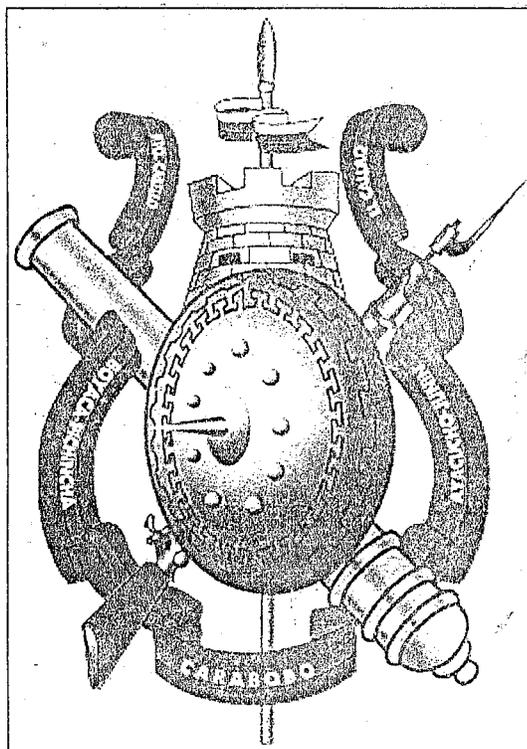


Bienestar y Seguridad Social.

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA DEFENSA
EJÉRCITO BOLIVARIANO
AYUDANTÍA GENERAL

EB-AGEB-DIR-08-10

DIRECTIVA



DÍA	MES	AÑO
05	03	10

Nº SERIAL	REGISTRO
52 000	00000

**NORMAS QUE REGIRÁN LOS PROCEDIMIENTOS
DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA SUSTITUTIVA
PARA EL PERSONAL PROFESIONAL MILITAR
DEL EJÉRCITO BOLIVARIANO**

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA DEFENSA
EJÉRCITO BOLIVARIANO

Caracas, 05 de marzo de 2010

EB-AGEB-DIR-08-10

DIRECTIVA

ASUNTO: NORMAS QUE REGIRÁN LOS PROCEDIMIENTOS DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA SUSTITUTIVA PARA EL PERSONAL PROFESIONAL MILITAR DEL EJÉRCITO BOLIVARIANO.

REFERENCIA:

- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela en el artículo 328.
- Ley Orgánica de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana en el artículo 109.
- Ley de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas Nacionales en los artículos 11, 12, 13, 14 y 15.
- Reglamento del Sistema de Evaluación Integral para el Personal Militar Profesional de la Fuerza Armada Nacional en el artículo 8.
- Reglamento Provisional de Servicio Interno de la FAN en el artículo 124 apartes a, b, c, d, e.
- Directiva N° DG-029609 de fecha 07DIC04 referente a las normas y procedimientos para la evaluación y calificación de la aptitud física del personal militar profesional de la Fuerza Armada Nacional en Disposiciones de Carácter General en los apartes l, m, n, o.
- Directiva EJ-AGEJ-DIR-02-06 del 03 de marzo del 2006. Normas y procedimientos para la calificación de aptitud física del personal militar impedido o exceptuado físicamente para realizar los ejercicios contenidos en la directiva N° DG-029609 de fecha 07DIC04.
- Programas de rehabilitación del Ministerio del Poder Popular para la Salud (Dr. Sisiruca Q. Horacio, Rehabilitación Médica Integral, 1990)

- Programas de rehabilitación del Instituto Venezolano de los Seguros Sociales (Dr. Sisiruca Q. Horacio, Rehabilitación Médica Integral, 1990)
- Programas de rehabilitación de la División de Educación Especial del Ministerio del poder popular para la Cultura (Dr. Sisiruca Q. Horacio, Rehabilitación Médica Integral, 1990)
- Laboratorio de Exploración Funcional Cardiopulmonar del Hospital Universitario de Caracas y Facultad de Medicina de la Universidad Central de Venezuela (Hirschaut Eduardo, Capacidad Funcional de Rehabilitación del Cardiópata, 1972)
- Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) Directrices para los Test de esfuerzo y su prescripción. Sexta Edición. www.acsm.org
- Cartá Internacional de la Educación Física y el Deporte (Peralta B. Hector J. Educación Física, Deportes y Recreación para Personas con Discapacidades.
- Anthopometrio measuraments in the obese (Bray, G.A. & Gray, D.S) In: Lohman, T.G.; Roche. A.F.& Martorelli, R. (eds), Anthoropomatric satandardization reference manual (p. 131-6) Champaign, Human Kinetics, 1988)

I. OBJETO:

Establecer las normas y procedimientos para la Prueba de Aptitud Física Sustitutiva del personal profesional militar del Ejército Bolivariano para los procesos de ascenso.

II. SITUACIÓN:

- A. La calificación de servicio y la evaluación para ascenso tienen por objeto establecer las condiciones profesionales, intelectuales, morales y físicas del personal militar como aspectos fundamentales del proceso integral de la

administración de personal y constituyen la base para la asignación de empleos, transferencias, recompensas, ascenso y demás funciones del personal.

- B. Existen casos en los cuales un profesional debe ser sometido a Junta Médica Militar para que esta se pronuncie acerca de una lesión o enfermedad permanente o temporal de un profesional militar. La Junta Médica Militar puede ordenar, de acuerdo a la particularidad de cada caso, acerca de la presentación de una prueba física sustitutiva al profesional militar sometido a esta Junta.
- C. Actualmente la "Directiva EJ-AGEJ-DIR-02-06 del 03 de marzo del 2006. Normas y procedimientos para la calificación de aptitud física del personal militar impedido o exceptuado físicamente para realizar los ejercicios contenidos en la directiva N° DG-029609 de fecha 07DIC04"; debe ser actualizada.

III. DISPOSICIONES DE CARÁCTER GENERAL:

A. De los Procedimientos para Presentar la Prueba Física Sustitutiva.

1. Luego que un profesional fuere sometido a la Junta Médica Militar, y este Cuerpo Colegiado decida la aplicación de la Prueba Física Sustitutiva, notificará al profesional militar, por escrito, que tipo de prueba realizará y el plan de entrenamiento a realizar, y éste tendrá tres (03) meses de preparación, como mínimo, para la presentación de la prueba.
2. La Escuela de Educación Física y Deportes del Ejército Bolivariano, tendrá la obligación de prestar sus instalaciones, equipos y el apoyo técnico necesario para la ejecución de las pruebas sustitutivas.
3. Es responsabilidad del profesional militar, el **correcto cumplimiento del Entrenamiento Físico Progresivo**, ordenado por la Junta Médica

Militar. Una semana antes de la fecha prevista para la prueba, el profesional militar deberá presentar constancia del “**Entrenador Físico Militar**” certificado, del cumplimiento del plan de entrenamiento ordenado. Si el profesional militar no cumplió el plan de entrenamiento, no podrá presentar la prueba física sustitutiva y dicho profesional será considerado para el estudio de invalidez.

4. Aparte de los exámenes médicos ordenados al profesional militar para el cumplimiento del tratamiento médico y/o entrenamiento físico, el profesional militar deberá consignar los exámenes médicos previstos en la evaluación médica anual. Estos exámenes deberán ser expedidos por un Hospital o Pabellón Militar. El personal femenino deberá consignar el examen de gonadotropina coriónica humana actualizado.
5. De conformidad a las disposiciones emitidas por el órgano competente en materia de salud se considera a la obesidad como una enfermedad, en consecuencia, factor limitante para todo proceso encaminado a determinar la aptitud física del profesional militar, razón por la que será objeto de evaluación por la Junta Médica Militar.
6. La prueba física sustitutiva será aplicada por la Junta Médica Militar sólo en el proceso de ascenso del personal profesional militar del Ejército Bolivariano.
7. Una vez aplicada la prueba física sustitutiva, y obtenidos los resultados correspondientes, la Junta Médica Militar entregará la calificación al profesional militar y a la Junta Permanente de Evaluación para que sea incluido en su historial físico.

B. De las pruebas físicas sustitutivas.

1. La prueba de aptitud física mide dos aspectos fundamentales:
Capacidad aeróbica y potencia anaeróbica del profesional militar.

2. La Capacidad aeróbica, o consumo máximo de oxígeno (VO₂ Max), es la máxima cantidad de oxígeno que el cuerpo humano puede obtener y aprovechar para realizar una actividad física de exigencia, durante un tiempo determinado, con poco esfuerzo, poca fatiga y con rápida recuperación. La Capacidad aeróbica se mide de forma indirecta por medio del test de Cooper, (2400 mts carrera); referencial obligatorio en la planificación científica para el entrenamiento de la aptitud física del individuo, además a fin de verificar su producción energética y predominante en una prueba de este tipo.
3. La Potencia Anaeróbica se refiere a la habilidad del cuerpo para realizar un movimiento locomotor, a una alta intensidad y velocidad, en presencia de poco oxígeno. Ésta busca medir la capacidad muscular en ejercicios diseñados para tal efecto. El examen físico utiliza la prueba de Flexión y Extensión de los Codos, y los abdominales para medir este aspecto.

C. De los tipos de prueba sustitutiva.

1. Las pruebas físicas sustitutivas son las siguientes:

Prueba	Prueba Sustitutiva
Prueba aeróbica 2.400mts Natación (Cualquiera)	Test de Cooper adaptado a la piscina Test de los 1.600 mts (Rockport) Test del Banco de Astrand Test con Bicicleta Ergométrica Test de la Banda Rodante
Prueba anaeróbica	Test estático de la Barra fija o Dinamómetro Abdominales terapéuticos

	Índice Masa y Grasa Corporal IMGC
--	--------------------------------------

2. La Capacidad aeróbica (Consumo de oxígeno VO2 Max) será medido mediante los siguientes Test:
 - a) **Test de Cooper adaptado a la piscina:** Indicado para las personas con escoliosis, lordosis, cifosis lumbar, lesiones de rodilla o columna, deficiencia motora en miembros inferiores, problemas articulares, problemas del aparato respiratorio, contracturas musculares crónicas, obesidad y otras enfermedades consideradas por la Junta Médica Militar.
 - b) **Test de los 1600 mts caminando (Rockport):** recomendado para individuos que no tengan dominio de las técnicas de natación o en cuya Unidad no haya facilidades para el entrenamiento de piscina. Se considerarán también para este Test los profesionales que cumplen un postoperatorio.
 - c) **Test del Banco de Astrand:** recomendado en individuos con problemas motores en los miembros superiores, problemas de rodilla, columna y otros considerados por la Junta Médica Militar.
 - d) **Test con bicicleta ergométrica de Astrand:** recomendado para postoperatorio, para profesionales en periodos de rehabilitación y para patologías cardíacas y/o respiratorias.
 - e) **Test de la Banda Rodante o caminadora sin fin:** recomendado para postoperatorio, para profesionales en periodos de rehabilitación y para patologías cardíacas y/o respiratorias.
3. La potencia anaeróbica (Fuerza) será medida mediante los siguientes Test:
 - a) **Test estático en la Barra fija:** Indicado para las personas con escoliosis, lordosis, cifosis lumbar, lesiones de rodilla o columna,

deficiencia motora en miembros inferiores, problemas articulares, problemas del aparato respiratorio, contracturas musculares crónicas, postoperatorios, y otros considerados por la Junta Médica Militar.

b) **Test de abdominales terapéuticos:** Indicado para las personas con escoliosis, lordosis, cifosis lumbar, lesiones de rodilla o columna, deficiencia motora en miembros inferiores, problemas articulares, problemas del aparato respiratorio, contracturas musculares crónicas, postoperatorios y otros considerados por la Junta Médica Militar.

c) **Dinamómetro:** Indicado para las profesionales militares con patologías del sistema locomotor.

4. **El Test del Índice de Masa y Grasa Corporal (IMGC)** se aplicará para determinar la cantidad de grasa en la región abdominal incluye también otros tejidos, tales como la musculatura, huesos y órganos de la región central del cuerpo.
5. La Junta Médica Militar, antes de la presentación de la prueba sustitutiva, deberá medir la frecuencia cardíaca basal y la presión arterial del profesional militar.
6. En la prueba de aptitud física sustitutiva se utilizarán monitores de frecuencia cardíaca para cada profesional que presenta las pruebas, con la finalidad de controlar la frecuencia cardíaca basal y la presión arterial del profesional militar antes, durante y después del ejercicio físico, para evitar riesgos de índole cardíacos y respiratorios durante las pruebas de esfuerzo. Todo esto con la finalidad de preservar la integridad física del profesional militar. Para lo cual el médico supervisor tendrá la autoridad necesaria para detener la prueba al alcanzar el 85% de la capacidad máxima de esfuerzo.

7. Todo profesional sujeto a la Junta Médica Militar para la presentación de la prueba física sustitutiva, será sometido a una evaluación psicológica, pudiendo ser ésta, elemento determinante para su permanencia en la Institución y/o para presentar la prueba sustitutiva.
8. El profesional femenino en estado de gravidez será exceptuada de la prueba física ordinaria en tres semestres consecutivos. Una vez transcurrido seis (06) meses del parto, previo chequeo médico en la Junta Médica Militar, podrá presentar el examen físico ordinario o sustitutivo según sea el caso.

convencional

D. De la calificación.

1. La relación para el valor de cada prueba física será la siguiente:

Prueba	Prueba Sustitutiva
Capacidad Aeróbica 50%	Test de Cooper adaptado a la piscina Test de los 1.600 mts (Rockport) Test del Banco de Astrand Test con Bicicleta Ergométrica Test de la Banda Rodante
Potencia Anaeróbica 40%	Test estático de la Barra fija o Dinamómetro Abdominales terapéuticos
10%	Test del Índice de Masa y Grasa Corporal

2. El profesional militar presentará una sola prueba sustitutiva de acuerdo a la limitación que presenta, a cuyos efectos la ponderación tendrá un demérito del 20% con referencia a la Prueba de Aptitud Física ordinaria vigente.

convencional

105.6

TABLA 1 DEL ANEXO "B"
 PREDICCIÓN DEL CONSUMO DE OXIGENO MÁXIMO Y LA POTENCIA
 DESARROLLADA SOBRE LA BICICLETA ERGOMÉTRICA DE ASTRAND

HOMBRES											
FC	VO2 Máx. lts/min					FC	VO2 Máx. lts/min				
	300	600	900	1200	1500		300	600	900	1200	1500
	Kp/m/min	Kp/m/min	Kp/m/min	Kp/m/min	Kp/m/min		Kp/m/min	Kp/m/min	Kp/m/min	Kp/m/min	Kp/m/min
120	2.2	3.5	4.8			146		2.4	3.3	4.4	5.5
121	2.2	3.4	4.7			147		2.4	3.3	4.4	5.5
122	2.2	3.4	4.8			148		2.4	3.2	4.3	5.4
123	2.1	3.4	4.6			149		2.3	3.2	4.3	5.4
124	2.1	3.3	4.5	6.0		150		2.3	3.2	4.2	5.3
125	2.0	3.2	4.4	5.9		151		2.3	3.1	4.2	5.3
126	2.0	3.2	4.4	5.8		152		2.3	3.1	4.1	5.2
127	2.0	3.1	4.3	5.7		153		2.2	3.0	4.1	5.2
128	2.0	3.1	4.2	5.6		154		2.2	3.0	4.0	5.1
129	1.9	3.0	4.2	5.6		155		2.2	3.0	4.0	5.1
130	1.9	3.0	4.1	5.5		156		2.2	2.9	4.0	5.0
131	1.9	2.9	4.0	5.4		157		2.1	2.9	3.9	5.0
132	1.8	2.9	4.0	5.3		158		2.1	2.9	3.9	4.9
133	1.8	2.8	3.9	5.3		159		2.1	2.8	3.8	4.9
134	1.8	2.8	3.9	5.2		160		2.1	2.8	3.8	4.8
135	1.7	2.8	3.8	5.1		161		2.0	2.8	3.7	4.8
136	1.7	2.7	3.8	5.0		162		2.0	2.8	3.7	4.7
137	1.7	2.7	3.7	5.0		163		2.0	2.8	3.7	4.7
138	1.6	2.7	3.7	4.9		164		2.0	2.7	3.6	4.6
139	1.6	2.6	3.6	4.8	6.0	165		2.0	2.7	3.6	4.6
140	1.6	2.6	3.6	4.8	5.9	166		1.9	2.7	3.6	4.5

TABLA 2 DEL ANEXO "A"

TABLA 1. PARA LA CALIFICACION DEL VO2 MAX. DE LOS TEST 1,600 MTS CAMINANDO (ROCKPORT), BICICLETA ERGOMETRICA, BANCO DE ASTRAND Y BANDA RODANTE O CAMINADORA SIN FIN.

(MUJERES)

EDAD	> 29	30 A 39	40 A 50
GALIF			
10	13-14	9-10	8-9
15	15-16	11-12	10-11
20	17-18	13-14	12-13
25	19-20	15-16	14-15
30	21-22	17-18	16-17
35	23-24	19-20	18-19
40	25-26	21-22	20-21
45	27-28	23-24	22-23
50	29-30	25-26	24-25
55	31-32	27-28	26-27
60	33-34	29-30	28-29
65	35-36	31-32	30-31
70	37-38	33-34	32-33
75	39-40	35-36	34-35
80	41-42	37-38	36-37
85	43-44	39-40	38-39
90	45-46	41-42	40-41
95	47-48	43-44	42-43
100	> 49	> 45	> 44

3. El profesional militar solo tendrá la oportunidad de presentar una prueba sustitutiva por una misma lesión o enfermedad.

VI. DISPOSICIONES DE CARÁCTER PARTICULAR:

A. Jefatura de Estado Mayor del Ejército Bolivariano.

1. Supervisará el fiel cumplimiento de la presente Directiva por las Dependencias y Unidades del Ejército.

B. Inspectoría General del Ejército Bolivariano.

1. Durante la ejecución del plan anual de inspecciones a las Unidades y Dependencias del Ejército, verificará el cumplimiento de la presente Directiva, así como notificará a la Dirección de Personal del Ejército, de aquellos casos que requieran la evaluación de la Junta Médica Militar y la prueba sustitutiva.
2. Durante la evaluación física para ascenso verificará el cumplimiento de la presente Directiva.

C. Dirección de Personal.

1. Supervisará los procedimientos de la Junta Médica Militar para la ejecución de la prueba física sustitutiva y mantendrá informado al Comandante del Componente sobre este particular.
2. Designará por orden general, los profesionales militares que desempeñaran funciones como entrenadores físicos certificados, en las Grandes Unidades de Combates y Grandes Comandos.
3. Ordenará a la División de Psicología, la evaluación de los profesionales militares sometidos a la Junta Médica Militar, de cuyo resultado dependerá la presentación de la prueba física sustitutiva.

4. Nombrará por orden general a todos y cada uno de los Entrenadores Físicos Deportivos, previa certificación del Comando de Educación del Ejército Bolivariano.

D. Comando de Educación.

1. Dictará las instrucciones correspondientes a la Escuela de Educación Física y Deportes del Ejército Bolivariano para prestar el apoyo técnico necesario durante la aplicación de la prueba física sustitutiva cuando sea solicitado por la Junta Médica Militar.
2. A través de la Escuela de Educación Física y Deportes del Ejército Bolivariano, suministrará la información de los profesionales militares certificados como Entrenadores Físicos Militares, a la Dirección de Personal del Ejército Bolivariano.
3. A través de la Escuela de Educación Física y Deportes del Ejército Bolivariano en coordinación con la Junta Médica Militar, será responsable de la capacitación, entrenamiento y actualización de los profesionales militares que se desempeñarán como Entrenadores Físicos Militares.

E. Comandante de Unidades y Jefe de Dependencias.

1. Cumplirán estrictamente la presente Directiva.
2. Cuando un profesional militar de su Unidad o Dependencia sea designado por la Junta Médica Militar para presentar la prueba sustitutiva, supervisará el cumplimiento del plan de entrenamiento ordenado por este cuerpo colegiado.

F. De los Profesionales militares sometidos a la prueba física sustitutiva.

1. Se presentarán ante la Junta Médica Militar al término de la preparación para la prueba física sustitutiva. Deberán cumplir

estrictamente el plan de entrenamiento que la Junta Médica Militar le ordenó para la presentación de la prueba física sustitutiva

2. Deberán practicar todos los exámenes médicos que la Junta Médica Militar les ordene, para comprobar su estado de salud, antes de la presentación de la prueba física sustitutiva. ✓
3. Cuando en una Unidad no se disponga del Entrenador Físico Militar, el profesional deberá presentarse mensualmente, en la sede de la Escuela de Educación Física y Deportes del Ejército Bolivariano, a fin de certificar el progreso del entrenamiento ordenado por la Junta Médica Militar.

G. Del Entrenador Físico Militar.

1. El Entrenador Físico Militar será un oficial con el título universitario de Licenciado en Educación "Mención Educación Física", previa certificación del Comando de Educación del Ejército Bolivariano.
2. Serán nombrados por una orden general anualmente y habrá por lo menos un Entrenador Físico Militar por cada Gran Unidad de Combate y los Grandes Comandos del Ejército Bolivariano.
3. Llevarán un Estricto control de la actividad física de los profesionales militares que entrenan y supervisan, certificando la actividad física ordenada por la Junta Médica Militar.
4. Remitirán mensualmente a la Junta Médica Militar la relación de los profesionales militares que cumplen entrenamiento en cada Gran Unidad de Combate y los Grandes Comandos del Ejército Bolivariano.

V. VIGENCIA:

1. La presente Directiva entrará en vigencia a partir de su publicación.
2. Queda derogada la Directiva EJ-AGEJ-DIR-02-06 del 03 de marzo del 2006. Normas y procedimientos para la calificación de aptitud física del personal militar impedido o exceptuado físicamente para realizar

los ejercicios contenidos en la directiva N° DG-029609 de fecha 07DIC04.

VI. ANEXOS:

"A" TEST DE ROCKPORT.

TABLA "1" Calificación de los Test (Hombres)

TABLA "2" Calificación de los Test (Mujeres)

"B" TEST DE BICICLETA ERGOMÉTRICA.

TABLA "1" Calificación de los Test (Hombres)

TABLA "2" Calificación de los Test (Mujeres)

TABLA "3" Tabla Del 85% de la frecuencia máxima

"C" TEST DE LA BANDA RODANTE.

"D" TEST DEL BANCO DE ASTRAND

"E" TEST DE COOPER ADAPTADO A LA PISCINA

TABLA "1" Calificación de la prueba de natación.

"F" TEST ESTÁTICO EN LA BARRA FIJA.

TABLA "1" Calificación de los Test (Hombres y Mujeres)

"G" TEST DEL ÍNDICE DE MASA Y GRASA CORPORAL.

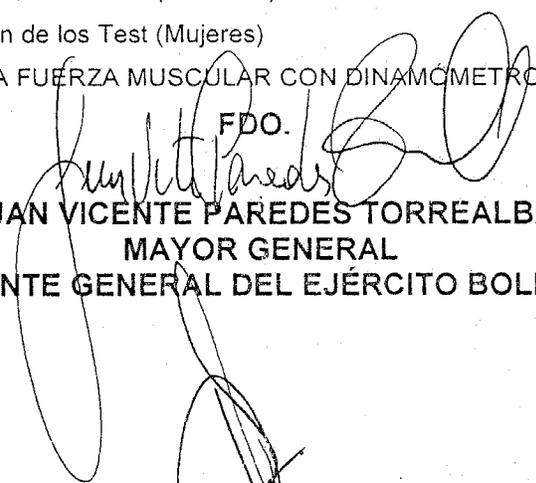
"H" TEST DE LOS ABDOMINALES TERAPEUTICOS

TABLA "1" Calificación de los Test (Hombres)

TABLA "2" Calificación de los Test (Mujeres)

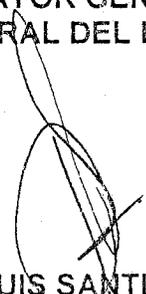
"I" TEST PARA MEDIR LA FUERZA MUSCULAR CON DINAMOMETRO

FDO.


JUAN VICENTE PAREDES TORREALBA
MAYOR GENERAL

COMANDANTE GENERAL DEL EJÉRCITO BOLIVARIANO

Es copia auténtica:


PEDRO LUIS SANTIAGO RIVAS
GENERAL DE BRIGADA

AYUDANTE GENERAL DEL EJÉRCITO BOLIVARIANO

*Potencia Anaeróbica.
Actividades físicas
de corta duración
hasta 3 minutos*

ANEXO "A"

APLICACIÓN DE LOS TEST DE APTITUD FÍSICA PARA
DETERMINAR VO2 MAX.

TEST DE ROCKPORT

Distancia:	1600 mts. Caminando.
Ritmo:	RELATIVAMENTE Rápido. Lo más rápido posible, según la condición individual del participante. La Frecuencia Cardíaca (FC), debe estar como mínimo a 120 latidos por minutos al minuto y treinta segundos (1:30) de haber terminado la prueba.
Ambientes:	Superficie Plana (pista de 400 mts., o una Área Plana previamente delimitada).
Parámetro de Medición:	Al finalizada la prueba inmediatamente se medirá la Frecuencia cardíaca (tomando el pulso por 10 segundos y multiplicando ese valor por 6); resultado FC.

La estimación del VO2 Max. Será determinado aplicando la siguiente ecuación y sus respectivas tablas de calificación:

$$(\text{Max. VO}_2) = 132,853 - (0,16918 \times P) - (0,3877 \times E) + (6,315 \times G) - (3,2649 \times T) - (0,1565 \times FC)$$

En donde:

P= Peso en kilogramos

E= Edad (años)

G= Genero (Usar 0 para femenino y 1 para masculino)

T= TIEMPO

FC= Frecuencia Cardíaca al terminar la prueba.

Ejemplo:

Un sujeto del sexo femenino de 20 años de edad con un peso corporal de 60 kgs. Completo el Test en un tiempo de 13 min. y 15 seg, de frecuencia cardiaca al terminar el test fue de 138 pulsaciones x min. El estimado de su consumo máximo de oxígeno seria:

$$(\text{Max. VO}_2) = 132,853 - (0,16918 \times 60) - (0,3877 \times 20) + (6,315 \times 0) -$$

$$(3,2649 \times 13,25) - (0,1565 \times 138)$$

$$(\text{Max. VO}_2) = 50.09 \text{ ml/kg/min.}$$

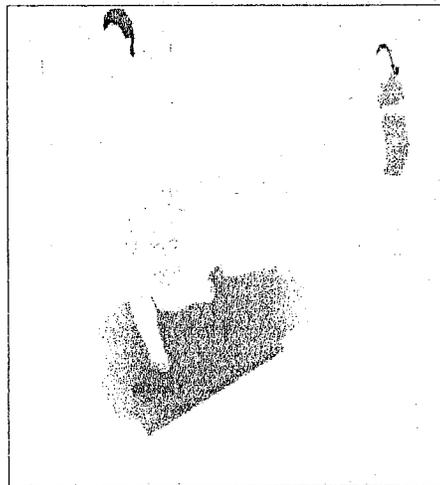


TABLA 1 DEL ANEXO "A"

TABLA 1. PARA LA CALIFICACION DEL VO2 MAX. DE LOS TEST 1,600 MTS CAMINANDO (ROCKPORT), BICICLETA ERGOMETRICA, BANCO DE ASTRAND Y BANDA RODANTE O CAMINADORA SIN FIN.

(HOMBRES)

CALIF	EDAD	> 29	30 A 39	40 A 50
10		17-18	14-15	9-10
15		19-20	16-17	11-12
20		21-22	18-19	13-14
25		23-24	20-21	15-16
30		25-26	22-23	17-18
35		27-28	24-25	19-20
40		29-30	26-27	21-22
45		31-32	28-29	23-24
50		33-34	30-31	25-26
55		35-36	32-33	27-28
60		37-38	34-35	29-30
65		39-40	36-37	31-32
70		41-42	38-39	33-34
75		43-44	40-41	35-36
80		45-46	42-43	37-38
85		47-48	44-45	39-40
90		49-50	46-47	41-42
95		51-52	48-49	43-44
100		> 53	> 50	> 45

ANEXO "B"

TEST DE BICICLETA ERGOMÉTRICA

Objetivo:	Medir la potencia aeróbica en individuos sanos o con alguna discapacidad.
Material:	una (01) bicicleta ergométrica (mecánica o electromagnética, preferiblemente Monarch), un (01) estetoscopio, un (01) tensiómetro, un (01) metrónomo o compás de sonido, una (01) balanza para medir el peso corporal antes del test, un (01) cronometro, planilla de registro de datos.
Tiempo:	El test será realizado en un tiempo de ocho (08) minutos.
Características:	Una vuelta completa del pedal equivalente a un recorrido de 6 mts. (La circunferencia de la rueda mide 1,6 mts), es decir que con una carga de 1 kilopondios (Kp) al realizar 50 pedaleadas en 1 min. se recorren 300 kilopondios por metro (kpm).

La estimación del VO₂ Max. será determinada de acuerdo a los resultados arrojados en la tabla de predicción del VO₂ Max. según la FC y la carga aplicada en la bicicleta, este resultado se multiplica por 10 para expresarlo en ml/kg/min y posteriormente determinar la calificación final en la tabla de calificación anexa.

EJEMPLO PARA MEDIR EL VO₂ MAX

Una persona de sexo masculino de 32 años de edad, se le aplicó una carga máxima de 1500 kp/m/min y obtuvo una frecuencia cardiaca de 170 ppm el cual arrojó un VO₂ Max de 4,3 lts/min. de acuerdo a la tabla de predicción del VO₂ Max.

Este resultado de 4,3 lts/min se multiplica por 10 para ser expresado en ml/kg/min.

VO2 Max.= 4,3 lts/min x 10

VO2 Max.= 43 ml/kg/min

