



**REGLAMENTO PARA LA EVALUACIÓN Y
ENTRENAMIENTO FÍSICO DEL PERSONAL EN
FORMACIÓN DE LA ESCUELA MILITAR DE AVIACIÓN
“MARCO FIDEL SUÁREZ”**

1ra. Edición - 2025



**REGLAMENTO PARA LA EVALUACIÓN Y
ENTRENAMIENTO FÍSICO DEL PERSONAL EN FORMACIÓN
DE LA ESCUELA MILITAR DE AVIACIÓN
“MARCO FIDEL SUÁREZ”**



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN No. 001443 DEL 20 DE FEBRERO DE 2024 UNA
VIGENCIA DE 8 AÑOS MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL**

FUERZA AEROSPACIAL
COLOMBIANA



**FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA
FUERZA AEROSPACIAL COLOMBIANA
ESCUELA MILITAR DE AVIACIÓN “MARCO FIDEL SUÁREZ”**

**REGLAMENTO PARA LA EVALUACIÓN Y ENTRENAMIENTO FÍSICO DEL PERSONAL EN
FORMACIÓN DE LA ESCUELA MILITAR DE AVIACIÓN
“MARCO FIDEL SUÁREZ”**

DIRECTORES:

BG. OSCAR MAURICIO GÓMEZ MUÑOZ

Director Escuela Militar de Aviación
“Marco Fidel Suárez”

CR. LUZ STELLA FRANCO YEPEZ

Subdirectora Escuela Militar de Aviación
“Marco Fidel Suárez”

ACTUALIZADO POR:

CT. VÁSQUEZ REY GUILLERMO ANDRÉS

Jefe Sección Educación Física y Deportes

ASESORES Y REVISORES:

TC. GERMÁN ANDRÉS ARIAS CORTES

Comandante Grupo Académico

TC. DANIEL DÍAZ DEL TORO

Comandante Grupo Cadetes

La responsabilidad de los textos contenidos en esta publicación es exclusiva de(l) (os) autores(es).

© Derechos reservados.

Se prohíbe la duplicación, reproducción total o parcial de este volumen, bajo cualquier formato o cualquier medio (electrónico, grabación, fotocopia u otro) sin permiso expreso de la Escuela Militar de Aviación

“Marco Fidel Suárez”.

Santiago de Cali, Colombia.

Mayo, 2025.

© ESCUELA MILITAR DE AVIACIÓN “MARCO FIDEL SUÁREZ”

Carrera 8 No. 58 - 67

Teléfono: 488 1000 Ext. 1850

Santiago de Cali, Valle del Cauca, Colombia

E-mail: gruac@emavi.edu.co

www.emavi.edu.co

**FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA
FUERZA AEROESPACIAL COLOMBIANA
ESCUELA MILITAR DE AVIACIÓN "MARCO FIDEL SUÁREZ"**

Disposición No. 003 de 2025

Por medio de la cual se autoriza la entrada en vigor del Reglamento Para la Evaluación y Entrenamiento Físico del Personal en Formación de la EMAVI

En uso de las atribuciones legales que le confieren el artículo 69 de la Constitución Política de Colombia y los artículos 28, 29, 109 y 137 de la Ley 30 de 1992, el Consejo Académico y Disciplinario, de la Escuela Militar de Aviación, en cumplimiento de las competencias establecidas y en uso de sus facultades reglamentarias.

DISPONE:

Artículo 1. EXPEDIR el Reglamento para la Evaluación y Entrenamiento Físico del Personal en Formación de la Escuela Militar de Aviación "Marco Fidel Suárez".

El presente Reglamento se aplica con base en las disposiciones legales vigentes que rige la carrera militar, las políticas FAC y las normas que rigen la Educación Superior.

Artículo 2. SOCIALIZAR al personal de Alféreces y/o Cadetes del Programa de Formación de Oficiales de la Escuela Militar de Aviación "Marco Fidel Suárez" la expedición del presente reglamento, estableciendo un término de 30 días calendario para que los Alféreces y/o Cadetes puedan presentar las observaciones que consideren pertinentes, las cuales serán dirigidas por escrito al Comando del Grupo de cadetes y/o Comando Grupo Académico para que estas sean estudiadas y resueltas a su vez por el Consejo académico disciplinario en razón de la competencia asignada.

Artículo 3. **VIGENCIA.** La presente disposición rige a partir de su publicación.

Dada en Santiago de Cali (Valle del Cauca), a los siete (7) días del mes de mayo del año 2025.

PUBLÍQUESE, COMUNÍQUESE Y CÚMPLASE.


Brigadier General OSCAR MAURICIO GÓMEZ MUÑOZ
Director Escuela Militar de Aviación "Marco Fidel Suárez"


VoBo: Mayor Johan David Jiménez Andrade
Jefe Departamento Jurídico y Derechos Humanos - EMAVI

CONTENIDO

CAPÍTULO I: DISPOSICIONES GENERALES.....	7
Introducción	7
Artículo 1. Objeto	7
Artículo 2. Ámbito de Aplicación	8
CAPÍTULO II: EVALUACIÓN FÍSICA	8
Artículo 3. Evaluación del Desempeño Físico.....	8
Artículo 4. Pruebas Evaluadas.....	8
Artículo 5. Criterios de Aprobación.....	8
Artículo 6. Habilitaciones en caso de reprobación.....	16
Artículo 7. Implicaciones sobre la permanencia	17
TABLAS DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS.....	17
Anexo A – Aptitud Física Básica.....	17
1.CURSO REGULAR, CADETES DE PRIMER AÑO.....	17
EXTRAORDINARIO DE OFICIALES Y DEL CUERPO ADMINISTRATIVO	17
2.CURSO REGULAR DE OFICIALES-CADETES DE TERCER AÑO. (CD3) Y CADETES DE SEGUNDO AÑO. (CD2)	20
3. CURSO REGULAR DE OFICIALES - ALFEREZ (AF).....	22
CAPÍTULO III: CORRECTIVOS DISCIPLINARIOS Y ENTRENAMIENTO FÍSICO.....	24
Artículo 8. Fundamento Legal.....	24
Artículo 9. Ejecución de los Correctivos.....	24
Artículo 10. Ejercicios Permitidos	24
Artículo 11. Rutinas.....	25
Artículo 12. Restricciones y Consideraciones	26
CAPÍTULO IV: SEGUIMIENTO Y CONTROL.....	27
Artículo 13. Registro y Seguimiento.....	27
Artículo 14. Revisión y Actualización del Reglamento.....	27
DISPOSICIONES FINALES.....	27

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Parámetros Prueba Física AF-CD	9
Figura 2. Flexión de brazo masculino.....	13
Figura 3. Flexión de brazo femenino	13
Figura 4. Abdominales	14
Figura 5. Flexión en la barra	15

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Evaluación del Índice de Masa Corporal (IMC)	11
Tabla 2. Ejercicios Prueba Física	11

CAPÍTULO I: DISPOSICIONES GENERALES

Introducción

El presente reglamento tiene como objetivo establecer los lineamientos normativos para la evaluación de la aptitud física y la implementación del entrenamiento físico como herramienta de desarrollo y correctivo disciplinario en la Escuela Militar de Aviación (EMAVI). La evaluación de la aptitud física busca medir la capacidad de los Alféreces y Cadetes en términos de resistencia aeróbica, fuerza, potencia y movilidad, asegurando que cumplan con los estándares necesarios para su desempeño militar y profesional.

El entrenamiento físico también se considera un medio correctivo, conforme a lo estipulado dentro del Reglamento de Formación Integral de la EMAVI. Este tiene la finalidad de reforzar la disciplina, las competencias y los valores institucionales, garantizando una formación integral que permita a los futuros oficiales alcanzar el máximo rendimiento físico y mental.

Dentro del Proyecto Génesis, el entrenamiento físico está vinculado a la dimensión deportiva del Modelo Estrella de Formación, promoviendo el desarrollo de un liderazgo competitivo basado en la disciplina, la superación personal y la excelencia. Desde el primer año de formación, los cadetes deben asumir una actitud de compromiso con su estado físico, entendiendo que este es un pilar fundamental para su desarrollo integral. A través de una retroalimentación constante y un esfuerzo permanente, se busca que cada cadete alcance un alto rendimiento en su condición física, garantizando su óptimo desempeño en los distintos escenarios estratégicos a lo largo de su carrera militar. Además, contribuye al fortalecimiento del Modelo de Liderazgo Integral, asegurando que los cadetes y alféreces desarrollen las habilidades necesarias para su formación como futuros oficiales de la FAC.

Este reglamento se articula directamente con el Reglamento de Formación Integral de la Escuela Militar de Aviación "Marco Fidel Suárez", el cual establece que la formación físico-atlética busca desarrollar cualidades como la resistencia, disciplina, liderazgo y autocontrol, mediante el entrenamiento físico y la participación en disciplinas deportivas. Estos componentes fortalecen el carácter y las competencias necesarias para el ejercicio del liderazgo militar.

Artículo 1. Objeto

El presente reglamento tiene como finalidad establecer los lineamientos normativos para la evaluación de la aptitud física y el desarrollo del entrenamiento físico del personal de Alféreces y Cadetes de la Escuela Militar de Aviación (EMAVI), asegurando el cumplimiento de los estándares físicos requeridos para su desempeño militar y profesional. También regula los correctivos disciplinarios relacionados con el entrenamiento físico.

Este reglamento se encuentra alineado con el **Proyecto Génesis**, el cual establece un Programa de Formación Integral en liderazgo y carácter, promoviendo los principios del **Modelo Estrella de Formación** y sus cinco dimensiones: Militar, **Deportivo**, Aeronáutico, Profesional y Servicio. El entrenamiento físico se considera un pilar fundamental dentro de este modelo, fortaleciendo el



liderazgo, la disciplina y la resiliencia en los futuros oficiales de la Fuerza Aeroespacial Colombiana. Lo anterior en concordancia con lo dispuesto en el Reglamento de Formación Integral de la EMAVI, que define la aptitud físico-atlética como un eje transversal del proceso formativo, orientado al desarrollo físico, mental y de liderazgo del futuro oficial.

Artículo 2. Ámbito de Aplicación

Este reglamento es de obligatorio cumplimiento para todo el personal de Alféreces y Cadetes en formación en la EMAVI, abarcando tanto las pruebas de aptitud física, el entrenamiento regular, como los correctivos disciplinarios establecidos en el Reglamento de Formación Integral.

CAPÍTULO II: EVALUACIÓN FÍSICA

Artículo 3. Evaluación del Desempeño Físico

Las pruebas de aptitud física se realizarán periódicamente para evaluar la capacidad física del personal, considerando resistencia aeróbica, fuerza y potencia muscular.

La evaluación de la aptitud física se realiza mediante dos (2) evaluaciones por semestre. Los resultados de ambas pruebas serán promediados para obtener la calificación definitiva del periodo, de acuerdo con lo estipulado en el Reglamento de Formación Integral de la EMAVI.

Artículo 4. Pruebas Evaluadas

Las pruebas se dividen según el curso y el año de formación, incluyendo:

- Carrera Atlética (3.2 km y 4.0 km)
- Flexiones de Brazos (2 min)
- Flexión en la Barra
- Abdominales (2 min)
- Natación (100 m)

Artículo 5. Criterios de Aprobación

Para aprobar la evaluación de aptitud física, el personal deberá alcanzar un mínimo del 60% de rendimiento, equivalente a una calificación de 3.0 en la escala valorativa establecida en el Reglamento de Formación Integral, que va de 0.0 a 5.

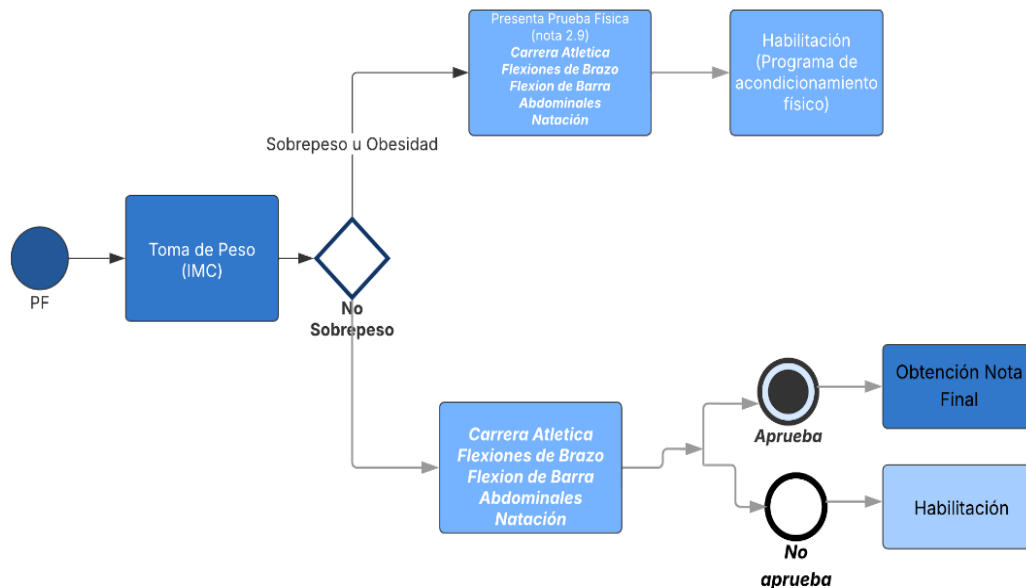
1. EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO FÍSICO INDIVIDUAL ESPECIAL:

Es fundamental que se entienda que la calificación no es un fin en sí misma, es parte del Entrenamiento Físico Militar.

1.1. CONDICIONES DE EJECUCIÓN:

- 1.1.2. Aprobará el militar que logre un mínimo de un 60% (nota = 3,0) de rendimiento en el promedio de los Ejercicios Físicos de la Prueba Física.
- 1.1.3. El promedio de los ejercicios físicos se calculará sumando los resultados obtenidos en cada prueba y dividiéndolos por el número total de ejercicios evaluados.
- 1.1.4. El personal que obtenga una calificación mínima o superior de 3.0 en los ejercicios físicos cumplirá con los requisitos para la aprobación de la evaluación física.
- 1.1.5. El personal con una calificación de 2.9 o inferior en los ejercicios físicos deberá realizar una habilitación de la evaluación física (ver Figura 1).

Figura 1. *Parámetros Prueba Física AF-CD*



Fuente: GRUCA, 2025.

- 1.1.6. En caso de inasistencia a la prueba física en la fecha establecida, el Alférez o Cadete deberá presentar, en un plazo máximo de tres (3) días hábiles contados a partir de la fecha programada para la evaluación, un informe dirigido a la Sección de Educación Física y Deportes en el que justifique debidamente los motivos de su ausencia.
- 1.1.7. Tras la revisión del informe y de existir una justificación valida se notificará una nueva fecha para la presentación de la prueba.
- 1.1.8. Si no se presenta el informe en el plazo establecido o de no existir una justificación valida, se aplicará lo dispuesto en el Parágrafo 1 del Artículo 5, asignando una calificación de 0.0.

- 1.1.9.** En caso de que un Alférez o Cadete no presente la prueba física por causa justificada, deberá realizarla de manera extemporánea dentro de los treinta (30) días siguientes a la finalización de dicha causa. Las excusas de servicio o de ejercicio superiores a 60 días calendario deberán ser comunicadas a la Jefatura de Salud por el Comandante del Grupo Cadetes, en coordinación con el Establecimiento de Sanidad Militar, con el fin de evaluar su aptitud psicofísica para el servicio.
- 1.1.10.** En caso de que el Alférez o Cadete no pueda realizar alguno de los ejercicios previstos en la fecha de la prueba, de acuerdo con una comprobada excusa médica, el militar tendrá hasta 30 (treinta) días para recuperarse y presentar lo(s) ejercicio(s) que faltan.
- 1.1.11.** En caso de que el Alférez o Cadete, pasado los 30 (treinta) días, aún no pueda realizar alguno de los ejercicios previstos para la prueba, de acuerdo con una nueva excusa médica, el promedio será obtenido de la suma de los resultados de cada ejercicio, dividido por el número de ejercicios hechos y multiplicado por un porcentaje.

- No presenta un ejercicio: 90%
- No presenta dos ejercicios: 80%
- No presenta tres ejercicios: 70%
- No presenta cuatro ejercicios: 60%

• **Ejemplo 1: No presenta un ejercicio (90%)**

$$3.53 \times 0.90 = 3.17 \text{ (promedio final ajustado)}$$

• **Ejemplo 2: No presenta dos ejercicios (80%)**

$$3.30 \times 0.80 = 2.64 \text{ (promedio final ajustado)}$$

• **Ejemplo 3: No presenta tres ejercicios (70%)**

$$3.9 \times 0.70 = 2.73 \text{ (promedio final ajustado)}$$

• **Ejemplo 4: No presenta cuatro ejercicios (60%)**

El Alférez y/o Cadete no presenta ninguna de las pruebas físicas por prescripción médica. No se obtiene promedio porque no hay ejercicios presentados.

En este caso, deberá ser reprogramada toda la prueba física conforme a la evolución médica.

- 1.1.12.** La evaluación del Índice de Masa Corporal (IMC) se realizará antes de la prueba física, utilizando los siguientes rangos de clasificación. En caso de que el resultado indique sobrepeso u obesidad, el evaluado podrá presentar la prueba en esa fecha y se le asignará una habilitación específica, por lo cual su nota equivaldrá a 2.9. (Ver Tabla 1). Esta habilitación podrá efectuarse únicamente

cuando el Cadete o Alférez registre un IMC igual o inferior a 24,9, según nueva valoración realizada por el Establecimiento de Sanidad Militar.

Tabla 1. Evaluación del Índice de Masa Corporal (IMC)

Clasificación	IMC (kg/m ²)
Bajo peso	Menor a 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Sobrepeso	25.0 – 29.9
Obesidad grado I	30.0 – 34.9
Obesidad grado II	35.0 – 39.9
Obesidad grado III	40.0 o más

Fuente: GRUCA, 2025.

- 1.1.13.** La verificación de los Ejercicios Físicos que caracterizan el Desempeño Físico Individual será realizada por medio de las Pruebas Físicas regulares. Cada Ejercicio Físico (tarea, condiciones de ejecución y nivel mínimo) corresponde a una prueba de verificación del desempeño físico.
- 1.1.14.** Las Pruebas Físicas serán realizadas, durante cada semestre académico, de acuerdo con las cohortes que establezca el Grupo Académico.
- 1.1.15.** Los Ejercicios Físicos de la Aptitud Física (CD1, OCA, CEO, CD2, CD3 y AF), según Curso, serán verificados, preferencialmente, en dos días consecutivos. Sin embargo, se les podrá realizar en un solo día, o en días no consecutivos en caso de que sea necesario.
- 1.1.16.** Ejercicios Prueba Física

Tabla 2. Ejercicios Prueba Física

Jornada	Ejercicios Físicos	Evaluación
Primera	Flexión de Brazo (2 min)	Cardiopulmonar
	Abdominales (2 min)	Neuromuscular
	Carrera Atlética (3.2 y 4 km)	Neuromuscular
Segunda	Flexión en la Barra	Cardiopulmonar
	Natación (100 m.)	Neuromuscular

Fuente: GRUCA, 2025.

2. EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO FÍSICO INDIVIDUAL:

La evaluación de las Pruebas Físicas será el promedio de los puntos obtenidos en los Ejercicios Físicos a partir de lo cual se saca la **NOTA DE APTITUD FÍSICA** de la cohorte evaluada del semestre académico.

2.1. CRITERIOS DE CONCEPTUACIÓN:

El resultado de cada prueba física deberá ser consignado en el respectivo Folio de Vida de los Alféreces y Cadetes.

3. EJERCICIOS FÍSICOS:

3.1. Carreras Aeróbicas (Resistencia Aeróbica – Prueba Cardiopulmonar). Condiciones de Ejecución.

Carreras de 3.2 km y 4 km:

En la posición inicial de pie, cada militar deberá correr la distancia máxima de 3,2 km o 4 km dependiendo el año (curso), en el menor tiempo posible, pudiendo haber o no interrupciones o modificaciones en el ritmo de carrera. El ejercicio deberá ser realizado en piso duro (asfalto o similar) y plano. El uniforme será el de deportes, con camisa, pantaloneta y zapatillas apropiadas para la actividad.

3.2. Natación anaeróbica (técnica, potencia y resistencia anaeróbica) Condiciones de ejecución

Natación 100 m: La partida podrá ser afuera o dentro del agua, de acuerdo con el nivel de natación del militar, pudiendo ser utilizado cualquier estilo. La prueba debe ser realizada en la piscina de cadetes.

No serán permitidos auxilios de flotadores u otros materiales. No es permitido, durante el recorrido, el apoyo en las rayas, bordes laterales de la piscina o en el fondo, caracterizando alguna colaboración con el desempeño del militar.

3.3. Ejercicios Neuromusculares (resistencia muscular localizada) Condiciones de ejecución

3.3.1. Flexión de brazos:

Posición inicial: En un terreno plano los militares deberán tomar la posición de flexión de brazos, manteniendo las manos a la anchura de los hombros, con el tronco arriba, espalda recta y con los brazos extendidos, pies unidos y apoyados en el suelo.

Ejecución: Los militares deberán flexionar los brazos paralelamente hasta que los codos ultrapasen la altura de la espalda, volviendo a la posición inicial hasta que los brazos queden totalmente extendidos, cuando será completada una repetición. Cada militar deberá ejecutar el número máximo de flexiones de brazos sucesivas en un tiempo máximo de 2 minutos. En este ejercicio se puede parar el movimiento para descansar en la posición inicial.

Observaciones: Las mujeres, podrán realizar la ejecución, apoyando las rodillas en el suelo y no tocar el muslo con el suelo en la posición de abajo (pectoral cerca al suelo).

Prohibiciones en las flexiones de brazo: No se puede cambiar la posición de la mano, moviéndola al lado o quitándola del suelo. También no se puede subir o bajar la cadera cuando se está descansando. No se puede descansar o parar con los codos flexionados.

No se puede, tampoco, tocar con el muslo anterior o con el pecho en el suelo, de forma que caracterice alguna colaboración con el desempeño del militar. En caso de que ocurra alguna de estas violaciones, se para el conteaje siendo considerado el término del ejercicio.

Figura 2. *Flexión de brazo masculino*



Fuente: GRUCA, 2025.

Figura 3. *Flexión de brazo femenino*



Fuente: GRUCA, 2025.

3.3.2. Abdominales:

Posición inicial: El militar deberá tomar la posición tendido en decúbito dorsal, rodillas flexionadas, pies apoyados en el suelo, talones próximos a los glúteos, brazos cruzados en el pecho, con las puntas de los dedos en los hombros.

Ejecución: El militar deberá realizar la flexión abdominal hasta que los codos toquen las piernas y que la espalda salga del suelo y retornar a la posición inicial haciendo con que por lo menos la lumbar vuelva al suelo, cuando será completada una repetición. Cada militar deberá ejecutar el número máximo de flexiones abdominales sucesivas, en un tiempo máximo de 2 minutos.

Prohibiciones en los abdominales: No hay descanso durante la ejecución del ejercicio, siendo que una pausa un poco más demorada que el ritmo normal caracteriza el final del ejercicio; eso se puede verificar cuando uno ejecuta más de una respiración con la espalda en el suelo. No se puede despegar los brazos del pecho y no se pueden realizar movimientos laterales. Opcionalmente se puede solicitar el apoyo de otra persona en los tobillos, para la ejecución de los abdominales.

Figura 4. *Abdominales*



Fuente: GRUCA, 2025.

3.3.3. Flexión en la Barra:

Posición inicial: El militar deberá atrapar la barra con cualquier pegada (pronación o supinación). Las manos deberán permanecer con una distancia entre sí correspondiente a la anchura de los hombros y el cuerpo deberá estar estático.

Ejecución: Después de ordenado iniciar, el militar deberá ejecutar las flexiones en la barra hasta que el mentón pase completamente el tubo horizontal (quedándose con la cabeza en una posición natural, sin hiper extensión del cuello) y, luego, bajar el tronco hasta que los codos queden completamente extendidos (respetando las limitaciones articulares individuales), cuando será completada una repetición. El ritmo de las flexiones de brazos en la barra es opción del militar, sin límite de tiempo. El uniforme será la pantaloneta, con camiseta.

Observaciones: No podrá haber ningún tipo de impulso, incluso de las piernas para auxiliar el movimiento.

Figura 5. Flexión en la barra



Fuente: GRUCA, 2025.

- 3.4.** La Prueba Física sólo ocurrirá con la presencia de ambulancia y médico, los cuales deberán permanecer durante todo el período de su ejecución, estando dotados de equipo de primeros auxilios y de posibilidad de evacuación inmediata para la Sanidad. De acuerdo con el escenario de realización de la Prueba Física la ambulancia deberá presentarse 15 minutos antes del inicio.
- 3.5.** Los Alféreces y Cadetes solo dejarán de presentar las pruebas físicas, en la fecha prevista, por motivo de excusa médica o con autorización del Comandante del Grupo Cadetes. Los excusados deberán presentar las excusas médicas al hasta el segundo día de las pruebas físicas.
- 3.6.** Los Alféreces y Cadetes que tengan excusa médica por ocasión de la primera fecha de la prueba física deben presentar los ejercicios posibles que no están excusados. Los mismos deberán tener una segunda oportunidad para hacer los otros ejercicios en un plazo máximo de 30 días. En el caso de persistir el motivo de excusa, la Nota de Aptitud Física del militar será el promedio de las notas obtenidas en los ejercicios hechos, y teniendo en cuenta el porcentaje presentada en este reglamento (numeral 1.1.10). Sin embargo, caso el militar no presente ningún ejercicio físico por incapacidad comprobada por excusa médica, su Nota de Aptitud Física será de 3.0.
- 3.7.** Los Alféreces y Cadetes que no logren la nota mínima de 3.0 tendrán entrenamientos complementarios de recuperación de niveles que serán marcados en el horario de Régimen Interno del Cadete o durante el fin de semana de su turno de salida de acuerdo con lo autorizado por el comandante de Grupo cadetes.
- 3.8.** El Cadete o Alférez que no se encuentre en la EMAVI por motivo de comisión u otra responsabilidad militar y no logre presentar las prueba en las fechas establecidas, deberá enviar un video al Jefe de la sección deportes, de las pruebas

Neuromusculares ejecutadas (abdominales, flexión de codo y flexión en barra) según su curso (año). Se tendrá en cuenta estos tres ejercicios, para el promedio de la nota en la fecha de corte.

Parágrafo 1. La inasistencia o no presentación de una de las pruebas físicas programadas resultará en la pérdida automática de la totalidad de la evaluación, asignándose una calificación final de 0.0. Salvo que se justifique con una razón válida y debidamente comprobada.

Parágrafo 2. Antes de presentar la prueba física, se realizará la medición de talla y peso. Si el índice de masa corporal (IMC) indica una condición de sobrepeso, el evaluado deberá presentar la prueba física obteniendo una nota máxima de 2.9.

Parágrafo 4. En los casos en que el Índice de Masa Corporal (IMC) indique sobrepeso, pero el evaluado manifieste que este se debe a masa muscular y no a exceso de grasa corporal, deberá presentarse en el Establecimiento de Sanidad Militar. Allí se le realizará una valoración especializada y, si procede, se expedirá una certificación que acredite que el sobrepeso es de origen muscular. Con este documento, el alférez o cadete podrá ser autorizado para presentar la prueba física en la fecha programada.

Artículo 6. Habilitaciones en caso de reprobación

En caso de que un alférez o cadete no apruebe la evaluación física, se aplicarán los siguientes procedimientos de habilitación:

1. **Habilitación tipo 1 (calificación de 3.0 o superior):** El Alférez o Cadete que por índice de masa corporal superior a 25, obtuvo una nota de 2.9, deberá incluirse en los programas de acondicionamiento físico, como estrategia de apoyo para alcanzar un índice de masa corporal igual o menor a 24.9, una vez alcanzado este IMC, deberá presentar nuevamente la prueba física y obtendrá la nota de acuerdo con lo establecido en Artículo 5 en los numerales: 1.1.2, 1.1.3 y 1.1.4.
2. **Habilitación tipo 2 (calificación de 3.0 o inferior):** El Alférez o Cadete que obtuvo una nota igual o inferior a 2.9 en la presentación de la prueba física, deberá incluirse en los programas de acondicionamiento físico, como estrategia de apoyo a mejorar su condición física y pasado 30 días adscrito al programa podrá presentar nuevamente la prueba física y obtendrá la nota de acuerdo con lo establecido en Artículo 5 en los numerales: 1.1.2, 1.1.3 y 1.1.4.
3. **Reprobación Final:**
Si después de agotar todas las instancias de habilitación el cadete o alférez no aprueba, se aplicará lo establecido en el Reglamento de Formación Integral de la EMAVI, dentro Del TÍTULO II. De las Clases, Asignaturas, Calificaciones y Transferencia - Libro Capítulo II. Evaluación y Calificaciones.

Artículo 7. Implicaciones sobre la permanencia

1. La no aprobación del nivel de aptitud físico-atlética establecido para cada grado, conforme al Programa Génesis – Modelo de Mando, Liderazgo y Carácter, podrá conllevar la pérdida de la calidad de alférez o cadete en la EMAVI, sin necesidad de comparecer ante cuerpo colegiado, en los términos contemplados por el Reglamento de Formación Integral.

TABLAS DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS

Anexo A – Aptitud Física Básica

PRUEBA FÍSICA

1. CURSO REGULAR CADETES DE PRIMER AÑO. (CD1)
2. CURSO EXTRAORDINARIO DE OFICIALES. (CEO)
3. CURSO OFICIALES DEL CUERPO ADMINISTRATIVO. (OCA)



EJERCICIOS FÍSICOS	EVALUACIÓN
Carrera Atlética 3.2 km	Cardiopulmonar
Flexión de Brazo (2 min)	Neuromuscular
Flexión en la Barra	Neuromuscular
Abdominales (2 min)	Neuromuscular

Carrera Atlética 3.2 km - Masculino		
Nota	Ritmo por km	Tiempo total (3,2 km)
5.0	4:40 minutos/km	14:56 min o <
4.5	4:55 minutos/km	15:46 min
4.0	5:10 minutos/km	16:34 min
3.5	5:22 minutos/km	17:04 min
3.0	5:30 minutos/km	17:36 min (Aprobado mínimo)
2.5	6:10 minutos/km	19:44 min
2.0	6:50 minutos/km	21:52 min
1.0	7:40 minutos/km	24:32 min
0.0	8:30 minutos/km	27:12 min o >

Carrera Atlética 3.2 km - Femenino		
Nota	Ritmo por km	Tiempo total (3,2 km)
5.0	5:15 minutos/km	16:48 min o <
4.5	5:30 minutos/km	17:36 min
4.0	5:45 minutos/km	18:24 min
3.5	5:52 minutos/km	18:46 min
3.0	6:00 minutos/km	19:12 min (Aprobado mínimo)
2.5	6:45 minutos/km	21:36 min
2.0	7:30 minutos/km	24:00 min
1.0	8:15 minutos/km	26:24 min
0.0	9:00 minutos/km	28:48 min y >

Abdominales (Repeticiones en 2 min)		
Nota	Hombres	Mujeres
5.0	80 +	60 +
4.5	75	55
4.0	70	50
3.5	65	45
3.0	60	40
2.5	55	35
2.0	50	30

1.5	45	25
1.0	40	20
0.5	35	15
0.0	< 34	<10

Flexión de Brazos (Repeticiones en 2 min)		
Nota	Hombres	Mujeres
5.0	40 +	30 +
4.5	38	28
4.0	35	25
3.5	32	22
3.0	30	20
2.5	27	17
2.0	25	15
1.5	22	12
1.0	20	10
0.5	17	7
0.0	< 15	<5

Categoría y Nota	FLEXIÓN EN LA BARRA (repeticiones)	
	Hombres (Reps)	Mujeres (Reps)
Excelente (5,0)	16 +	8 +
Bueno (4,0)	12 - 15	5 - 7
Aceptable (3,0)	8 - 11	1 - 4
Deficiente (1,0)	<7	0

2. CURSO REGULAR DE OFICIALES-CADETES DE TERCER AÑO. (CD3) Y CADETES DE SEGUNDO AÑO. (CD2)

CD3 - CD2 - PRUEBA FÍSICA

Ejercicios Físicos	Evaluación
Carrera Atlética (3.2 km)	Cardiopulmonar
Flexión de Brazo (2 min)	Neuromuscular
Flexión en la Barra	Neuromuscular
Abdominales (2 min)	Neuromuscular
Natación 100 METROS	Técnico

Carrera Atlética 3.2 km - Masculino		
Nota	Ritmo por km	Tiempo total (3,2 km)
5.0	4:10 min/km	13:20 min o <
4.5	4:24 min/km	14:06 min
4.0	4:38 min/km	14:50 min
3.5	4:51 min/km	15:32 min
3.0	4:55 min/km	15:44 min (Aprobado mínimo)
2.5	5:25 min/km	17:20 min
2.0	5:55 min/km	18:56 min
1.0	6:39 min/km	21:15 min
0.0	7:23 min/km	23:35 min o >

Carrera Atlética 3.2 km - Femenino		
Nota	Ritmo por km	Tiempo total (3,2 km)
5.0	4:36 min/km	14:45 min o <
4.5	4:50 min/km	15:30 min
4.0	5:05 min/km	16:16 min
3.5	5:15 min/km	16:48 min
3.0	5:25 min/km	17:20 min (Aprobado mínimo)
2.5	6:00 min/km	19:12 min
2.0	6:35 min/km	21:04 min
1.0	7:20 min/km	23:28 min
0.0	8:05 min/km	25:46 min o >

Abdominales (Repeticiones en 2 min)		
Nota	Hombres	Mujeres
5.0	100 +	80 +
4.5	95	75

4.0	90	70
3.5	85	65
3.0	80	60
2.5	75	55
2.0	70	50
1.5	65	45
1.0	60	40
0.5	55	35
0.0	< 50	<30

Flexión de Brazos (Repeticiones en 2 min)		
Nota	Hombres	Mujeres
5.0	57 +	37 +
4.5	54	34
4.0	52	32
3.5	50	30
3.0	47	27
2.5	44	24
2.0	41	21
1.5	38	18
1.0	35	15
0.5	32	12
0.0	< 30	<10

Categoría y Nota	FLEXIÓN EN LA BARRA (repeticiones)	
	Hombres (Reps)	Mujeres (Reps)
Excelente (5,0)	16 +	8 +
Bueno (4,0)	12 - 15	5 - 7
Aceptable (3,0)	8 - 11	1 - 4
Deficiente (1,0)	<	0

Natación 100 Metros	Nota
Aprobó	5.0
No aprobó	0.0

3. CURSO REGULAR DE OFICIALES - ALFEREZ (AF)

ALFÉREZ – PRUEBA FÍSICA

Ejercicios Físicos	Evaluación
Carrera Atlética (4 km)	Cardiopulmonar
Flexión de Brazo (2 min)	Neuromuscular
Flexión en la Barra	Neuromuscular
Abdominales (2 min)	Neuromuscular
Natación 100 METROS	Técnico

Carrera Atlética 4.0 km - Masculino		
Nota	Ritmo por km	Tiempo total (4,0 km)
5.0	4:15 min/km	17:00 min o <
4.5	4:30 min/km	18:00 min
4.0	4:45 min/km	19:00 min
3.5	4:55 min/km	19:40 min
3.0	5:00 min/km	20:00 min (Aprobado mínimo)
2.5	5:30 min/km	22:00 min
2.0	6:00 min/km	24:00 min
1.0	6:45 min/km	27:00 min
0.0	7:30 min/km	30:00 min o >

Carrera Atlética 4.0 km - Femenino		
Nota	Ritmo por km	Tiempo total (4,0 km)
5.0	4:40 min/km	18:40 min o <
4.5	4:55 min/km	19:40 min
4.0	5:10 min/km	20:40 min
3.5	5:20 min/km	21:20 min
3.0	5:30 min/km	22:00 min (Aprobado mínimo)
2.5	6:05 min/km	24:20 min
2.0	6:40 min/km	26:40 min
1.5	7:30 min/km	30:00 min
0.0	8:00 min/km	32:00 min o >

Abdominales (Repeticiones en 2 min)		
Nota	Hombres	Mujeres
5.0	110 +	90 +

4.5	105	85
4.0	100	80
3.5	95	75
3.0	80	60
2.5	70	50
2.0	60	40
1.5	50	30
1.0	40	20
0.5	30	15
0.0	< 20	<10

Flexión de Brazos (Repeticiones en 2 min)		
Nota	Hombres	Mujeres
5.0	60 +	40 +
4.5	58	38
4.0	55	35
3.5	53	33
3.0	50	30
2.5	47	27
2.0	44	24
1.5	41	21
1.0	38	18
0.5	35	15
0.0	< 30	<10

Categoría y Nota	FLEXIÓN EN LA BARRA (repeticiones)	
	Hombres (Reps)	Mujeres (Reps)
Excelente (5,0)	16 +	8 +
Bueno (4,0)	12 -15	5 - 7
Aceptable (3,0)	8 - 11	1 - 4
Deficiente (1,0)	<	0

Natación 100 Metros	Nota
Aprobó	5.0
No aprobó	0.0

CAPÍTULO III: CORRECTIVOS DISCIPLINARIOS Y ENTRENAMIENTO FÍSICO

En cumplimiento del enfoque formativo descrito en el Reglamento de Formación Integral, el entrenamiento físico también actúa como medio de construcción del carácter, fortaleciendo la disciplina personal, el autocontrol y el esfuerzo adicional en los cadetes y alféreces.

Artículo 8. Fundamento Legal

De conformidad con lo estipulado en el Reglamento de Formación Integral de la EMAVI, el entrenamiento físico es una herramienta correctiva para fortalecer la disciplina y las competencias militares de los Cadetes.

Artículo 9. Ejecución de los Correctivos

El entrenamiento físico disciplinario se ejecutará según el horario de régimen interno, con una duración máxima de 30 minutos, incluyendo 5 minutos de calentamiento y 5 minutos de estiramiento.

Artículo 10. Ejercicios Permitidos

Los correctivos disciplinarios solo podrán incluir ejercicios previamente regulados, garantizando la seguridad y bienestar del personal. Las rutinas permitidas incluyen:

1. Resistencia Aeróbica - Anaeróbica

- Trote continuo (10-15 min)
- Sprints cortos (5x50 m)
- [Skipping sostenido](#) (3 series de 45 segundos)
- Salto de Payaso y/o Polichilenos (3 series de 30 repeticiones)
- Skipping medio (30 segundos) y saltos (15 saltos) 3 series.
- [Split Jack Forward](#) (3 series de 30 repeticiones)

2. Ejercicios de Fuerza Muscular

- Flexiones de brazos (3 series de 22 repeticiones)
- Sentadillas (3 series de 20 repeticiones)
- Abdominales (3 series de 25 repeticiones)
- [Abdominales de remo](#) (3 series de 20 repeticiones)
- Abdominales elevaciones de piernas alternando (3 series de 20 repeticiones)
- [Cross Leg Reverse Crunch](#) (2 minutos)
- [Desplantes con peso corporal](#) (3 series de 12 repeticiones)

- [Thrust](#) (3 series de 20 repeticiones)
- [Spiderman](#) (3 series de 12 repeticiones)
- [Squat Drops](#) (3 series de 12 repeticiones)

3. Ejercicios de Potencia y Explosividad

- Burpees y/o paracaidistas (3 series de 15 repeticiones)
- [Saltos laterales](#) (3 series de 15 repeticiones)
- [Sentadilla con salto](#) (3 series de 20 repeticiones)

4. Ejercicios de Movilidad y Flexibilidad

- Estiramientos dinámicos (5 min)
- Ejercicios de movilidad articular (5 min)

5. Ejercicios de Core

- [Russian twists](#) (3 series de 20 repeticiones)
- Elevación de piernas (3 series de 15 repeticiones)
- [Dead Bug](#) (3 series de 20 repeticiones)
- [Glute Bridge Marching](#) (3 series de 20 repeticiones)
- [Hollow Hold Alternado](#) (3 series de 1 minuto)
- [Mountain climbers](#) (3 series de 30 segundos)
- [Groiners](#) (3 series de 20 repeticiones) 10 por cada pierna

Artículo 11. Rutinas

Las siguientes rutinas son una guía la cual combinan los ejercicios permitidos en el reglamento, asegurando que cada una tenga una duración total de 40 minutos:

1. Rutina 1 - Resistencia y Potencia

- Trote continuo (10 min)
- Sprints cortos (5x50 m)
- Burpees (3 series de 15 repeticiones)
- Glute Bridge Marching (3 series de 20 repeticiones)
- Estiramientos dinámicos (5 min)

2. Rutina 2 - Fuerza y Core

- Flexiones de brazos (3 series de 22 repeticiones)
- Sentadillas (3 series de 20 repeticiones)
- Russian twists (3 series de 20 repeticiones)
- Glute Bridge Marching (3 series de 20 repeticiones)
- Mountain climbers (3 series de 30 segundos)
- Ejercicios de movilidad articular (5 min)

3. Rutina 3 - Anaeróbica y Explosividad

- Skipping sostenido (3 series de 45 segundos)
- Split Jack Forward (3 series de 30 repeticiones)
- Squat Drops (3 series de 12 repeticiones)
- Spiderman (3 series de 12 repeticiones)
- Glute Bridge Marching (3 series de 20 repeticiones)
- Estiramientos dinámicos (5 min)

4. Rutina 4 - Resistencia y Movilidad

- Trote continuo (10 min)
- Groiners (3 series de 20 repeticiones)
- Polichilenos (3 series de 30 repeticiones)
- Skipping medio (30 segundos) y saltos (15 saltos) 3 series
- Ejercicios de movilidad articular (5 min)

5. Rutina 5 - Core y Potencia

- Mountain climbers (3 series de 30 segundos)
- Glute Bridge Marching (3 series de 20 repeticiones)
- Cross Leg Reverse Crunch (2 minutos)
- Burpees 2.0 (3 series de 15 repeticiones)
- Estiramientos dinámicos (5 min)

Artículo 12. Restricciones y Consideraciones

- No se podrá imponer entrenamiento físico por fuera del horario de régimen interno en el espacio establecido para tal fin, solo estará autorizado por el Comandante de Grupo Cadetes.
- Se deberá respetar la condición física del personal, evitando ejercicios que representen un riesgo para la salud.
- No está permitido prolongar el entrenamiento más allá del tiempo establecido en el Reglamento de Formación Integral.

CAPÍTULO IV: SEGUIMIENTO Y CONTROL

Artículo 13. Registro y Seguimiento

4. Los resultados de las evaluaciones físicas serán consignados en el folio de vida de cada Alférez y Cadete, permitiendo el seguimiento de su desempeño.

Artículo 14. Revisión y Actualización del Reglamento

5. El presente reglamento estará sujeto a revisión periódica para garantizar su alineación con las necesidades operacionales y académicas de la EMAVI.

DISPOSICIONES FINALES

6. Este reglamento rige a partir de su aprobación y deja sin efecto cualquier normatividad anterior que le sea contraria.



FUERZA AEROSPACIAL
COLOMBIANA



Diagramación y Diseño:

Apoyo a la gestión de publicaciones científicas
EMAVI Sello Editorial

Sección Investigación - Grupo Académico
Escuela Militar de Aviación "Marco Fidel Suárez"
Carrera 8 # 58-67 Cali - Colombia Tel. (602)4881000 Ext. 68841

Este libro fue diagramado utilizando la fuente tipográfica institucional Klavika en sus respectivas variaciones a 12 puntos para el contenido, títulos a 16 pts, capitulares a 20 pts.

Publicado en el mes de mayo de 2025.
Cali, Colombia



ESCUELA MILITAR DE AVIACIÓN

FUERZA AEROESPACIAL COLOMBIANA



@FuerzaAereaCol



FuerzaAereaCol



@FuerzaAereaCol



FuerzaAereaCol



Fuerza Aérea Colombiana



Escuela Militar de Aviación "Marco Fidel Suárez"



www.fac.mil.co



Escuela Militar de Aviación "Marco Fidel Suárez"

Cra 8 No. 58-67 Barrio La Base

Santiago de Cali, Valle del Cauca, Colombia

Sección Investigación



+57 602 4881000 Ext 68841



www.emavi.edu.co