



CONDICIONES GENERALES:

Sistema de Evaluación Física Individual del Ejército de Tierra.

Test General de Condición Física

El **Test General de Condición Física (TGCF)** se enmarca dentro del nuevo **Sistema de Evaluación Física Individual del Ejército de Tierra (SEFIET)**, como uno de sus elementos fundamentales, y reúne las pruebas que reflejan de una forma básica y general, las cualidades físicas básicas más usuales, necesarias y extendidas entre el personal militar.

El TGCF, con las pruebas seleccionadas, pretende que los resultados sean reflejo del esfuerzo durante las mismas, así como, del trabajo y organización cotidianos, tanto de los individuos como de sus mandos y unidades, y no sólo de sus aptitudes genéticas; es decir, que sean **entrenables** y, por tanto, **motivantes**.

La necesidad de la evaluación individual de la condición física, obliga a establecerla con carácter obligatorio y a implantar las mismas pruebas para todos, a fin de poder realizar comparaciones válidas entre los evaluados.

La evaluación debe contribuir, además, a la motivación por la práctica física habitual, a través de unas pruebas sencillas, entrenables y permitan una adecuada progresión basada en el esfuerzo personal, sin requerir ni excesivo detalle en el entrenamiento ni costosas instalaciones.

Las pruebas físicas son las mismas para ambos sexos, con la única diferencia de la baremación de las marcas, **según la naturaleza y características intrínsecas de la prueba en cuestión**. Las diferencias de marcas que por razón de género se reflejan en las correspondientes tablas de puntuación, son reales según los datos obtenidos de la población militar.



Los elementos que conforman el TGCF son:

Perfil Físico Individual (PFI)

Conjunto de tres valores que expresa el resultado de la evaluación de la condición o física. Cada uno de estos valores (a.b.c.), corresponde a cada uno de los grupos de cualidades considerados (a = fuerza, b = resistencia, c = velocidad y derivadas o destrezas).

PFI = (a. b. c.) MADOC JEFATURA Página 2 de 5

Nivel Físico Individual (NFI)

Cada uno de los expresados dígitos representa el nivel físico individual en cada uno de los rasgos descritos.

a = NFI de Fuerza

b = NFI de Resistencia

c = NFI de Velocidad, derivadas o complementarias, destrezas o habilidades.

El nivel físico individual (NFI) en cada uno de los grupos de cualidades será expresado de cero a diez y definido conforme a una o varias pruebas, cuyas tablas de puntuación permitirán emparejar cada marca con una puntuación de cero a cien puntos.

Así, se considerará alcanzado un nivel 6, por ejemplo, cuando se alcance una puntuación que vaya de 60 a 69; nivel 7, de 70 a 79, etc.

En el caso del NFI de Fuerza conformado por dos pruebas, el nivel que se consigne será la media de los alcanzados por ellas, pudiendo compensar una prueba carencias en la otra.



Perfil de Aptitud Física (PAFI)

Será el perfil que se establezca como el mínimo requerido para que un individuo pueda ser considerado apto en un proceso de evaluación física. En el 2010 se sitúa en 2.2.2.

Nota

Para el personal que haya resultado apto, se obtiene una "Nota" a partir de la media de los puntos de las 4 pruebas.
Las pruebas seleccionadas son:



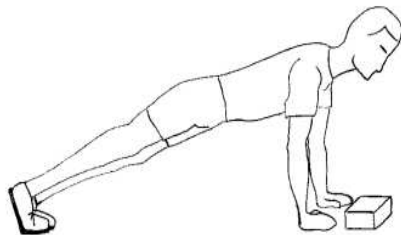
Fuerza

Flexo-extensiones de brazos en suelo, en un tiempo máximo de 2 minutos:

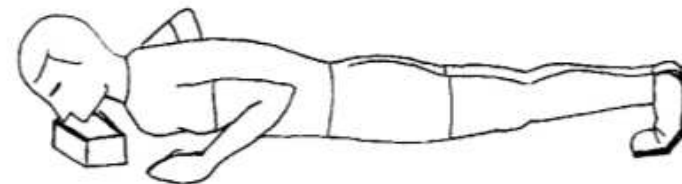
Ejecución:

Cuando se le indique, adoptará la posición de partida "tierra" y colocará las manos en la posición más cómoda, debajo de sus respectivos hombros, manteniendo los brazos perpendiculares al suelo. Desde esta posición se realizarán todas las flexiones-extensiones posibles en un tiempo máximo de dos minutos, teniendo en cuenta que se contabilizará como efectuada una flexo-extensión cuando se toque la barbilla con una almohadilla de un grosor de 10 cm y se vuelva a la posición de partida, manteniendo en todo momento los hombros, espalda y piernas en prolongación y no tomándose como válida toda flexión-extensión de brazos que no sea simultánea o en la que se apoye en el suelo parte distinta a la barbilla, punta de los pies y manos.

Posición de partida "tierra"



Posición de flexión





Abdominales en dos minutos:

Posición de partida Posición elevada

Ejecución:

El ejecutante adoptará la posición de partida en tendido supino; las piernas estarán flexionadas formando un ángulo de 90° en las rodillas y con los talones apoyados y fijados en el suelo, sujetos por un auxiliar o un dispositivo adecuado. Los brazos estarán flexionados y cruzados sobre el pecho, apoyando las manos en los hombros opuestos y con el pulgar apoyado en el hueco de la clavícula. A la voz de "ya" elevará el tronco, sentándose y tocando con los codos en los muslos o en las rodillas de forma que los brazos se mantengan horizontales y volviendo a la posición de tendido con el apoyo lumbar en la colchoneta (sin ser necesario apoyar los hombros) lo que constituye una repetición. El ejercicio consiste en realizar el mayor número de repeticiones ininterrumpidas en el tiempo máximo de dos minutos, contado a partir de la primera repetición.

Posición de partida



Posición elevada



PRUEBAS FÍSICAS EJERCITO DE TIERRA



Resistencia. 6000 m lisos

Ejecución:

El recorrido en un circuito sensiblemente llano, sin obstáculos, con terreno firme, regular y compacto, se iniciará a partir de la posición "en pie", tras las voces de "listos", "ya", finalizando cuando los corredores pasan por la línea de meta, momento en que se les anotará el tiempo en minutos y fracciones de 30 segundos.



El tiempo empleado en recorrer la distancia se anotará redondeado cada 30 segundos. Así, para un tiempo real de 22 min. y 17 s. se anotará 0:22:00; para un tiempo de 20 min. y 34 s. se anotará 0:20:30; para 31 min. 30 s. se anotará 0:31:30, etc.



Velocidad. Circuito de agilidad - velocidad (CAV).

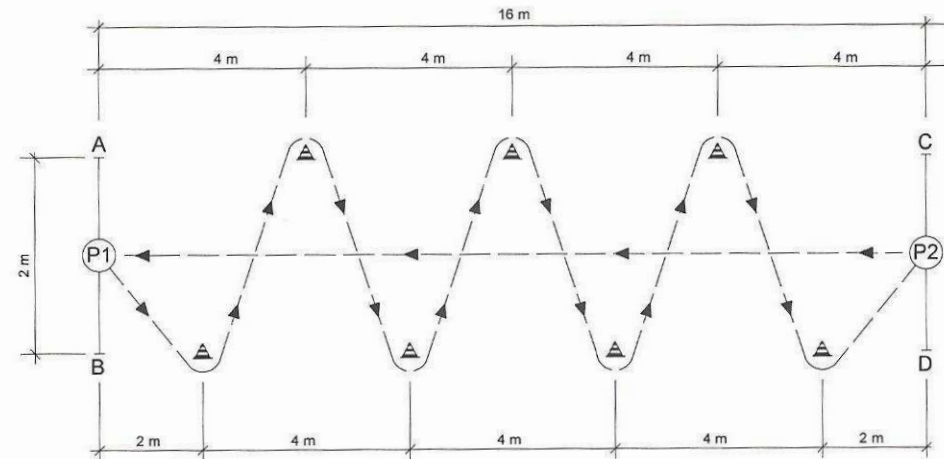
AP1BCP2D4 m4 m2 m4 m4 m2 m4 m4 m4 m16 m2 m

La posición inicial para la salida es de sentado en el punto medio de los segmentos AB o CD, sin tocarlos, de espaldas al sentido de salida y con las manos apoyadas en las rodillas. La orden de salida se dará mediante la preventiva de "preparados" y, a continuación, la voz de "ya", con la que se pone en marcha el cronómetro. Estas voces se darán a espaldas del sujeto, sin que éste pueda ver la actitud del evaluador.

El ejecutante debe realizar la IDA mediante un slalom, alternando los conos de ambas líneas hasta recoger la pelota de tenis, realizando entonces la vuelta a la máxima velocidad entre ellas. Se contabiliza el tiempo desde la voz de "ya" hasta que se apoya un pie más allá de la línea de meta o en la misma línea.

Se considera motivo de repetición de la prueba: el derribo o desplazamiento de algún cono, la caída de la pelota, la equivocación en el recorrido o cualquier otra causa que distorsione el resultado. Sólo en estos casos se anulará el resultado del intento fallido y se permitirá la realización de otro intento. Se considera salida falsa el hecho de adelantarse a la señal. Se permite una salida falsa en cada intento. El tiempo se registrará aproximado a décima de segundo, eliminando directamente la centésima.

- **Velocidad. Circuito de agilidad - velocidad (CAV).**



SEFIET - TEST GENERAL DE CONDICIÓN FÍSICA

ESCRIBA SÓLO EN LAS CASILLAS DE FONDO AZUL (HOMBRES) O NARANJA (MUJERES)

Puntuación hombres

Edad	Marca	Fuerza		Resistencia	Velocidad
		Ext. Br.	Abdominales	6000 m.	CAV-09
52		2	2	4200	12,5

PERFIL FÍSICO INDIVIDUAL (PFI)	2	4	10
--------------------------------	---	---	----

Total puntos **196**

Nota **4,90**

APTO

Puntuación mujeres

Edad	Marca	Fuerza		Resistencia	Velocidad
		Ext. Br.	Abdominales	6000 m.	CAV-09
23		5	40	3030	15,4

PERFIL FÍSICO INDIVIDUAL (PFI)	4	6	5
--------------------------------	---	---	---

Total puntos **200**

Nota **5,00**

APTA

Fecha de actualización: 20 enero 09

Nota: En la marca de 6000 m. introduzca los tiempos en números reales. Ejemplo: Si el tiempo registrado es 23 minutos y 36 segundos, se anotaría como 2336.



Ejemplo:

Puntos en Extensiones de brazos: 68.

Puntos en Abdominales: 72.

Puntos en 6000 m.: 47.

Puntos en CAV: 55.

PFI = 7.4.5. Nota = 6,05