.
- c) **CUARTA POSICIÓN:** Para el descanso debe de colocar el tronco en posición convexa o arriba o posición cóncava

hacia abajo, debiendo adoptar la posición correcta para comenzar el evento, cuyo conteo reiniciará una vez que haya bajado y subido el cuerpo.

ARTÍCULO 32.- Para el descanso en el evento de flexiones de brazo, el evaluado(a) debe colocar el tronco en la posición convexa o hacia arriba o la posición cóncava o hacia abajo; debiendo adoptar la posición correcta para reiniciar el evento, cuyo conteo reiniciará una vez que haya bajado y subido el cuerpo. El evaluado podrá permanecer en descanso el tiempo prudencial para recuperar la fuerza necesaria y continuar con el evento. - Pero esa flexión no se acumulará en el conteo cuantas veces haya descansado.

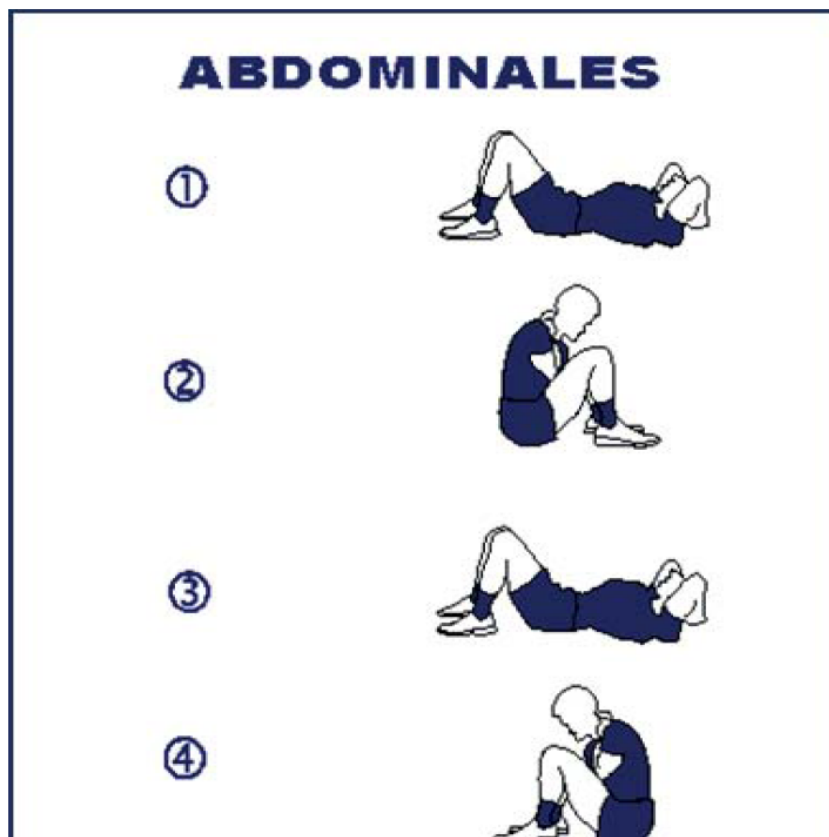
ARTÍCULO 33.- El evento de flexiones abdominales se realizará adoptando la posición del cuerpo de cúbito dorsal o tendido de espalda sobre una tabla acolchada, colchoneta, tierra o grama; con las manos en la parte posterior del cuello y dedos entrelazados, las piernas flexionadas en un ángulo de cuarenta y cinco (45°) grados entre el talón y los glúteos, la separación de las rodillas no será mayor a doce (12) pulgadas; el tronco deberá levantarse y aproximarse hasta los muslos en forma vertical, de tal manera de mantener la vista al frente.

ARTÍCULO 34.- Durante la ejecución del evento de flexiones abdominales el evaluado(a) podrá descansar con el tronco en la posición vertical, con las rodillas separadas más de doce (12) pulgadas, sin apoyar los brazos sobre los muslos o las rodillas y

manteniendo las manos en la parte posterior del cuello y dedos entrelazados; de lo contrario será penalizado con la suspensión del evento.

ARTÍCULO 35.- Durante el descanso en el evento de flexiones abdominales, el evaluado(a) debe adoptar la posición correcta para reiniciar el evento consistente en manos, posterior del cuello y dedos entrelazados cuyo conteo reiniciará una vez que haya bajado- subido-bajado el tronco; sin impulsarse con la cadera (turbo) cuando la espalda haga contacto con la tabla acolchada, colchoneta, tierra o grama, el evaluado(a) no podrá permanecer en esta posición más que para continuar con el movimiento; es decir, que no debe descansar.

EJERCICIO PRUEBA FÍSICA



- a) **PRIMERA POSICIÓN:** inicial cuerpo de cúbico dorsal o tendido de espaldas sobre la superficie (grama, tabla, colchoneta), con las manos en la parte posterior del cuello y dedos entrelazados, las piernas flexionadas en un ángulo de cuarenta y cinco (45°) grados entre el talón y los glúteos, la separación de las rodillas no será mayor a doce (12') pulgadas.
- b) **SEGUNDA Y TERCERA POSICIÓN:** Esta forma consiste en la ejecución del evento, el tronco deberá levantarse y aproximarse hasta los muslos en forma vertical, de tal manera de mantener la vista al frente.
- c) **CUARTA POSICIÓN:** Para el descanso el evaluado(a) podrá descansar con el tronco en posición vertical, con las rodillas separadas hasta doce (12) pulgadas sin apoyar los brazos en los muslos o las rodillas, de lo contrario será penalizado con la suspensión del evento, debiendo adoptar la posición correcta para comenzar el evento, cuyo conteo reiniciará una vez que haya bajado y subido el cuerpo.

ARTÍCULO 36.- El evaluado(a) que durante la ejecución del evento de flexiones de brazo, flexiones abdominales, en las primeras diez (10) repeticiones de cualquiera de ellos, lo estuviere realizando de forma incorrecta, el equipo evaluador suspenderá la continuación del evento, haciéndole observaciones sobre el error en que está incurriendo y lo agregará de último del grupo para que continúe con su evaluación física.

ARTÍCULO 37.- El evento de carrera se realizará en terreno llano o plano, de tierra, grama, asfalto, concreto hidráulico o pista especial de tartán o atletismo, colocándose en la línea de salida, la cual debe ejecutar en forma continua; no se permite pararse o detenerse o tomar rutas distintas (atajos), ni caminar en el evento de carrera. Una vez completada la distancia en kilómetros o metros, finalizará al llegar hasta la meta.

ARTÍCULO 38.- Durante la ejecución de los eventos, no se permitirá el uso de radios portátiles, audífonos, gorras o sombreros y/o que compañeros les hagan barra, o que porten uniformes diferentes a los reglamentarios.

ARTÍCULO 39.- El evento alterno de natación se realizará haciendo uso de traje de baño, adoptará la posición de pie frente al carril correspondiente, iniciando mediante el impulso necesario previa orden del jefe de la comisión evaluadora, avanzando de un extremo a otro en la piscina, hasta completar la distancia exigida según tabla.

ARTÍCULO 40.- Durante el desarrollo del evento alterno de natación, no se permitirá al evaluado(a) apoyarse con las manos en los bordes ni impulsarse con los pies tocando el fondo de la piscina, tampoco es permitido pararse para descansar.

ARTÍCULO 41.- El evento alterno de barras se realizará adoptando la posición de pie debajo de los paralelos verticales, apoyando los pies en la base, sujetando la barra horizontal hasta acomodarse adecuadamente, se colgará extendiendo completamente el cuerpo para iniciar el conteo de las repeticiones.

ARTÍCULO 42.- El evaluado(a) podrá descansar para recuperar la fuerza, sin separar las manos de la barra horizontal ni apoyar los pies en la base de los paralelos.

ARTÍCULO 43.- El evento alterno de caminata se realizará en terreno llano o plano, de tierra, grama, asfalto, concreto hidráulico, pista especial de tartán u otros, adoptando la posición de pie frente a la línea marcada como salida, iniciando el movimiento en el momento que se da la autorización hasta completar la distancia que le permita llegar a la meta según tabla.

ARTÍCULO 44.- El evaluado(a) no podrá descansar durante el desarrollo del evento de caminata. No es permitido correr o acortar distancias cambiando de ruta para ganar tiempo o para dosificar la energía.

ARTÍCULO 45.- El evento alterno de ciclismo se realizará en terreno llano o plano, de tierra, grama, asfalto, concreto hidráulico, pista especial de tartán u otros, para lo cual el evaluado(a) será responsable de presentarse con la bicicleta adecuada y regulada por mecanismo de velocidad, adoptando la posición horcajada sobre la bicicleta, con el pie apoyado en el pedal derecho. Se colocará frente a la línea marcada como salida, iniciando el movimiento en el momento que se da la autorización hasta completar la distancia que le permita llegar a la meta según tabla.

ARTÍCULO 46.- El evaluado(a) no podrá descansar durante el desarrollo del evento de ciclismo. No es permitido acortar distancias o cambiar de ruta para ganar tiempo o para dosificar la energía.

ARTÍCULO 47.- Si durante la ejecución de un evento el evaluado(a) sufre calambre o dolor, será suspendido temporalmente del ejercicio para efectos de recuperación y asistencia médica, repitiendo el evento de último en el grupo; en caso de lesión grave, se reprogramará la evaluación física, de acuerdo con la prescripción médica.

ARTÍCULO 48.- El evaluado(a) cuyo rango de edad se encuentra en las tablas correspondientes, continuará en dicho rango hasta que haya cumplido los años en que obligadamente debe pasar al nuevo rango de edad establecido.

CAPÍTULO VII

DE LA COMISIÓN DE EVALUACIÓN FÍSICA Y EQUIPO DE APOYO

ARTÍCULO 49.- La Comisión de evaluación física, estará integrada por cinco (5) miembros, de sexo masculino y femenino, cuya organización será la siguiente:

- a) Jefe de Comisión de evaluación física;
- b) Cronometrista;
- c) Contador de repeticiones;
- d) Control de posición y,
- e) Médico.

ARTÍCULO 50.- El Jefe de Comisión será responsable de:

- a) Presentar saludo a nombre del Director General;
- b) Presentar a los miembros de la Comisión de Evaluación Física nombrada;
- c) Hacer referencia a la importancia que para cada evaluado(a) significa someterse a la evaluación física;
- d) Comprobar el uso apropiado del uniforme;
- e) Recordar a cada evaluado(a) la duración de cada evento, de acuerdo con el rango de edad y las tablas de calificación;

- f) Enfatizar en las condiciones de salud física y mental antes de iniciar los eventos;
- g) Hacer una demostración de cada evento utilizando ayudas de instrucción;
- h) Nombrar a un miembro de la Comisión para que supervise el proceso de la evaluación médica;
- i) Establecer un promedio de repeticiones penalizadas;
- j) Establecer el promedio general del personal evaluado(a), determinando calificación porcentual más alto hasta el más bajo; y,
- k) Poner a la vista la hoja individual de evaluación física a cada evaluado(a), refrendándola con su firma y, así mismo firmada por los miembros de la comisión.

ARTÍCULO 51.- El Cronometrista, será responsable de:

- a) Llevar control del tiempo;
- b) En las flexiones de brazo, flexiones abdominales y barras, cada treinta (30') segundos, mencionará el tiempo transcurrido;
- c) Los últimos diez (10') segundos, mencionará el tiempo transcurrido en cada segundo;
- d) Al cumplirse los dos (2') minutos, expresará: "**Tiempo**" y el evaluado debe pararse;
- e) El evento de carrera, natación, caminata y ciclismo, indicará al evaluado, el tiempo transcurrido cuando haya completado una o más vueltas al pasar por la línea de salida;
- f) Establecer un promedio de repeticiones penalizadas; y,
- g) Refrendar con su firma la hoja individual de evaluación física.

ARTÍCULO 52.- El Contador de Repeticiones, será responsable de:

- a) Contar cada repetición;
- b) Asegurarse de no cometer equivocaciones en la cantidad de repeticiones;
- c) Contar en voz alta para ser escuchado;
- d) Establecer un promedio de repeticiones penalizadas; y,
- e) Refrendar con su firma la hoja individual de evaluación física.

ARTÍCULO 53.- El responsable de verificar el Control de Posición, deberá:

- a) Advertir al evaluado(a) que adopte la posición correcta;
- b) Advertir al evaluado(a) que está levantando los hombros o la cadera, impulsándose con la cadera, apoyándose únicamente en un solo brazo, bajando la cabeza, etc.;

- c) Establecer un promedio de repeticiones penalizadas; y,
- d) Refrendar con su firma la hoja individual de la evaluación física.

ARTÍCULO 54.- El Médico de la Comisión, será responsable de comprobar el estado de salud de los evaluados(as), registrando en la hoja individual de contenido de grasa corporal los valores correspondientes; además, dejará constancia de cuanto incidente se produzca durante el desarrollo de la evaluación física.

ARTÍCULO 55.- El personal que integran las comisiones de las evaluaciones Físicas hará uso de uniforme de fatiga con las siguientes prendas:

- a) Gorra color azul;
- b) Camiseta color azul;
- c) Pantalón color azul oscuro; y,
- d) Botas color negro, tipo policial.

ARTÍCULO 56.- La Comisión de Evaluación Física, deberá contar con el equipo adecuado para la realización de los eventos, siendo necesario los siguientes:

- a) Cronómetros;
- b) Tableros para hojas tamaño oficio;
- c) Tablas acolchadas para las flexiones abdominales;
- d) Lápices grafito;
- e) Lápices tinta color negro;
- f) Hojas individuales de evaluación física;
- g) Hojas individuales sobre contenido de grasa corporal;
- h) Balanzas para establecer el peso del evaluado y ser más preciso;
- i) Cintas métricas para establecer la altura del evaluado;
- j) Una ambulancia equipada y sus operadores;
- k) Una copia del Reglamento de Evaluación Física;
- l) Tablas de calificación para la evaluación;
- m) Equipo digital medidor de grasa corporal; y,
- n) Calculadora en buen estado.

Todo este equipo será proporcionado al presidente de la Comisión de Evaluación Física por la Dirección de Organización, Operaciones, Adiestramiento y Doctrina (PN-3), el que será devuelto íntegro una vez finalizada la actividad.

CAPÍTULO VIII

DEL PROCEDIMIENTO PARA REALIZAR LOS EVENTOS PRINCIPALES Y DE LOS EVENTOS ALTERNOS

ARTÍCULO 57.- Las instrucciones para la ejecución de los eventos principales serán las siguientes:

a) Flexiones de brazo:

- 1) Tiempo y puntaje, el evaluado(a) dispone de dos (2') minutos para hacer el máximo de flexiones de brazo, el cronometrista principal contará el tiempo cada 30 segundos y en forma regresiva los 10 últimos segundos;
- 2) Flexiones de brazo incorrectas, si no mantiene el cuerpo extendido, no extiende los brazos o si los brazos no se mantienen paralelos al suelo esa repetición no contará como flexión correcta, si las primeras repeticiones que hace son incorrectas (de 1 a 10) el evaluador le dirá: "de rodillas", y el evaluado(a) se colocará en posición de rodillas en el suelo y el evaluador le explicará lo que está haciendo incorrecto y le anunciará que será evaluado una vez haya finalizado de calificar el grupo. Después de 10 repeticiones no se permitirá volver a comenzar y su evaluación continuará; y,
- 3) La única posición autorizada para descansar durante la realización de las flexiones de brazo, consiste en que el evaluado(a) colocará su cuerpo en forma convexa o cóncava; es decir, doblar su espalda en arco o bajar su cintura, para reiniciar el evento debe adoptar la posición inicial y continuar con las repeticiones. Si el evaluado(a) descansa con el pecho en el suelo o si levanta cualquier mano o pie del suelo o las rodillas, el evento terminará. Solamente se permitirá acomodar (reposicionar) las manos y pies, sin que dejen hacer contacto con el suelo, lo que se busca es la ejecución correcta del ejercicio y no velocidad.

b) Flexiones abdominales:

- 1) Tiempo y puntaje, el evaluado(a) dispone de dos (2') minutos para hacer el máximo de flexiones abdominales, el

- cronometrista principal contará el tiempo cada treinta (30') segundos y en forma regresiva los diez (10') últimos segundos;
- 2) Es incorrecta la Flexión abdominal, si baja y/o estira las piernas, al no mantener los tenis sobre el suelo, las manos en la parte posterior del cuello con los dedos entrelazados, si arquea la espalda para llevar la parte superior del cuerpo hacia adelante o si no logra la posición vertical o se impulsa con cadera (turbo); y,
 - 3) La única posición autorizada para descansar durante la realización del evento de flexión abdominal consiste en que el evaluado(a) colocará su torso en la "posición vertical" (arriba), con las manos en la parte posterior del cuello y con los dedos entrelazados sin apoyarse sobre las piernas o rodillas, el conteo reinicia una vez que el evaluado(a) vuelve a la posición inicial y ejecuta el ejercicio. Lo que se busca es efectuar la acción correctamente y no la rapidez en la repetición.
- c) Carrera de dos millas (3.2 Kms.):**
- 1) Tiempo y porcentaje, al evaluado(a) se le medirá el tiempo de recorrido y obtendrá un porcentaje de acuerdo a las categorías por edades establecidas en la tabla de carrera del presente reglamento y su calificación,
 - 2) El Jefe de la comisión evaluadora, anunciará a los evaluados(as) la organización de los grupos de salida, que deben acercarse al punto de partida, describirá la ruta a seguir, el número de vueltas necesarias para completar el evento y la meta final,
 - 3) A la orden de "en su marcas, cuando listos, fuera" los evaluados(as), iniciarán la carrera, y él o los cronometristas comenzarán a marcar el tiempo hasta que el último evaluado(a) haya alcanzado la meta.
 - 4) Si el evaluado(a) es asistido por otro evaluado(a) o por una persona ajena o se sale del circuito establecido o camina, será penalizado con la descalificación y su puntuación será cero (0).
- 5) El cronometrista del evento dará el tiempo en voz alta cada vez que los evaluados(as) completen una vuelta y en la última vuelta dará el tiempo en forma individual,
 - 6) En caso que uno o más evaluados(as), experimenten problemas en su salud, será auxiliado por el médico y sus asistentes, dejando constancia del diagnóstico.
- ARTÍCULO 58.-** El evaluador de repeticiones contará los ejercicios en voz alta y en forma continua (buena y mala) anotando el total en el formato respectivo:
- a) Un evaluador verificará la posición, contará las repeticiones buenas y malas (mentalmente), y su función principal será de hacer las indicaciones para corregir la ejecución del ejercicio durante el desarrollo del mismo a los evaluados;
 - b) Un evaluador mediante un cronómetro llevará control del tiempo indicando al evaluado(a) cada treinta segundos (30') su tiempo;
 - c) Al final del ejercicio se retirará al evaluado(a) y la Comisión de Evaluación Física, se reunirán para deliberar cuántas fueron las repeticiones correctas y las incorrectas, así mismo determinar las repeticiones obtenidas por el evaluado; y,
 - d) Una vez realizado el análisis sobre la ejecución del ejercicio, se llamará al evaluado(a) para darle a conocer el número de repeticiones correctas que realizó.
- ARTÍCULO 59.-** El evaluado(a) que por prescripción médica no está en condiciones de realizar uno o más eventos principales, deberá ejecutar uno o más de los eventos alternos que a continuación se describen:
- a) El evento alternativo de natación, haciendo uso de traje de baño, el evaluado adoptará la posición de pie frente al carril correspondiente, iniciando mediante el impulso necesario previa orden del jefe de la comisión evaluadora, avanzando de un extremo a otro en la piscina, hasta completar la distancia exigida según tabla;
 - b) El evento alternativo de barras, el evaluado adoptará la posición de pie debajo de los paralelos verticales, apoyando los pies en la base, sujetando la barra horizontal hasta acomodarse

adecuadamente, se colgará extendiendo completamente el cuerpo para iniciar el conteo de las repeticiones;

- c) El evento altemo de caminata, que se realizará en terreno llano o plano, de tierra, grama, asfalto, concreto hidráulico o pista especial de tartán, el evaluado adoptará la posición de pie frente a la línea marcada como salida, iniciando el movimiento en el momento que se da la autorización hasta completar la distancia que le permita llegar a la meta según tabla; y,
- d) El evento altemo de ciclismo que se realizará en terreno llano o plano, de tierra, grama, asfalto, concreto hidráulico o pista especial de tartán, para lo cual el evaluado(a) será responsable de presentarse con la bicicleta adecuada y regulada por mecanismo de velocidad, adoptando la posición horcaja-da sobre la bicicleta, con el pie apoyado en el pedal derecho. Se colocará frente a la línea marcada como salida, iniciando el movimiento en el momento que se da la autorización hasta completar la distancia que le permita llegar a la meta según tabla.

CAPÍTULO IX

DISPOSICIONES FINALES

ARTÍCULO 60.- El personal femenino de la Policía Nacional, que se encuentre en proceso de ascenso y durante el período, demuestre o se compruebe que se encuentra en estado de gravidez (embarazo), no será evaluada, para evitar alto riesgo en el proceso de gestación, aunque la evaluada firme la autorización, en todo caso, el Jefe de la Comisión Médica dejará constancia por escrito.

ARTÍCULO 61.- El personal femenino de la Policía Nacional, que por su estado de gravidez (embarazo), durante el año de promoción de su ascenso no pueda realizar la evaluación física, será considerado como apta condicionada, sin que el proceso de recuperación supere los seis (6) meses siguientes al momento de gestación.

ARTÍCULO 62.- La Dirección General, Directorio Estratégico, Directores Nacionales, Jefaturas Regionales, Unidades Metropolitanas, Unidades Departamentales, Unidades Especiales y demás dependencias policiales programarán semestralmente evaluaciones físicas al personal con la finalidad de mejorar el acondicionamiento físico, la salud y la buena disposición para el servicio policial.

ARTÍCULO 63.- La evaluación física revela los resultados siguientes:

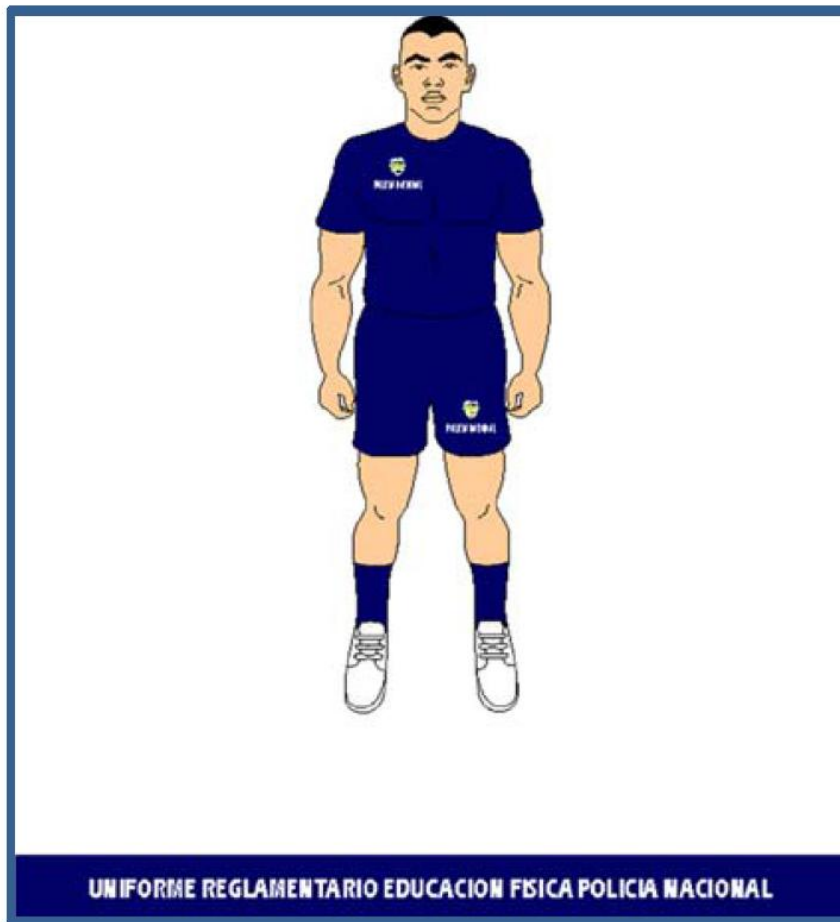
- a) Grado de condición física individual;
- b) Nivel de condición física por unidad para las operaciones Policiales;
- c) Determina las deficiencias propias de la evaluación;
- d) Detecta al personal que está bajo en el promedio mínimo requerido para aprobar la evaluación física y que necesita ser asistido para mejorar su nivel; y,
- e) Detecta en el personal factores que afectan su salud.

ARTÍCULO 64.- El personal de la Policía Nacional, que durante el año de promoción en su ascenso, en las diferentes categorías, que por razones de servicio sufren lesiones o es sometido a proceso judicial por actos dentro y fuera de servicio (culposos o dolosos), se actuará de acuerdo lo establecido en el presente Reglamento y Manual de Ascensos vigente.

ARTÍCULO 65.- El uniforme reglamentario que deberán portar los evaluados(as) al momento de presentarse a realizar las evaluaciones físicas respectivas autorizado por la Dirección General de la Policía Nacional es el siguiente:

- a) Camiseta color azul oscuro (con el escudo y las letras "Policía Nacional en la parte superior del pectoral izquierdo);
- b) Calzoneta color azul oscuro (con el escudo y las letras "Policía Nacional en el lado izquierdo);

- c) Calcetas color azul oscuro; y,
- d) Tenis con predominio del color blanco.



ARTÍCULO 66.- No se contará como tiempo de antigüedad en el grado los periodos en que el miembro de la carrera policial allá sido suspendido o por el otorgamiento de licencias o permisos especiales sin goce de sueldo por más de seis (6) meses, con lo que se pierde el derecho a someterse a la evaluación física correspondiente a ese año, sea esta anual o de ascenso.

ARTÍCULO 67.- El personal de la Policía Nacional, que haya solicitado reintegro que tengan evaluaciones físicas pendientes deberá presentar solicitud por escrito ante la Dirección General para que le sea autorizada la programación de las mismas.

ARTÍCULO 68.- En ningún momento se dará trámite a solicitudes para obtener equivalencias de ninguna evaluación física.

ARTÍCULO 69.- Los evaluados(as) que se presenten al lugar donde se realizará la evaluación física después de la hora para la cual fueron convocados, no se le permitirá someterse a la evaluación física; a menos que justifique su llegada tardía a la comisión.

ARTÍCULO 70.- La Comisión de Evaluación Física y la Comisión de Evaluación Médica, realizarán sus cálculos para establecer promedios a los evaluados(as) de acuerdo a los anexos que formarán parte integral de este reglamento, los que a continuación se detallan:

- a) Anexo I Tablas de evaluación física;
- b) Anexo II Hoja de control individual de la evaluación física; y,
- c) Anexo III Ficha de medición de grasa corporal.

ARTÍCULO 71.- Las actividades para la educación física del personal Técnico y Auxiliar se regularán de acuerdo en lo dispuesto en el Decreto Ejecutivo N°. PCM-030-2015, emitido por el Poder Ejecutivo, que establece la obligatoriedad de la realización de actividades físicas de los empleados de todas las Instituciones Gubernamentales.

ARTÍCULO 72.- Las evaluaciones físicas del personal de Alféreces y Señoritas y Caballeros Cadetes, se regulará de acuerdo en lo dispuesto en el Manual de Suficiencia Física para las Señoritas y Caballeros Cadetes de la Academia Nacional de Policía.

ARTÍCULO 73.- Lo no previsto en el presente reglamento, se estará a lo dispuesto en la Ley Orgánica de la Policía Nacional de Honduras, su Reglamento, Manual de Ascenso, Ley de

Personal de la Carrera Policial su Reglamento, y demás leyes aplicables.

ARTÍCULO 74.- Queda derogado el **MANUAL DE EVALUACION FISICA** del personal de la Policía Nacional, contenido en el Acuerdo Número 1191-2009 de fecha 31 de agosto del 2009.

ARTÍCULO 75.- El presente Acuerdo entrará en vigencia una vez se encuentre publicado en el Diario Oficial "La Gaceta".

Dado en Casa Presidencial, en la ciudad de Tegucigalpa, municipio del Distrito Central, a los trece (13) días del mes de julio del año dos mil dieciséis (2016).

COMUNÍQUESE Y PUBLIQUESE.

JORGE RAMON HERNANDEZ ALCERRO

Secretario de Estado Coordinador General del Gobierno

Por Delegación del Presidente de la República

Acuerdo Ejecutivo No.031-2015,

Publicado en el Diario Oficial "La Gaceta"

el 25 de noviembre de 2015

JULIAN PACHECO TINOCO

Secretario de Estado en el Despacho de Seguridad

Anexo I
Tablas de Evaluación Física

SECRETARÍA DE SEGURIDAD
DIRECCIÓN GENERAL POLICÍA NACIONAL
DIRECCIÓN DE ORGANIZACIÓN, OPERACIONES, ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA




TABLA DE EVALUACION DE SUFICIENCIA FISICA
EVENTO : FLEXIONES DE BRAZO (PCHADAS)
OFICIALES Y ESCALA BASICA REGULARES

REPETICIONES	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
68	100															
67	99															
66	98		100													
65	97		99													
64	96		98		100											
63	95		97		99											
62	94		96		98											
61	93		95		97											
60	92		94		96											
59	91		93		95	100										
58	90		92		94	99	100									
57	89		91		93	98	99									
56	88		90		92	97	98									
55	87		89		91	96	97									
54	86		88		90	95	96									
53	85		87		89	94	95									
52	84		86		88	93	94	100								
51	83		85		87	92	93	99								
50	82		84		86	91	92	98								
49	81		83		85	90	91	97								
48	80		82		84	89	90	96								
47	79		81		83	88	89	95								
46	78		80		82	87	88	94								
45	77		79		81	86	87	93								
44	76	100	78		80	85	86	92								
43	75	99	77		79	84	85	91								
42	74	98	76	100	78	83	84	90								
41	73	97	75	99	77	82	83	89								
40	72	96	74	98	76	81	82	88								
39	71	95	73	97	75	80	81	87								
38	70	94	72	96	74	79	80	86								
37	69	93	71	95	73	78	79	85								
36	68	92	70	94	72	77	78	84								
35	67	91	69	93	71	76	77	83								
34	66	90	68	92	70	75	76	82	100							
33	65	89	67	91	69	74	75	81								
32	64	88	66	90	68	73	74	80	100							
31	63	87	65	89	67	72	73	79	99							
30	62	86	64	88	66	71	72	78	98							
29	61	85	63	87	65	70	71	77	97	100						
28	60	84	62	86	64	69	70	76	96	97						
27	59	83	61	85	63	68	69	75	95	93						
26	58	82	60	84	62	67	68	74	94	89						
25	57	81	59	83	61	66	67	73	93	86						
24	56	80	58	82	60	65	66	72	92	83						
23	55	79	57	81	59	64	65	71	91	80					100	
22	54	78	56	80	58	63	64	70	90	78					97	
21	53	77	55	79	57	62	63	69	89	76					93	
20	52	76	54	78	56	61	62	68	88	74					89	
19	51	75	53	77	55	60	61	67	87	72					86	
18	50	74	52	76	54	59	60	66	86	70					83	
17	48	73	50	75	53	58	59	65	85	69	100				80	
16	46	72	48	74	51	56	58	64	84	68	97	78			76	100
15	44	71	46	73	49	55	56	63	83	67	93	76			72	97
14	42	70	44	72	47	54	55	62	82	66	89	74			68	93
13	40	68	42	71	45	53	54	61	80	64	86	72			64	89
12	38	66	40	70	43	52	53	60	78	62	83	70			60	86
11	36	64	38	69	41	51	52	59	76	60	80	69			56	83
10	34	62	36	68	39	50	51	58	74	58	78	68			52	80
9	32	60	34	66	37	48	49	57	72	56	76	66			48	78
8	30	58	32	64	35	46	47	56	70	54	74	64			46	76
7	28	56	30	62	33	44	45	54	68	52	72	62			44	74
6	26	54	28	60	31	42	43	52	66	50	70	60			42	72
5	24	52	26	58	29	40	41	50	64	48	68	58			40	70
4	22	50	24	56	27	38	39	48	62	46	66	56			38	68
3	20	48	22	54	25	36	37	46	60	44	64	54			36	66
2	18	46	20	52	23	34	35	44	58	42	62	52			34	64
1	15	44	18	50	21	32	33	42	56	40	60	50			32	62

**SECRETARÍA DE SEGURIDAD
DIRECCIÓN GENERAL POLICÍA NACIONAL
DIRECCIÓN DE ORGANIZACIÓN, OPERACIONES, ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA**

TABLA DE EVALUACIÓN DE SUFICIENCIA FÍSICA

EVENTO : ABDOMINALES

OFICIALES Y ESCALA BÁSICA REGULARES

REPETICIONES	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MÁS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
78	100															
77	99															
76	98	100														
75	97	99														
74	96	98														
73	95	97	100													
72	94	96	99													
71	93	95	98	100												
70	92	94	97	99												
69	91	93	96	98												
68	90	92	95	97	100											
67	89	91	94	96	99											
66	88	90	93	95	98	100										
65	87	89	92	94	97	99										
64	86	88	91	93	96	98	100									
63	85	87	90	92	95	97	99									
62	84	86	89	91	94	96	98									
61	83	85	88	90	93	95	97	100								
60	82	84	87	89	92	94	96	99								
59	81	83	86	88	91	93	95	98	100							
58	80	82	85	87	90	92	94	97	99							
57	79	81	84	86	89	91	93	96	98							
56	78	80	83	85	88	90	92	95	97	100						
55	77	79	82	84	87	89	91	94	96	99	100					
54	76	78	81	83	86	88	90	93	95	98	99					
53	75	77	80	82	85	87	89	92	94	97	98	100				
52	74	76	79	81	84	86	88	91	93	96	97	99				
51	73	75	78	80	83	85	87	90	92	95	96	98				
50	72	74	77	79	82	84	86	89	91	94	95	97				
49	71	73	76	78	81	83	85	88	90	93	94	96				
48	70	72	75	77	80	82	84	87	89	92	93	95				
47	69	71	74	76	79	81	83	86	88	91	92	94				
46	68	70	73	75	78	80	82	85	87	90	91	93				
45	67	69	72	74	77	79	81	84	86	89	90	92				
44	66	68	71	73	76	78	80	83	85	88	89	91				
43	65	67	70	72	75	77	79	82	84	87	88	90				
42	64	66	69	71	74	76	78	81	83	86	87	89				
41	63	65	68	70	73	75	77	80	82	85	86	88				
40	62	64	67	69	72	74	76	79	81	84	85	87				
39	61	63	66	68	71	73	75	78	80	83	84	86				
38	60	62	65	67	70	72	74	77	79	82	83	85				
37	59	61	64	66	69	71	73	76	78	81	82	84				
36	58	60	63	65	68	70	72	75	77	80	81	83				
35	57	59	62	64	67	69	71	74	76	79	80	82				
34	56	58	61	63	66	68	70	73	75	78	79	81	100			
33	55	57	60	62	65	67	69	72	74	77	78	80	97		100	
32	54	56	59	61	64	66	68	71	73	76	77	79	93		97	
31	53	55	58	60	63	65	67	70	72	75	76	78	89	100	93	
30	52	54	57	59	62	64	66	69	71	74	75	77	86	97	89	
29	51	53	56	58	61	63	65	68	70	73	74	76	83	93	86	100
28	50	52	55	57	60	62	64	67	69	72	73	75	80	89	83	97
27	49	51	54	56	59	61	63	66	68	71	72	74	78	86	80	93
26	48	50	53	55	58	60	62	65	67	70	71	73	76	83	78	89
25	47	49	52	54	57	59	61	64	66	69	70	72	74	80	76	86
24	46	48	51	53	56	58	60	63	65	68	69	71	72	78	74	83
23	45	47	50	52	54	56	58	61	63	66	67	69	70	76	72	80
22	44	46	49	51	53	55	57	60	62	65	66	68	69	74	70	78
21	43	45	48	50	52	54	56	58	61	64	64	66	66	72	69	76
20	42	44	47	49	51	53	55	57	60	62	62	64	64	70	68	74
19	41	43	46	48	50	52	54	56	59	61	61	63	63	68	67	72
18	40	42	45	47	49	51	53	55	58	60	60	62	62	66	65	70
17	39	41	44	46	48	50	52	54	57	59	59	61	61	64	63	68
16	38	40	43	45	47	49	51	53	56	58	58	60	60	62	61	66
15	37	39	42	44	46	48	50	52	55	57	57	59	59	61	60	64
14	36	38	41	43	45	47	49	51	54	56	56	58	58	60	59	62
13	35	37	40	42	44	46	48	50	53	55	55	57	57	59	58	60
12	34	36	39	41	43	45	47	49	52	54	54	56	56	58	57	59
11	33	35	38	40	42	44	46	48	51	53	53	55	55	57	56	58
10	32	34	37	39	41	43	45	47	50	52	52	54	54	56	55	57
9	31	33	36	38	40	42	44	46	49	51	51	53	53	55	54	56
8	30	32	35	37	39	41	43	45	48	50	50	52	52	54	53	55
7	29	31	34	36	38	40	42	44	47	49	49	51	51	53	52	54
6	28	30	33	35	37	39	41	43	46	48	48	50	50	52	51	53
5	27	29	32	34	36	38	40	42	45	47	47	49	49	51	50	52
4	26	28	31	33	35	37	39	41	44	46	46	48	48	50	49	51
3	25	27	30	32	34	36	38	40	43	45	45	47	47	49	48	50
2	24	26	29	31	33	35	37	39	42	44	44	46	46	48	47	49
1	23	25	28	30	32	34	36	38	41	43	43	45	45	47	46	48

SECRETARÍA DE SEGURIDAD
DIRECCIÓN GENERAL POLICÍA NACIONAL
DIRECCIÓN DE ORGANIZACIÓN, OPERACIONES, ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA



TABLA DE EVALUACION DE SUFICIENCIA FISICA

EVENTO : CARRERA 3.2 KM

OFICIALES Y ESCALA BASICA REGULARES

TIEMPO	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
10:54	100															
13:00	99															
13:06	96															
13:12	99															
13:18	96															
13:24	95															
13:30	94															
13:36	93		100													
13:42	92		99													
13:48	91		98													
13:54	90		97													
14:00	89		96													
14:06	88		95													
14:12	87		94													
14:18	86		93		100											
14:24	85		92		99											
14:30	84		91		98											
14:36	83		90		97											
14:42	82		89		96											
14:48	81		88		95											
14:54	80		87		94											
15:00	79		86		93		100									
15:06	78		85		92		99									
15:12	77		84		91		98									
15:18	76		83		90		97									
15:24	75		82		89		96									
15:30	74		81		88		95									
15:36	73		80		87		94									
15:42	72		79		86		93		100							
15:48	71		78		85		92		99							
15:54	70	100	77		84		91		98							
16:00	68	99	76		83		90		97							
16:06	66	98	75		82		89		96		100					
16:12	64	97	74		81		88		95		99					
16:18	62	96	73		80		87		94		98					
16:24	60	95	72		79		86		93		97					
16:30	58	94	71		78		85		92		96					
16:36	56	93	70	100	77		84		91		95					
16:42	54	92	68	99	76		83		90		94					
16:48	52	91	66	98	75		82		89		93					
16:54	50	90	64	97	74		81		88		92					
17:00	48	89	62	96	73		80		87		91					
17:06	46	88	60	95	72		79		86		90					
17:12	44	87	58	94	71		78		85		89					
17:18	42	86	56	93	70		77		84		88					
17:24	40	85	54	92	68		76		83		87					
17:30	38	84	52	91	66		75		82		86					
17:36	36	83	50	90	64		74		81		85					
17:42	34	82	48	89	62		73		80		84					
17:48	32	81	46	88	60		72		79		83					
17:54	30	80	44	87	58		71		78		82					
18:00	28	79	42	86	56	100	70		77		81					
18:06	26	78	40	85	54	99	68		76		80					
18:12	24	77	38	84	52	98	66		75		79					
18:18	22	76	36	83	50	97	64		74		78					
18:24	20	75	34	82	48	96	62		73		77					
18:30	18	74	32	81	46	95	60		72		76					
18:36	16	73	30	80	44	94	58		71		75					
18:42	14	72	28	79	42	93	56		70		74					
18:48	12	71	26	78	40	92	54		68		73					
18:54	10	70	24	77	38	91	52		66		72					
19:00	8	68	22	76	36	90	50		64		71					
19:06	6	66	20	75	34	89	48		62		70		100			
19:12	4	64	18	74	32	88	46		60		68		97			
19:18	2	62	16	73	30	87	44		58		66		93			
19:24		60	14	72	28	86	42		56		64		89			
19:30		58	12	71	26	85	40		54		62		86			
19:36		56	10	70	24	84	38	100	52		60		83			
19:42		54	8	68	22	83	36	99	50		58		80		100	
19:48		52	6	66	20	82	34	98	48		56		78		97	
19:54		50	4	64	18	81	32	97	46		54		76		93	
20:00		48	2	62	16	80	30	96	44		52		74		89	
20:06		46		60	14	79	28	95	42		50		72		86	
20:12		44		58	12	78	26	94	40		48		70		83	
20:18		42		56	10	77	24	93	38		46		68		80	
20:24		40		54	8	76	22	92	36		44		66		78	
20:30		38		52	6	75	20	91	34		42		64		76	

TIEMPO	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
20:36		36		50	4	74	18	90	32	100	40		62		74	
20:42		34		48	2	73	16	89	30	99	38		60		72	
20:48		32		46		72	14	88	27	98	36		58		70	
20:54		30		44		71	12	87	24	97	34		56		68	
21:00		28		42		70	10	86	21	96	32	100	54		66	
21:06		26		40		68	8	85	18	95	30	99	52		64	
21:12		24		38		66	6	84	15	94	27	98	50		62	
21:18		22		36		64	4	83	12	93	24	97	48		60	
21:24		20		34		62	2	82	9	92	21	96	46		58	
21:30		18		32		60		81	6	91	18	95	44		56	
21:36		16		30		58		80	3	90	15	94	42		54	
21:42		14		28		56		79		89	12	93	40		52	
21:48		12		26		54		78		88	9	92	38		50	
21:54		10		24		52		77		87	6	91	36		48	
22:00		8		22		50		76		86	3	90	34		46	
22:06		6		20		48		75		85		89	32		44	
22:12		4		18		46		74		84		88	30		42	
22:18		2		16		44		73		83		87	27		40	
22:24				14		42		72		82		86	24		38	
22:30				12		40		71		81		85	21		36	
22:36				10		38		70		80		84	18		34	
22:42				8		36		68		78		83	15		32	
22:48				6		34		66		76		82	12		30	
22:54				4		32		64		74		81	9	100	27	
23:00				2		30		62		72		80	6	97	24	
23:06						28		60		70		78	3	93	21	
23:12						26		58		68		76		89	18	
23:18						24		56		66		74		86	15	
23:24						22		54		64		72		83	12	100
23:30						20		52		62		70		80	9	97
23:36						18		50		60		68		78	6	93
23:42						16		48		58		66		76	3	89
23:48						14		46		56		64		74		86
23:54						12		44		54		62		72		83
24:00						10		42		52		60		70		80
24:06						8		40		50		58		68		78
24:12						6		38		48		56		66		76
24:18						4		36		46		54		64		74
24:24						2		34		44		52		62		72
24:30								32		42		50		60		70
24:36								30		40		48		58		68
24:42								28		38		46		56		66
24:48								26		36		44		54		64
24:54								24		34		42		52		62
25:00								22		32		40		50		60
25:06								20		30		38		48		58
25:12								18		28		36		46		56
25:18								16		26		34		44		54
25:24								14		24		32		42		52
25:30								12		22		30		40		50
25:36								10		20		28		38		48
25:42								8		18		26		36		46
25:48								6		16		24		34		44
25:54								4		14		22		32		42
26:00								2		12		20		30		40
26:06										10		18		28		38
26:12										8		16		26		36
26:18										6		14		24		34
26:24										4		12		22		32
26:30										2		10		20		30
26:36												8		18		28
26:42												6		16		26
26:48												4		14		24
26:54												2		12		22
27:00														10		20
27:06														8		18
27:12														6		16
27:18														4		14
27:24														2		12
27:30																10
27:36																8
27:42																6
27:48																4
27:54																2

SECRETARIA DE SEGURIDAD
DIRECCION GENERAL POLICIA NACIONAL
DIRECCION DE ORGANIZACIÓN, OPERACIONES, ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA




TABLA DE EVALUACION DE SUFICIENCIA FISICA
EVENTO : FLEXIONES DE BRAZO (PECHADAS)
OFICIALES Y ESCALA BASICA DE LOS SERVICIOS

REPETICIONES	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
50	100															
49	98															
48	96		100													
47	94		99													
46	92		96		100											
45	90		94		99											
44	88		92		96											
43	86		90		94											
42	84		88		92											
41	83		86		90		100									
40	82		84		88		99		100							
39	81		82		86		96		99							
38	80		81		84		94		96							
37	79		80		82		92		94							
36	78		79		81		90		92							
35	77		78		80		88		90							
34	76		77		79		86		88		100					
33	75	100	76		78		84		86		99					
32	74	98	75		77		82		84		96					
31	73	96	74	100	76		81		82		94					
30	72	94	73	98	75		80		81		92		100			
29	71	92	72	96	74	100	79		80		90		98			
28	70	90	71	94	73	98	78		79		88		96		100	
27	68	88	70	92	72	96	77	100	78		86		94		99	
26	66	86	68	90	71	94	76	98	77		84		92		98	
25	64	84	66	88	70	92	75	96	76		82		90		97	
24	62	82	64	86	68	90	74	94	75		81		88		96	
23	60	80	62	84	66	88	73	92	74	100	80		86		95	
22	58	78	60	82	64	86	72	90	73	98	79		84		94	
21	56	77	58	80	62	84	71	88	72	96	78	100	82		92	
20	54	76	56	78	59	82	70	86	71	94	77	97	80		90	
19	52	75	54	77	56	80	68	84	70	92	76	95	78		88	
18	50	74	52	76	53	78	66	82	68	90	75	93	77		86	
17	48	73	50	75	50	77	64	80	66	88	74	91	76		84	
16	46	72	48	74	47	76	62	78	64	86	73	89	75	100	82	
15	44	71	45	73	44	75	60	76	60	84	72	87	74	97	80	100
14	42	70	42	72	41	74	56	75	56	82	71	85	73	94	78	97
13	40	65	39	71	39	73	52	74	52	80	70	83	72	91	76	94
12	38	60	36	70	36	72	48	73	48	78	68	81	71	88	74	91
11	36	55	33	66	33	71	44	72	44	76	66	79	70	85	72	88
10	34	50	30	60	30	70	40	71	40	74	60	77	68	82	70	85
9	32	45	27	54	27	63	36	70	36	72	54	75	66	79	62	82
8	30	40	24	48	24	56	32	64	32	70	48	73	59	76	56	79
7	27	35	21	42	21	49	28	56	28	65	42	70	52	73	49	76
6	25	30	18	36	18	42	24	48	24	54	36	60	45	70	42	73
5	21	25	15	30	15	35	20	40	20	45	30	50	38	60	35	70
4	17	20	12	24	12	28	16	32	16	36	24	40	31	48	28	60
3	13	15	9	18	9	21	12	24	12	27	18	30	24	36	21	45
2	9	10	6	12	6	14	8	10	8	18	12	20	16	24	14	30
1	5	5	3	6	3	7	4	8	4	9	6	10	8	12	7	15

SECRETARIA DE SEGURIDAD
DIRECCION GENERAL POLICIA NACIONAL
DIRECCION DE ORGANIZACION, OPERACIONES, ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA




TABLA DE EVALUACION DE SUFICIENCIA FISICA
EVENTO : ABDOMINALES
OFICIALES Y ESCALA BASICA DE LOS SERVICIOS

REPETICIONES	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
57	100															
56	98															
55	96	100														
54	94	98														
53	92	96														
52	90	94	100													
51	88	92	98													
50	87	90	96	100												
49	86	88	94	98												
48	85	87	92	96												
47	84	86	90	94	100											
46	83	85	88	92	98											
45	82	84	87	90	96	100										
44	81	83	86	88	94	98										
43	80	82	85	87	92	96	100									
42	79	81	84	86	90	94	98									
41	78	80	83	85	88	92	96									
40	77	79	82	84	87	90	94	100								
39	76	78	81	83	86	88	92	98								
38	75	77	80	82	85	87	90	96	100							
37	74	76	79	81	84	86	88	94	98							
36	73	75	78	80	83	85	87	92	96							
35	72	74	77	79	82	84	86	90	94	100						
34	71	73	76	78	81	83	85	88	92	98						
33	70	72	75	77	80	82	84	86	90	96	100					
32	69	71	74	76	79	81	83	85	88	94	98					
31	66	70	73	75	78	80	82	84	86	92	96					
30	63	68	72	74	77	79	81	83	84	90	94	100				
29	60	67	71	73	76	78	80	82	82	88	92	98				
28	57	64	70	72	75	77	79	81	81	86	90	96	100			
27	54	59	68	70	74	76	78	80	80	84	88	94	98		100	
26	52	56	66	68	73	75	77	79	79	82	86	92	97		98	
25	50	53	64	66	72	74	76	78	78	80	84	90	95	100	95	
24	48	50	62	64	71	73	75	77	77	78	82	88	91	97	92	
23	46	47	60	62	70	72	74	76	76	77	80	86	89	94	90	100
22	44	44	58	60	66	71	73	75	75	76	78	84	87	91	88	98
21	42	42	56	58	62	70	72	74	74	75	76	82	85	88	86	95
20	40	40	54	56	58	69	71	73	73	74	75	80	83	85	84	92
19	38	38	52	54	54	66	70	72	72	73	74	78	81	82	82	89
18	36	36	50	52	51	62	68	71	71	72	73	76	79	80	80	86
17	34	34	48	50	48	58	66	70	70	71	72	74	77	78	78	83
16	32	32	46	47	46	54	64	69	68	70	71	72	75	76	76	80
15	30	30	44	44	44	50	60	68	64	68	70	71	73	74	74	78
14	28	28	41	41	41	46	56	63	59	64	68	70	70	72	72	76
13	26	26	39	39	39	42	52	58	54	59	65	65	65	71	70	74
12	24	24	36	36	36	38	48	53	50	54	60	60	60	70	68	72
11	22	22	33	33	33	34	44	48	46	49	55	55	55	65	64	70
10	20	20	30	30	30	30	40	43	42	44	50	50	50	60	60	68
9	18	18	27	27	27	29	36	39	38	39	45	45	45	54	55	66
8	16	16	24	24	24	24	32	33	34	34	40	40	40	48	48	63
7	14	14	21	21	21	21	28	28	30	30	35	35	35	42	42	49
6	12	12	18	18	18	18	24	24	26	26	30	30	30	36	36	42
5	10	10	15	15	15	15	20	20	22	22	25	25	25	30	30	35
4	8	8	12	12	12	12	16	16	18	18	20	20	20	24	24	28
3	6	6	9	9	9	9	12	12	14	14	15	15	15	18	18	21
2	4	4	6	6	6	6	8	8	10	10	10	10	10	12	12	14
1	2	2	3	3	3	3	4	4	6	6	5	5	5	6	6	7

**SECRETARÍA DE SEGURIDAD
DIRECCIÓN GENERAL POLICÍA NACIONAL
DIRECCIÓN DE ORGANIZACIÓN, OPERACIONES, ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA**




TABLA DE EVALUACIÓN DE SUFICIENCIA FÍSICA
EVENTO : CARRERA 3.2 KM
OFICIALES Y ESCALA BÁSICA DE LOS SERVICIOS

TIEMPO	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
16:00	100															
16:10	99															
16:20	98															
16:30	97															
16:40	96															
16:50	95															
17:00	94															
17:10	93		100													
17:20	92		99													
17:30	91		98													
17:40	90		97													
17:50	89		96													
18:00	88		95													
18:10	87		94													
18:20	86		93		100											
18:30	85		92		99											
18:40	84		91		98											
18:50	83		90		97											
19:00	82		89		96											
19:10	81		88		95											
19:20	80		87		94											
19:30	79		86		93		100									
19:40	78		85		92		99									
19:50	77		84		91		98									
20:00	76		83		90		97									
20:10	75		82		89		96									
20:20	74		81		88		95									
20:30	73		80		87		94									
20:40	72		79		86		93		100							
20:50	71		78		85		92		99							
21:00	70	100	77		84		91		98							
21:10	68	99	76		83		90		97							
21:20	66	98	75		82		89		96							
21:30	64	97	74		81		88		95							
21:40	62	96	73		80		87		94							
21:50	60	95	72		79		86		93		100					
22:00	58	94	71		78		85		92		99					
22:10	56	93	70	100	77		84		91		98					
22:20	54	92	68	99	76		83		90		97					
22:30	52	91	66	98	75		82		89		96					
22:40	50	90	64	97	74		81		88		95					
22:50	48	89	62	96	73		80		87		94					
23:00	46	88	60	95	72		79		86		93		100			
23:10	44	87	58	94	71		78		85		92		99			
23:20	42	86	56	93	70	100	77		84		91		98			
23:30	40	85	54	92	68	99	76		83		90		97			
23:40	38	84	52	91	66	98	75		82		89		96			
23:50	36	83	50	90	64	97	74		81		88		95			
24:00	34	82	48	89	62	96	73		80		87		94			
24:10	32	81	46	88	60	95	72		79		86		93		100	
24:20	30	80	44	87	58	94	71		78		85		92		99	
24:30	28	79	42	86	56	93	70	100	74		84		91		98	
24:40	26	78	40	85	54	92	67	99	72		83		90		97	
24:50	24	77	38	84	52	91	64	98	71		82		89		96	
25:00	22	76	36	83	50	90	61	97	70	100	81		88		95	
25:10	20	75	34	82	48	89	58	96	67	99	80		87		94	
25:20	18	74	32	81	46	88	55	95	64	98	78		86		93	
25:30	16	73	30	80	44	87	52	94	61	97	76		85		92	
25:40	14	72	28	79	42	86	49	93	58	96	74		84		91	
25:50	12	71	26	78	40	85	46	92	55	95	72		83		90	
26:00	10	70	24	77	38	84	43	91	52	94	70	100	82		89	
26:10	8	68	22	76	36	83	40	90	49	93	67	99	81		88	
26:20	6	66	20	75	34	82	37	89	46	92	64	98	80		87	
26:30	4	64	18	74	32	81	34	88	43	91	61	97	78		86	
26:40	2	62	16	73	30	80	31	87	40	90	58	96	76		85	
26:50		60	14	72	28	79	28	86	37	89	55	95	74		84	
27:00		58	12	71	26	78	25	85	34	88	52	94	72		83	
27:10		56	10	70	24	77	22	84	31	87	49	93	70	100	82	

TIEMPO	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
27:20		54	8	68	22	76	19	83	28	86	46	92	67	99	81	
27:30		52	6	66	20	75	16	82	25	85	43	91	64	98	80	
27:40		50	4	64	18	74	13	81	22	84	40	90	61	97	78	
27:50		48	2	62	16	73	10	80	19	83	37	89	58	96	76	
28:00		46		60	14	72	7	79	16	82	34	88	55	95	74	
28:10		44		58	12	71	4	78	13	81	31	87	52	94	72	
28:20		42		56	10	70		77	10	80	28	86	49	93	70	100
28:30		40		54	8	68		76	7	79	25	85	46	92	67	99
28:40		38		52	6	66		75	4	78	22	84	43	91	64	98
28:50		36		50	4	64		74		74	19	83	40	90	61	97
29:00		34		48	2	62		73		72	16	82	37	89	58	96
29:10		32		46		60		72		71	13	81	34	88	55	95
29:20		30		44		58		71		70	10	80	31	87	52	94
29:30		28		42		56		70		67	7	78	28	86	49	93
29:40		26		40		54		67		64	4	76	25	85	46	92
29:50		24		38		52		64		61		74	22	84	43	91
30:00		22		36		50		61		58		72	19	83	40	90
30:10		20		34		48		58		55		70	16	82	37	89
30:20		18		32		46		55		52		67	13	81	34	88
30:30		16		30		44		52		49		64	10	80	31	87
30:40		14		28		42		49		46		61	7	78	28	86
30:50		12		26		40		46		43		58	4	76	25	85
31:00		10		24		38		43		40		55		74	22	84
31:10		8		22		36		40		37		52		72	19	83
31:20		6		20		34		37		34		49		70	16	82
31:30		4		18		32		34		31		46		67	13	81
31:40		2		16		30		31		28		43		64	10	80
31:50				14		28		28		25		40		61	7	78
32:00				12		26		25		22		37		58	4	76
32:10				10		24		22		19		34		55		74
32:20				8		22		19		16		31		52		72
32:30				6		20		16		13		28		49		70
32:40				4		18		13		10		25		46		67
32:50				2		16		10		7		22		43		64
33:00						14		7		4		19		40		61
33:10						12		4				16		37		58
33:20						10						13		34		55
33:30						8						10		31		52
33:40						6						7		28		49
33:50						4						4		25		46
34:00						2								22		43
34:10														19		40
34:20														16		37
34:30														13		34
34:40														10		31
34:50														7		28
35:00														4		25
35:10																22
35:20																19
35:30																16
35:40																13
35:50																10
36:00																7
36:10																4

SECRETARÍA DE SEGURIDAD
DIRECCIÓN GENERAL POLICIA NACIONAL
DIRECCIÓN DE ORGANIZACIÓN, OPERACIONES, ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA




TABLA DE EVALUACIÓN DE SUFICIENCIA FÍSICA
EVENTO : FLEXIONES DE BRAZO (PECHADAS)
OFICIALES Y PERSONAL AUXILIAR

REPETICIONES	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
50	100															
49	98															
48	96		100													
47	94		99													
46	92		96		100											
45	90		94		99											
44	88		92		96											
43	86		90		94											
42	84		88		92											
41	83		86		90		100									
40	82		84		88		99		100							
39	81		82		86		96		99							
38	80		81		84		94		96							
37	79		80		82		92		94							
36	78		79		81		90		92							
35	77		78		80		88		90							
34	76		77		79		86		88		100					
33	75	100	76		78		84		86		99					
32	74	98	75		77		82		84		96					
31	73	96	74	100	76		81		82		94					
30	72	94	73	98	75		80		81		92		100			
29	71	92	72	96	74	100	79		80		90		98			
28	70	90	71	94	73	98	78		79		88		96		100	
27	68	88	70	92	72	96	77	100	78		86		94		99	
26	66	86	68	90	71	94	76	98	77		84		92		98	
25	64	84	66	88	70	92	75	96	76		82		90		97	
24	62	82	64	86	68	90	74	94	75		81		88		96	
23	60	80	62	84	66	88	73	92	74	100	80		86		95	
22	58	78	60	82	64	86	72	90	73	98	79		84		94	
21	56	77	58	80	62	84	71	88	72	96	78	100	82		92	
20	54	76	56	78	59	82	70	86	71	94	77	97	80		90	
19	52	75	54	77	56	80	68	84	70	92	76	95	78		88	
18	50	74	52	76	53	78	66	82	68	90	75	93	77		86	
17	48	73	50	75	50	77	64	80	66	88	74	91	76		84	
16	46	72	48	74	47	76	62	78	64	86	73	89	75	100	82	
15	44	71	45	73	44	75	60	76	60	84	72	87	74	97	80	100
14	42	70	42	72	41	74	56	75	56	82	71	85	73	94	78	97
13	40	65	39	71	39	73	52	74	52	80	70	83	72	91	76	94
12	38	60	36	70	36	72	48	73	48	78	68	81	71	88	74	91
11	36	55	33	66	33	71	44	72	44	76	66	79	70	85	72	88
10	34	50	30	60	30	70	40	71	40	74	60	77	68	82	70	85
9	32	45	27	54	27	63	36	70	36	72	54	75	66	79	62	82
8	30	40	24	48	24	56	32	64	32	70	48	73	59	76	56	79
7	27	35	21	42	21	49	28	56	28	65	42	70	52	73	49	76
6	25	30	18	36	18	42	24	48	24	54	36	60	45	70	42	73
5	21	25	15	30	15	35	20	40	20	45	30	50	38	60	35	70
4	17	20	12	24	12	28	16	32	16	36	24	40	31	48	28	60
3	13	15	9	18	9	21	12	24	12	27	18	30	24	36	21	45
2	9	10	6	12	6	14	8	10	8	18	12	20	16	24	14	30
1	5	5	3	6	3	7	4	8	4	9	6	10	8	12	7	15

SECRETARIA DE SEGURIDAD
DIRECCION GENERAL POLICIA NACIONAL
DIRECCION DE ORGANIZACIÓN, OPERACIONES, ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA




TABLA DE EVALUACION DE SUFICIENCIA FISICA
EVENTO : ABDOMINALES
OFICIALES Y PERSONAL AUXILIAR

REPETICIONES	17- 21 AÑOS		22- 26 AÑOS		27- 31 AÑOS		32- 36 AÑOS		37- 40 AÑOS		41- 45 AÑOS		46- 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
57	100															
56	98															
55	96	100														
54	94	98														
53	92	96														
52	90	94	100													
51	88	92	98													
50	87	90	96	100												
49	86	88	94	98												
48	85	87	92	96												
47	84	86	90	94	100											
46	83	85	88	92	98											
45	82	84	87	90	96	100										
44	81	83	86	88	94	98										
43	80	82	85	87	92	96	100									
42	79	81	84	86	90	94	98									
41	78	80	83	85	88	92	96									
40	77	79	82	84	87	90	94	100								
39	76	78	81	83	86	88	92	98								
38	75	77	80	82	85	87	90	96	100							
37	74	76	79	81	84	86	88	94	98							
36	73	75	78	80	83	85	87	92	96							
35	72	74	77	79	82	84	86	90	94	100						
34	71	73	76	78	81	83	85	88	92	98						
33	70	72	75	77	80	82	84	86	90	96	100					
32	69	71	74	76	79	81	83	85	88	94	98					
31	66	70	73	75	78	80	82	84	86	92	96					
30	63	68	72	74	77	79	81	83	84	90	94	100				
29	60	67	71	73	76	78	80	82	82	88	92	98				
28	57	64	70	72	75	77	79	81	81	86	90	96	100			
27	54	59	68	70	74	76	78	80	80	84	88	94	98			100
26	52	56	66	68	73	75	77	79	79	82	86	92	97			98
25	50	53	64	66	72	74	76	78	78	80	84	90	95	100		95
24	48	50	62	64	71	73	75	77	77	78	82	88	91	97	92	
23	46	47	60	62	70	72	74	76	76	77	80	86	89	94	90	100
22	44	44	58	60	66	71	73	75	75	76	78	84	87	91	88	98
21	42	42	56	58	62	70	72	74	74	75	76	82	85	88	86	95
20	40	40	54	56	58	69	71	73	73	74	75	80	83	85	84	92
19	38	38	52	54	54	66	70	72	72	73	74	78	81	82	82	89
18	36	36	50	52	51	62	68	71	71	72	73	76	79	80	80	86
17	34	34	48	50	48	58	66	70	70	71	72	74	77	78	78	83
16	32	32	46	47	46	54	64	69	68	70	71	72	75	76	76	80
15	30	30	44	44	44	50	60	68	64	68	70	71	73	74	74	78
14	28	28	41	41	41	46	56	63	59	64	68	70	70	72	72	76
13	26	26	39	39	39	42	52	58	54	59	65	65	65	71	70	74
12	24	24	36	36	36	38	48	53	50	54	60	60	60	70	68	72
11	22	22	33	33	33	34	44	48	46	49	55	55	55	65	64	70
10	20	20	30	30	30	30	40	43	42	44	50	50	50	60	60	68
9	18	18	27	27	27	29	36	39	38	39	45	45	45	54	55	66
8	16	16	24	24	24	24	32	33	34	34	40	40	40	48	48	63
7	14	14	21	21	21	21	28	28	30	30	35	35	35	42	42	49
6	12	12	18	18	18	18	24	24	26	26	30	30	30	36	36	42
5	10	10	15	15	15	15	20	20	22	22	25	25	25	30	30	35
4	8	8	12	12	12	12	16	16	18	18	20	20	20	24	24	28
3	6	6	9	9	9	9	12	12	14	14	15	15	15	18	18	21
2	4	4	6	6	6	6	8	8	10	10	10	10	10	12	12	14
1	2	2	3	3	3	3	4	4	6	6	5	5	5	6	6	7

SECRETARÍA DE SEGURIDAD
DIRECCIÓN GENERAL POLICÍA NACIONAL
DIRECCIÓN DE ORGANIZACIÓN, OPERACIONES, ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA




TABLA DE EVALUACIÓN DE SUFICIENCIA FÍSICA
EVENTO : CARRERA 3.2 KM
OFICIALES Y PERSONAL AUXILIAR

TIEMPO	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
16:00	100															
16:10	99															
16:20	98															
16:30	97															
16:40	96															
16:50	95															
17:00	94															
17:10	93		100													
17:20	92		99													
17:30	91		98													
17:40	90		97													
17:50	89		96													
18:00	88		95													
18:10	87		94													
18:20	86		93		100											
18:30	85		92		99											
18:40	84		91		98											
18:50	83		90		97											
19:00	82		89		96											
19:10	81		88		95											
19:20	80		87		94											
19:30	79		86		93		100									
19:40	78		85		92		99									
19:50	77		84		91		98									
20:00	76		83		90		97									
20:10	75		82		89		96									
20:20	74		81		88		95									
20:30	73		80		87		94									
20:40	72		79		86		93		100							
20:50	71		78		85		92		99							
21:00	70	100	77		84		91		98							
21:10	68	99	76		83		90		97							
21:20	66	98	75		82		89		96							
21:30	64	97	74		81		88		95							
21:40	62	96	73		80		87		94							
21:50	60	95	72		79		86		93	100						
22:00	58	94	71		78		85		92	99						
22:10	56	93	70	100	77		84		91	98						
22:20	54	92	68	99	76		83		90	97						
22:30	52	91	66	98	75		82		89	96						
22:40	50	90	64	97	74		81		88	95						
22:50	48	89	62	96	73		80		87	94						
23:00	46	88	60	95	72		79		86	93	100					
23:10	44	87	58	94	71		78		85	92	99					
23:20	42	86	56	93	70	100	77		84	91	98					
23:30	40	85	54	92	68	99	76		83	90	97					
23:40	38	84	52	91	66	98	75		82	89	96					
23:50	36	83	50	90	64	97	74		81	88	95					
24:00	34	82	48	89	62	96	73		80	87	94					
24:10	32	81	46	88	60	95	72		79	86	93			100		
24:20	30	80	44	87	58	94	71		78	85	92			99		
24:30	28	79	42	86	56	93	70	100	74	84	91			98		
24:40	26	78	40	85	54	92	67	99	72	83	90			97		
24:50	24	77	38	84	52	91	64	98	71	82	89			96		
25:00	22	76	36	83	50	90	61	97	70	100	81			95		
25:10	20	75	34	82	48	89	58	96	67	99	80			94		
25:20	18	74	32	81	46	88	55	95	64	98	78			93		
25:30	16	73	30	80	44	87	52	94	61	97	76			92		
25:40	14	72	28	79	42	86	49	93	58	96	74			91		
25:50	12	71	26	78	40	85	46	92	55	95	72			90		
26:00	10	70	24	77	38	84	43	91	52	94	70	100		89		
26:10	8	68	22	76	36	83	40	90	49	93	67	99	81	88		
26:20	6	66	20	75	34	82	37	89	46	92	64	98	80	87		
26:30	4	64	18	74	32	81	34	88	43	91	61	97	78	86		
26:40	2	62	16	73	30	80	31	87	40	90	58	96	76	85		
26:50		60	14	72	28	79	28	86	37	89	55	95	74	84		
27:00		58	12	71	26	78	25	85	34	88	52	94	72	83		
27:10		56	10	70	24	77	22	84	31	87	49	93	70	100		

TIEMPO	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
27:20		54	8	68	22	76	19	83	28	86	46	92	67	99	81	
27:30		52	6	66	20	75	16	82	25	85	43	91	64	98	80	
27:40		50	4	64	18	74	13	81	22	84	40	90	61	97	78	
27:50		48	2	62	16	73	10	80	19	83	37	89	58	96	76	
28:00		46		60	14	72	7	79	16	82	34	88	55	95	74	
28:10		44		58	12	71	4	78	13	81	31	87	52	94	72	
28:20		42		56	10	70		77	10	80	28	86	49	93	70	100
28:30		40		54	8	68		76	7	79	25	85	46	92	67	99
28:40		38		52	6	66		75	4	78	22	84	43	91	64	98
28:50		36		50	4	64		74		74	19	83	40	90	61	97
29:00		34		48	2	62		73		72	16	82	37	89	58	96
29:10		32		46		60		72		71	13	81	34	88	55	95
29:20		30		44		58		71		70	10	80	31	87	52	94
29:30		28		42		56		70		67	7	78	28	86	49	93
29:40		26		40		54		67		64	4	76	25	85	46	92
29:50		24		38		52		64		61		74	22	84	43	91
30:00		22		36		50		61		58		72	19	83	40	90
30:10		20		34		48		58		55		70	16	82	37	89
30:20		18		32		46		55		52		67	13	81	34	88
30:30		16		30		44		52		49		64	10	80	31	87
30:40		14		28		42		49		46		61	7	78	28	86
30:50		12		26		40		46		43		58	4	76	25	85
31:00		10		24		38		43		40		55		74	22	84
31:10		8		22		36		40		37		52		72	19	83
31:20		6		20		34		37		34		49		70	16	82
31:30		4		18		32		34		31		46		67	13	81
31:40		2		16		30		31		28		43		64	10	80
31:50				14		28		28		25		40		61	7	78
32:00				12		26		25		22		37		58	4	76
32:10				10		24		22		19		34		55		74
32:20				8		22		19		16		31		52		72
32:30				6		20		16		13		28		49		70
32:40				4		18		13		10		25		46		67
32:50				2		16		10		7		22		43		64
33:00						14		7		4		19		40		61
33:10						12		4				16		37		58
33:20						10						13		34		55
33:30						8						10		31		52
33:40						6						7		28		49
33:50						4						4		25		46
34:00						2								22		43
34:10														19		40
34:20														16		37
34:30														13		34
34:40														10		31
34:50														7		28
35:00														4		25
35:10																22
35:20																19
35:30																16
35:40																13
35:50																10
36:00																7
36:10																4

SECRETARÍA DE SEGURIDAD
DIRECCIÓN GENERAL POLICÍA NACIONAL
DIRECCIÓN DE ORGANIZACIÓN, OPERACIONES, ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA





TABLA DE EVALUACIÓN DE SUFICIENCIA FÍSICA
EVENTO ALTERNATIVO: CICLISMO 10 KM

TIEMPO	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
22:00	100															
22:06	99															
22:12	98															
22:18	97															
22:24	96															
22:30	95															
22:36	94															
22:42	93															
22:48	92															
22:54	91															
23:00	90	100	100													
23:06	89	99	99													
23:12	88	98	98													
23:18	87	97	97													
23:24	86	96	96													
23:30	85	95	95													
23:36	84	94	94													
23:42	83	93	93													
23:48	82	92	92													
23:54	81	91	91													
24:00	80	90	90	100	100											
24:06	79	89	89	99	99											
24:12	78	88	88	98	98											
24:18	77	87	87	97	97											
24:24	76	86	86	96	96											
24:30	75	85	85	95	95											
24:36	74	84	84	94	94											
24:42	73	83	83	93	93											
24:48	72	82	82	92	92											
24:54	71	81	81	91	91											
25:00	70	80	80	90	90	100	100									
25:06	68	79	79	89	89	99	99									
25:12	66	78	78	88	88	98	98									
25:18	64	77	77	87	87	97	97									
25:24	62	76	76	86	86	96	96									
25:30	60	75	75	85	85	95	95									
25:36	58	74	74	84	84	94	94									
25:42	56	73	73	83	83	93	93									
25:48	54	72	72	82	82	92	92									
25:54	52	71	71	81	81	91	91									
26:00	50	70	70	80	80	90	100	100								
26:06	48	68	68	79	79	89	99	99								
26:12	46	66	66	78	78	88	98	98								
26:18	44	64	64	77	77	87	97	97								
26:24	42	62	62	76	76	86	96	96								
26:30	40	60	60	75	75	85	95	95								
26:36	38	58	58	74	74	84	94	94								
26:42	36	56	56	73	73	83	93	93								
26:48	34	54	54	72	72	82	92	92								
26:54	32	52	52	71	71	81	91	91								
27:00	30	50	50	70	70	80	90	90	100	100						
27:06	28	48	48	68	68	79	89	89	99	99						
27:12	26	46	46	66	66	78	88	88	98	98						
27:18	24	44	44	64	64	77	87	87	97	97						
27:24	22	42	42	62	62	76	86	86	96	96						
27:30	20	40	40	60	60	75	85	85	95	95						
27:36	18	38	38	58	58	74	84	84	94	94						
27:42	16	36	36	56	56	73	83	83	93	93						
27:48	14	34	34	54	54	72	82	82	92	92						
27:54	12	32	32	52	52	71	81	81	91	91						
28:00	10	30	30	50	50	70	80	80	90	90	100	100				
28:06	8	28	28	48	48	68	79	79	89	89	99	99				
28:12	6	26	26	46	46	66	78	78	88	88	98	98				
28:18	4	24	24	44	44	64	77	77	87	87	97	97				
28:24	2	22	22	42	42	62	76	76	86	86	96	96				
28:30		20	20	40	40	60	75	75	85	85	95	95				
28:36		18	18	38	38	58	74	74	84	84	94	94				
28:42		16	16	36	36	56	73	73	83	83	93	93				
28:48		14	14	34	34	54	72	72	82	82	92	92				
28:54		12	12	32	32	52	71	71	81	81	91	91				

TIEMPO	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
29:00		4	4	30	30	50	50	70	70	80	80	90	90	100	100	
29:06		2	2	28	28	48	48	68	68	79	79	89	89	99	99	
29:12				26	26	46	46	66	66	78	78	88	88	98	98	
29:18				24	24	44	44	64	64	77	77	87	87	97	97	
29:24				22	22	42	42	62	62	76	76	86	86	96	96	
29:30				20	20	40	40	60	60	75	75	85	85	95	95	
29:36				18	18	38	38	58	58	74	74	84	84	94	94	
29:42				16	16	36	36	56	56	73	73	83	83	93	93	
29:48				14	14	34	34	54	54	72	72	82	82	92	92	
29:54				12	12	32	32	51	52	71	71	81	81	91	91	
30:00				10	10	30	30	50	50	70	70	80	80	90	90	100
30:06				8	8	28	28	48	48	68	68	79	79	89	89	99
30:12				6	6	26	26	46	46	66	66	78	78	88	88	98
30:18				4	4	24	24	44	44	64	64	77	77	87	87	97
30:24				2	2	22	22	42	42	62	62	76	76	86	86	96
30:30						20	20	41	40	60	60	75	75	85	85	95
30:36						18	18	39	38	58	58	74	74	84	84	94
30:42						16	16	38	36	56	56	73	73	83	83	93
30:48						14	14	28	28	54	54	72	72	82	82	92
30:54						12	12	24	24	51	52	71	71	81	81	91
31:00						10	10	20	20	50	50	70	70	80	80	90
31:06						8	8	16	16	48	48	68	68	79	79	89
31:12						6	6	12	12	46	46	66	66	78	78	88
31:18						4	4	8	8	44	44	64	64	77	77	87
31:24						2	2	4	4	42	42	62	62	76	76	86
31:30										40	40	60	60	75	75	85
31:36										36	38	58	58	74	74	84
31:42										32	36	56	56	73	73	83
31:48										28	28	54	54	72	72	82
31:54										24	24	51	51	71	71	81
32:00										20	20	50	50	70	70	80
32:06										16	16	48	48	68	68	79
32:12										12	12	46	46	66	66	78
32:18										8	8	44	44	64	64	77
32:24										4	4	42	42	62	62	76
32:30												40	40	60	60	75
32:36												36	36	58	58	74
32:42												32	32	56	56	73
32:48												28	28	54	54	72
32:54												24	24	51	51	71
33:00												20	20	50	50	70
33:06												16	16	48	48	68
33:12												12	12	46	46	66
33:18												8	8	44	44	64
33:24												4	4	42	42	62
33:30														36	36	60
33:36														32	32	58
33:42														28	28	56
33:48														24	24	54
33:54														20	20	51
34:00														16	16	50
34:06														12	12	48
34:12														8	8	46
34:18														4	4	44
34:24																42
34:30																40
34:36																36
34:42																32
34:48																28
34:54																24
35:00																20
35:06																16
35:12																12
35:18																8
35:24																4

SECRETARIA DE SEGURIDAD																
DIRECCION GENERAL POLICIA NACIONAL																
DIRECCION DE ORGANIZACIÓN, OPERACIONES, ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA																
																
TABLA DE EVALUACION DE SUFICIENCIA FISICA																
EVENTO ALTERNO: BARRAS																
REPETICIONES	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
20																
19																
18																
17																
16	100															
15	95		100													
14	90	100	95		100											
13	85	95	90	100	95		100									
12	80	90	85	95	90	100	95		100							
11	75	85	80	90	85	95	90	100	95		100					
10	70	80	75	85	80	90	85	95	90	100	95		100			
9	65	75	70	80	75	85	80	90	85	95	90	100	95		100	
8	60	70	65	75	70	80	75	85	80	90	85	95	90	100	95	
7	55	65	60	70	65	75	70	80	75	85	80	90	85	95	90	100
6	52	60	55	60	60	70	60	75	70	80	75	85	80	90	80	95
5	35	50	50	50	50	60	50	70	60	75	70	80	75	85	75	90
4	28	40	40	40	40	48	40	60	48	70	60	70	70	80	70	85
3	21	30	30	30	30	36	30	45	36	60	45	60	60	70	60	80
2	20	20	20	20	20	24	20	30	24	40	30	50	40	50	50	70
1	10	10	10	10	10	12	10	15	12	20	15	25	20	25	25	50

SECRETARÍA DE SEGURIDAD
DIRECCIÓN GENERAL POLICÍA NACIONAL
DIRECCIÓN DE ORGANIZACIÓN, OPERACIONES, ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA




TABLA DE EVALUACIÓN DE SUFICIENCIA FÍSICA
EVENTO ALTERNO: CAMINATA 4,800 MTS.

TIEMPO	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
33:00	100															
33:06	99															
33:12	98															
33:18	97															
33:24	96															
33:30	95															
33:36	94															
33:42	93															
33:48	92															
33:54	91															
34:00	90		100													
34:06	89		99													
34:12	88		98													
34:18	87		97													
34:24	86		96													
34:30	85		95													
34:36	84		94													
34:42	83		93													
34:48	82		92													
34:54	81		91													
35:00	80	100	90		100											
35:06	79	99	89		99											
35:12	78	98	88		98											
35:18	77	97	87		97											
35:24	76	96	86		96											
35:30	75	95	85		95											
35:36	74	94	84		94											
35:42	73	93	83		93											
35:48	72	92	82		92											
35:54	71	91	81		91											
36:00	70	90	80	100	90		100									
36:06	68	89	79	99	89		99									
36:12	66	88	78	98	88		98									
36:18	64	87	77	97	87		97									
36:24	62	86	76	96	86		96									
36:30	60	85	75	95	85		95									
36:36	58	84	74	94	84		94									
36:42	56	83	73	93	83		93									
36:48	54	82	72	92	82		92									
36:54	52	81	71	91	81		91									
37:00	50	80	70	90	80	100	90		100							
37:06	48	79	68	89	79	99	89		99							
37:12	46	78	66	88	78	98	88		98							
37:18	44	77	64	87	77	97	87		97							
37:24	42	76	62	86	76	96	86		96							
37:30	40	75	60	85	75	95	85		95							
37:36	38	74	58	84	74	94	84		94							
37:42	36	73	56	83	73	93	83		93							
37:48	34	72	54	82	72	92	82		92							
37:54	32	71	52	81	71	91	81		91							
38:00	30	70	50	80	70	90	80	100	90		100					
38:06	28	68	48	79	68	89	79	99	89		99					
38:12	26	66	46	78	66	88	78	98	88		98					
38:18	24	64	44	77	64	87	77	97	87		97					
38:24	22	62	42	76	62	86	76	96	86		96					
38:30	20	60	40	75	60	85	75	95	85		95					
38:36	18	58	38	74	58	84	74	94	84		94					
38:42	16	56	36	73	56	83	73	93	83		93					
38:48	14	54	34	72	54	82	72	92	82		92					
38:54	12	52	32	71	52	81	71	91	81		91					
39:00	10	50	30	70	50	80	70	90	80	100	90			100		
39:06	8	48	28	68	48	79	68	89	79	99	89			99		
39:12	6	46	26	66	46	78	66	88	78	98	88			98		
39:18	4	44	24	64	44	77	64	87	77	97	87			97		
39:24	2	42	22	62	42	76	62	86	76	96	86			96		
39:30		40	20	60	40	75	60	85	75	95	85			95		
39:36		38	18	58	38	74	58	84	74	94	84			94		
39:42		36	16	56	36	73	56	83	73	93	83			93		
39:48		34	14	54	28	72	54	82	72	92	82			92		
39:54		32	12	52	26	71	52	81	71	91	81			91		

TIEMPO	17 - 21 AÑOS		22 - 26 AÑOS		27 - 31 AÑOS		32 - 36 AÑOS		37 - 40 AÑOS		41 - 45 AÑOS		46 - 50 AÑOS		51 AÑOS O MAS	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
40:00		30	10	50	24	70	50	80	70	90	80	100	90		100	
40:06		28	8	48	22	68	48	79	68	89	79	99	89		99	
40:12		26	6	46	20	66	46	78	66	88	78	98	88		98	
40:18		24	4	44	18	64	44	77	64	87	77	97	87		97	
40:24		22	2	42	16	62	42	76	62	86	76	96	86		96	
40:30		20		40	14	60	40	75	60	85	75	95	85		95	
40:36		18		38	12	58	38	74	58	84	74	94	84		94	
40:42		16		36	10	56	36	73	56	83	73	93	83		93	
40:48		14		34	8	54	34	72	54	82	72	92	82		92	
40:54		12		32	6	52	32	71	52	81	71	91	81		91	
41:00		10		30	4	50	30	70	50	80	70	90	80	100	90	
41:06		8		28	2	48	28	68	48	79	68	89	79	99	89	
41:12		6		26		46	26	66	46	78	66	88	78	98	88	
41:18		4		24		44	24	64	44	77	64	87	77	97	87	
41:24		2		22		42	22	62	42	76	62	86	76	96	86	
41:30				20		40	20	60	40	75	60	85	75	95	85	
41:36				18		38	18	58	38	74	58	84	74	94	84	
41:42				16		36	16	56	36	73	56	83	73	93	83	
41:48				14		34	14	54	34	72	54	82	72	92	82	
41:54				12		32	12	52	32	71	52	81	71	91	81	
42:00				10		30	10	50	30	70	50	80	70	90	80	100
42:06				8		28	8	48	28	68	48	79	68	89	79	99
42:12				6		26	6	46	26	66	46	78	66	88	78	98
42:18				4		24	4	44	24	64	44	77	64	87	77	97
42:24				2		22	2	42	22	62	42	76	62	86	76	96
42:30						20		40	20	60	40	75	60	85	75	95
42:36						18		38	18	58	38	74	58	84	74	94
42:42						16		36	16	56	36	73	56	83	73	93
42:48						14		34	14	54	34	72	54	82	72	92
42:54						12		32	12	52	32	71	52	81	71	91
43:00						10		30	10	50	30	70	50	80	70	90
43:06						8		28	8	48	28	68	48	79	68	89
43:12						6		26	6	46	26	66	46	78	66	88
43:18						4		24	4	44	24	64	44	77	64	87
43:24						2		22	2	42	22	62	42	76	62	86
43:30								20		40	20	60	40	75	60	85
43:36								18		38	18	58	38	74	58	84
43:42								16		36	16	56	36	73	56	83
43:48								14		34	14	54	34	72	54	82
43:54								12		32	12	52	32	71	52	81
44:00								10		30	10	50	30	70	50	80
44:06								8		28	8	48	28	68	48	79
44:12								6		26	6	46	26	66	46	78
44:18								4		24	4	44	24	64	44	77
44:24								2		22	2	42	22	62	42	76
44:30										20		40	20	60	40	75

SECRETARÍA DE SEGURIDAD
 DIRECCIÓN GENERAL POLICÍA NACIONAL
 DIRECCIÓN DE ORGANIZACIÓN, OPERACIONES, ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA



TABLA DE EVALUACION DE SUFICIENCIA FISICA

EVENTO ALTERNO: NATACION

TIEMPO	400 METROS		300 METROS		200 METROS															
	17 - 31 AÑOS		32 - 41 AÑOS		42 AÑOS O MAS															
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER														
14:00	100																			
14:06	99																			
14:12	98																			
14:18	97																			
14:24	96																			
14:30	95																			
14:36	94																			
14:42	93																			
14:48	92																			
14:54	91																			
15:00	90	100																		
15:06	89	99																		
15:12	88	98																		
15:18	87	97																		
15:24	86	96																		
15:30	85	95																		
15:36	84	94																		
15:42	83	93																		
15:48	82	92																		
15:54	81	91																		
16:00	80	90	100																	
16:06	79	89	99																	
16:12	78	88	98																	
16:18	77	87	97																	
16:24	76	86	96																	
16:30	75	85	95																	
16:36	74	84	94																	
16:42	73	83	93																	
16:48	72	82	92																	
16:54	71	81	91																	
17:00	70	80	90	100	100															
17:06	68	79	89	99	99															
17:12	66	78	88	98	98															
17:18	64	77	87	97	97															
17:24	62	76	86	96	96															
17:30	60	75	85	95	95															
17:36	58	74	84	94	94															
17:42	56	73	83	93	93															
17:48	54	72	82	92	92															
17:54	52	71	81	91	91															
18:00	50	70	80	90	90	100														
18:01	48	68	79	89	89	99														
18:02	46	66	78	88	88	98														
18:03	44	64	77	87	87	97														
18:04	42	62	76	86	86	96														
18:05	40	60	75	85	85	95														
18:06	38	58	74	84	84	94														
18:07	36	56	73	83	83	93														
18:08	34	54	72	82	82	92														
18:09	32	52	71	81	81	91														
18:10	31	50	70	80	80	90														
18:11	28	48	68	79	79	89														
18:12	26	46	66	78	78	88														
18:13	24	44	64	77	77	87														
18:14	22	42	62	76	76	86														
18:15	20	40	60	75	75	85														
18:20	18	38	58	74	74	84														
18:25	16	36	56	73	73	83														
18:30	14	34	54	72	72	82														
18:35	12	32	52	71	71	81														
18:40	10	31	50	70	70	80														
18:45	8	28	48	68	68	79														
18:50	6	26	46	66	66	78														
18:55	4	24	44	64	64	77														
19:00		22	42	62	62	76														
19:15		20	40	60	60	75														
19:20		18	38	58	58	74														
19:45		16	36	56	56	73														
19:50		14	34	54	54	72														

TIEMPO	400 METROS		300 METROS		200 METROS											
	17 - 31 AÑOS		32 - 41 AÑOS		42 AÑOS O MAS											
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER										
19:55		12	32	52	52	71										
20:00		10	31	50	50	70										
20:06		8	28	48	48	68										
20:12		6	26	46	46	66										
20:18		4	24	44	44	64										
20:24		2	22	42	42	62										
20:30			20	40	40	60										
20:36			18	38	38	58										
20:42			16	36	36	56										
20:48			14	34	34	54										
20:54			12	32	32	52										
21:00			10	31	31	50										
21:06			8	28	28	48										
21:12			6	26	26	46										
21:18			4	24	24	44										
21:24			2	22	22	42										
21:30				20	20	40										
21:36				18	18	38										
21:42				16	16	36										
21:48				14	14	34										
21:54				12	12	32										
22:00				10	10	31										
22:06				8	8	28										
22:12				6	6	26										
22:18				4	4	24										
22:24				2	2	22										
22:30						20										
22:36						18										
22:42						16										
22:48						14										
22:54						12										
23:00						10										
23:06						8										
23:12						6										
23:18						4										
23:24						2										

Anexo II

Hoja de control individual de la evaluación física.

REPUBLICA DE HONDURAS
SECRETARÍA DE ESTADO EN EL DESPACHO DE SEGURIDAD
DIRECCIÓN GENERAL POLICÍA NACIONAL
DIRECCIÓN DE OPERACIONES

HOJA INDIVIDUAL DE EVALUACIÓN FÍSICA

DIAGNOSTICO

DÍA _____ MES _____ AÑO _____

GRADO	NOMBRES Y APELLIDOS	SERIE	EDAD
UNIDAD DE ASIGNACIÓN	CATEGORÍA	ID.	
PRUEBA CORRESPONDIENTE AÑO:	PERIODO ORDINARIO () : EXTRAORDINARIO ()		
EVENTOS	CANTIDAD	PORCENTAJE OBTENIDO	
FLEXIONES DE BRAZO 2MIN.			
FLEXIONES ABDOMINALES 2MIN.			
CARRERA CONTINUA 3.200 MTS.			
EVENTOS ALTERNOS			
NATACION 400 MTS.			
CAMINATA 4.800 MTS.			
CICLISMO 10 KMS.			
BARRAS			
SUB-TOTAL			
MENOS LIBRAS DE EXCESO			
NOTA FINAL			
NOTA FINAL EN LETRAS			
OBSERVACIONES: (EN CASO DE PRESCRIPCIÓN MÉDICA, INDIQUE EL CASO Y ADJUNTE DOCUMENTACIÓN)			

NOTA: LA EVALUACIÓN DE LOS EJERCICIOS ES INDIVIDUAL. SE A PRUEBA CON LA NOTA MÍNIMA DE 70% ESTO Y DE ACUERDO CON LOS EJERCICIOS REALIZADOS, TABLA DE EVALUACIÓN, TABLA DE MEDICIÓN DE GRASA EN EL CUERPO, CON LA QUE ME SOMETÍ A ESTA EVALUACIÓN FÍSICA. PARA DAR FE DE LO MISMO, FIRMO LA PRESENTE.

(FIRMA DEL EVALUADO)

EVALUADORES

EVALUADOR 1	EVALUADOR 2
FIRMA _____	FIRMA _____
NOMBRE _____	NOMBRE _____
EVALUADOR 3	EVALUADOR 4
FIRMA _____	FIRMA _____
NOMBRE _____	NOMBRE _____

OFICIAL JEFE DE EQUIPO
EVALUACIÓN FÍSICA

FIRMA _____
NOMBRE _____

NOTA: Es de carácter obligatorio el nombre y firma de los miembros de la Equipo Evaluador.

**HOJA INDIVIDUAL DE EVALUACIÓN FÍSICA
ACUMULATIVA ANUAL**

DÍA _____ MES _____ AÑO _____

GRADO	NOMBRES Y APELLIDOS	SERIE	EDAD
UNIDAD DE ASIGNACIÓN	CATEGORIA	ID.	
PRUEBA CORRESPONDIENTE AÑO:	PERIODO ORDINARIO (); EXTRAORDINARIO ()		
EVENTOS	CANTIDAD	PORCENTAJE OBTENIDO	
FLEXIONES DE BRAZO 2 MIN.			
FLEXIONES ABDOMINALES 2 MIN.			
CARRERA CONTINUA 3,200 MTS.			
EVENTOS ALTERNOS			
NATAACION 400 MTS.			
CAMINATA 4,800 MTS.			
CICLISMO 10 KMS.			
BARRAS			
SUB-TOTAL			
MENOS LIBRAS DE EXCESO			
NOTA FINAL			
NOTA FINAL EN LETRAS			

OBSERVACIONES: (EN CASO DE PRESCRIPCIÓN MÉDICA, INDIQUE EL CASO Y ADJUNTE DOCUMENTACIÓN)

NOTA: LA EVALUACIÓN DE LOS EJERCICIOS ES INDIVIDUAL, SE A PRUEBA CON LA NOTA MINIMA DE 70%

ESTOY DE ACUERDO CON LOS EJERCICIOS REALIZADOS, TABLA DE EVALUACIÓN, TABLA DE MEDICIÓN DE GRASA EN EL CUERPO

CON LA QUE ME SOMETÍ A ESTA EVALUACIÓN FÍSICA, PARA DAR FE DE LO MISMO, FIRMO LA PRESENTE.

(FIRMA DEL EVALUADO) _____

EVALUADORES

EVALUADOR 1

FIRMA _____

NOMBRE _____

EVALUADOR 2

FIRMA _____

NOMBRE _____

EVALUADOR 3

FIRMA _____

NOMBRE _____

EVALUADOR 4

FIRMA _____

NOMBRE _____

OFICIAL JEFE DE EQUIPO EVALUACIÓN FÍSICA

FIRMA _____

NOMBRE _____

NOTA: Es de carácter obligatorio el nombre y firma de los miembros de la Equipo Evaluador

REPUBLICA DE HONDURAS
 SECRETARÍA DE ESTADO EN EL DESPACHO DE SEGURIDAD
 DIRECCIÓN GENERAL POLICÍA NACIONAL
 DIRECCIÓN DE OPERACIONES
HOJA INDIVIDUAL DE EVALUACIÓN FÍSICA
PROCESO DE ASCENSO

DÍA	MES	AÑO	
GRADO	NOMBRES Y APELLIDOS	SERIE	EDAD
UNIDAD DE ASIGNACIÓN	CATEGORÍA	ID.	
PRUEBA CORRESPONDIENTE (AÑO)	PERIODO ORDINARIO () / EXTRAORDINARIO ()		
EVENTOS	CANTIDAD	PORCENTAJE OBTENIDO	
FLEXIONES DE BRAZO 2 MIN.			
FLEXIONES ABDOMINALES 2 MIN.			
CAJEREA CONTINUA 3,200 MTS.			
EVENTOS ALTERNOS			
NATACION 400 MTS.			
CANINATA 4,800 MTS.			
CICLISMO 10 KMS.			
BARRAS			
SUB-TOTAL			
MINUS LIBRAS DE EXCESO			
NOTA FINAL			
NOTA FINAL EN LETRAS			

OBSERVACIONES: (EN CASO DE PRESCRIPCIÓN MÉDICA, INDIQUE EL CASO Y ADJUNTE DOCUMENTACIÓN)

NOTA: LA EVALUACIÓN DE LOS EJERCICIOS ES INDIVIDUAL, SE APRUEBA CON LA NOTA MÍNIMA DE 70%
 ESTOY DE ACUERDO CON LOS EJERCICIOS REALIZADOS, TABLA DE EVALUACIÓN, TABLA DE MEDICIÓN DE GRASA EN EL CUERPO,
 CON LA QUE ME SOMETÍ A ESTA EVALUACIÓN FÍSICA, PARA DAR FE DE LO MISMO, FIRMO LA PRESENTE.

(FIRMA DEL EVALUADO)

EVALUADORES

EVALUADOR 1 FIRMA _____ NOMBRE _____ EVALUADOR 3 FIRMA _____ NOMBRE _____	EVALUADOR 2 FIRMA _____ NOMBRE _____ EVALUADOR 4 FIRMA _____ NOMBRE _____
------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

OFICIAL JEFE DE EQUIPO EVALUACIÓN FÍSICA
 FIRMA _____
 NOMBRE _____

NOTA: Es de carácter obligatorio el nombre y firma de los miembros de la Equipo Evaluador.

Anexo III

Ficha de medición de grasa corporal.

HOJA DE CONTENIDO DE GRASA EN EL CUERPO

LUGAR: _____ DÍA: _____ MES: _____ AÑO: _____

NOMBRE (APELLIDO, PRIMER Y SEGUNDO NOMBRE)	GRADO	SERIE
No. IDENTIDAD:	PERIODO ORDINARIO () / EXTRAORDINARIO ()	

ALTURA: (0,25 PULGADAS MAS CERCANAS) _____ PESO: (A LA PULGADA MÁS CERCANA) _____

EDAD: _____

PASOS	PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO	PROMEDIO (A LA PULGADA MAS CERCANA)
1 MEDIDA DEL ABDOMEN (AL NIVEL DEL OMBLIGO, 0,25 PULGADAS MAS CERCANA)				
2 MEDIDA DEL CUELLO (BASTO LA MANERANA DE ADELAN AL 0,25 PULGADAS MAS CERCANA)				
3 MEDIDA DEL ABDOMEN-CUELLO (CON RESULTADO DEL PASO 3 VAYA AL ANEXO ** Y ORDENIA EL FACTOR)				
4 FACTOR ABDOMEN-CUELLO (CON ESTE RESULTADO DEL PASO 3 VAYA AL ANEXO ** Y ORDENIA EL FACTOR)				
5 FACTOR ALTURA (CON LA ALTURA MEDIDA VAYA AL ANEXO ** Y ORDENIA EL FACTOR)				
6 PORCENTAJE DE GRASA EN EL CUELLO (BASTE EL PASO 5 DEL 4 COMPARE EL RESULTADO CON LOS ESTANDARES)				

OBSERVACIONES:

	PESO REAL: _____
	PESO IDEAL: _____
	EXCESO DE PESO: _____

ESTOY DE ACUERDO CON LA EVALUACIÓN DE MI PESO CORPORAL, REALIZADO ATRAVÉS DEL MANUAL DE PRUEBA FÍSICA VIGENTE
 PARA EL PERSONAL OPERATIVO DE LA POLICÍA NACIONAL, LA CUAL SUSTENTO CON MI FIRMA
 (FIRMA DEL EVALUADO) _____

(EVALUADOR) NOMBRE Y GRADO DEL MEDICO EVALUADOR	GRADO	FIRMA Y SELLO
----------------------------------------------------	-------	---------------