

RESERVADO

RE 34 - 37

EJÉRCITO DEL PERÚ

INSTRUCCIÓN MILITAR



**ENTRENAMIENTO
FÍSICO MILITAR**

EDICIÓN 2015

EJÉRCITO DEL PERÚ

INSTRUCCIÓN MILITAR



ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR

EDICIÓN 2015

ES COPIA FIEL DEL ORIGINAL


O-1547229-0+
VICTOR AUGUSTO MUJICA CARRERA
Comandante General del COEDE




O-1547229-0+
VICTOR AUGUSTO MUJICA CARRERA
Comandante General del COEDE

Resolución de la Comandancia General del Ejército

San Borja, 02 OCT. 2014

Nº 1029 CGE/COEDE/U-6.c.1/27.00

VISTO:

La Hoja de Recomendación Nº 016 COEDE/U-6.b.1/27.00 de Agosto 2014, del Comando de Educación y Doctrina del Ejército.

CONSIDERANDO:

Que, el Comando de Educación y Doctrina del Ejército (COEDE), gestiona la aprobación del **Texto Original Final (TOF)** del RE 34-37 "ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR" Edición 2010, formulado por un Equipo de Producción de la Jefatura de Doctrina del Ejército (JDOCE);

Que, el Reglamento actualizado, contiene las normas y disposiciones emitidas por el MINDEF, el Ejército para el entrenamiento físico militar, así como las observaciones y sugerencias recibidas de los Comandos de las Dependencias de la Institución, que han permitido actualizar el texto con la finalidad de capacitar físicamente al personal y contar con una fuerza operativa capacitada para actuar en todo tipo de terreno;

Que, el Artículo 1º, inciso c) numeral 8, del Decreto Supremo Nº 024-2009-DE/SG del 20 de Noviembre del 2009, establece que la aprobación de doctrinas, manuales de procedimientos y publicaciones, debe efectuarse mediante Resolución de la Comandancia General del Instituto Amado respectivo; y,

Estando a lo propuesto por el Comando de Educación y Doctrina del Ejército y a lo opinado por la Oficina de Asuntos Jurídicos del Ejército.




O-1007258 - O-
VÍCTOR AGUILAR MAZAR CARRERA
General de Brigada
Comandante General del COEDE

SE RESUELVE:

ARTICULO 1º.- Aprobar el RE 34-37 "ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR" el que será inscrito en el registro de Publicaciones Militares de acuerdo con los datos que a continuación se indican:

1. Identificación

- a) Título : "Entrenamiento Fisico Militar"
- b) Código : RE 34-37
- c) Edición : 2014

2. Clasificación : Reservado



ARTÍCULO 2º.- Imprimir y difundir a través de la Jefatura de Doctrina del Ejército - COEDE, el Reglamento aprobado.

ARTICULO 3º.- Derogar la RCGE Nº 166 de Mar 2010, que aprueba el RE 34-37 "Educación Física Militar", edición 2010 por haber sido reemplazada por la edición 2014 del Reglamento aprobado.

ARTICULO 4º.- La presente resolución y el reglamento aprobado tienen la clasificación de "RESERVADO".

Regístrese, comuníquese y archívese.




O-214218899-A+
RONALD HURTADO JIMENEZ
General de Ejército
Comandante General del Ejército



INSTRUCCIÓN MILITAR

ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR

ÍNDICE

		PÁRR.	PÁG
CAPITULO 1	GENERALIDADES		
	Objeto.....	1.1	1-1
	Finalidad.....	1.2	1-1
	Alcance	1.3	1-1
	Bases Legales y Doctrinarias.....	1.4	1-1
	Definición de términos	1.5	1-1
CAPITULO 2	LINEAMIENTOS PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR		
Sección I.	CONSIDERACIONES BÁSICAS		
	Importancia de la aptitud física	2.1	2-1
	Necesidad del entrenamiento físico	2.2	2-1
	Importancia del entrenamiento físico	2.3	2-1
	Facultades que se desarrollan mediante el entrenamiento	2.4	2-2
	La fatiga	2.5	2-3
Sección II.	PLANEAMIENTO, ORGANIZACIÓN Y RESPONSABILIDADES		
	Generalidades.....	2.6	2-4
	Nivel Ejército	2.7	2-5
	Nivel DDEE y/o NNDD	2.8	2-5
	Nivel Inspectoría	2.9	2-5
	Responsabilidad del COSALE	2.10	2-5
	Responsabilidad del jefe de instrucción y entrenamiento de las DDEE y GGUU (G-3)	2.11	2-6
	Responsabilidades del jefe de instrucción y entrenamiento de la Unidad (S-3).....	2.12	2-6
	Responsabilidades de los oficiales Instructores	2.13	2-7
	Los monitores.....	2.14	2-7
	Programas de entrenamiento físico	2.15	2-7
	Control y evaluación.....	2.16	2-9
Sección III.	PLANEAMIENTO Y CONDUCCIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR		
	Importancia	2.17	2-11
	Principios Básicos	2.18	2-11
	Selección de las actividades	2.19	2-11
	Ejecución de las actividades	2.20	2-12
	Fases del entrenamiento físico	2.21	2-18
Sección IV.	TÉCNICA DE LA ENSEÑANZA		
	Normas Generales	2.22	2-21
	Método de enseñanza para el entrenamiento aplicativo.....	2.23	2-22
	Medios de comando para los ejercicios	2.24	2-23
	Comandos para los ejercicios de gimnasia marcial, básica sin armas y con armas.....	2.25	2-24
	Aspectos generales para el comando de los ejércitos.....	2.26	2-26

Sección V.	INSPECCIONES Y CONTROLES		
	Inspecciones	2.27	2-27
	Partes que comprende la Inspección	2.28	2-28
	Controles	2.29	2-28
CAPITULO 3	GIMNASIA MILITAR		
Sección I.	GIMNASIA BÁSICA SIN ARMAS		
	Generalidades	3.1	3-1
	Ejercicios de la serie de la gimnasia sin armas	3.2	3-1
	Repeticiones	3.3	3-7
Sección II.	GIMNASIA BÁSICA CON ARMAS		
	Generalidades	3.4	3-8
	Posiciones básica	3.5	3-8
	Serie de ejercicios	3.6	3-8
Sección III.	GIMNASIA MARCIAL		
	Generalidades	3.7	3-15
	Posiciones iniciales	3.8	3-16
	Ejercicios de la serie de gimnasia marcial	3.9	3-20
	Repeticiones	3.10	3-28
CAPITULO 4	EJERCICIOS CON VIGAS		
Sección I.	GENERALIDADES		
	Generalidades	4.1	4-1
	Posiciones Iniciales	4.2	4-2
	Ejercicios	4.3	4-4
	Consideraciones (personal femenino)	4.4	4-10
CAPITULO 5	PISTAS DE ENTRENAMIENTO		
Sección I.	PISTA DE COMBATE		
	Generalidades	5.1	5-1
	Construcción de la pista de combate	5.2	5-1
	Procedimiento de enseñanza	5.3	5-2
	Progresividad del entrenamiento	5.4	5-2
	Obstáculos y forma de franqueo	5.5	5-3
	Consideraciones (personal femenino)	5.6	5-10
Sección II.	PISTA DE APARATOS		
	Generalidades	5.7	5-12
	Área de Instrucción	5.8	5-12
	Formación	5.9	5-12
	Instructores y monitores	5.10	5-12
	Conducción	5.11	5-13
	Aparatos y ejercicios que se ejecutan	5.12	5-13
	Observaciones para el instructor	5.13	5-19
	Consideraciones (personal femenino)	5.14	5-20
Sección III.	PISTA DE ASALTO		
	Generalidades	5.15	5-20
	Empleo de la pista de asalto	5.16	5-20

	Confección de maniqués.....	5.17	5-21
	Descripción de los obstáculos y forma de franqueo	5.18	5-21
Sección IV.	PISTA DE RIESGO		
	Generalidades	5.19	5-26
	Obstáculos	5.20	5-26
	Pasajes posteriores.....	5.21	5-33
	Medidas de seguridad para el pasaje de la pista de obstáculos....	5.22	5-33
CAPITULO 6	COMBATE CUERPO A CUERPO		
Sección I.	GENERALIDADES		
	Objeto.....	6.1	6-1
	Finalidad del entrenamiento.....	6.2	6-1
	Aspectos de la instrucción	6.3	6-1
	Modo de conducir la instrucción.....	6.4	6-1
Sección II.	COMBATE SIN ARMAS		
	Generalidades	6.5	6-3
	Partes vulnerables del cuerpo.....	6.6	6-3
	Golpes con el filo de la mano.....	6.7	6-4
	Golpes con las puntas de los dedos	6.8	6-6
	Tracción por los cabellos	6.9	6-7
	Golpes con el pie y rodillas	6.10	6-7
	Ataque frontal.....	6.11	6-9
	Estrangulamiento y desequilibrios	6.12	6-10
	Golpes a los puntos vulnerables con las armas disponibles.....	6.13	6-12
	Desarme de bayoneta, cuchillo, fusil y pistola	6.14	6-13
Sección III.	COMBATE A LA BAYONETA		
	Generalidades	6.15	6-20
	Principios del combate a la bayoneta	6.16	6-20
	Desarrollo de la Instrucción.....	6.17	6-20
	Táctica de asalto por grupos	6.18	6-28
Sección IV.	COMBATE CON PUÑAL O CUCHILLO		
	Generalidades	6.19	6-31
	Descripción del puñal o cuchillo.....	6.20	6-31
	Modo de empuñar el puñal o cuchillo	6.21	6-32
	Ataque frontal a las partes vulnerables del cuerpo	6.22	6-33
	Ataque por la espalda a las partes vulnerables del cuerpo	6.23	6-34
	Campo para combate con puñal	6.24	6-34
	Normas para el entrenamiento.....	6.25	6-35
	Medidas de seguridad	6.26	6-35
	Voces de Mando	6.27	6-35
Sección V.	COMBATE A MACHETE		
	Generalidades	6.28	6-36
	Nomenclatura del machete	6.29	6-37
	Manera de tomar el machete	6.30	6-37
	Transporte del machete	6.31	6-38
	Blancos	6.32	6-39
	Del combate	6.33	6-39
	De la lección.....	6.34	6-41

	Posiciones.....	6.35	6-42
	Desplazamientos.....	6.36	6-44
	Ataque.....	6.37	6-45
	Golpes con el machete	6.38	6-48
	Defensa.....	6.39	6-50
	Golpe de respuesta.....	6.40	6-52
	Defensa de medida o de distancia.....	6.41	6-52
	Defensa con esquivé del cuerpo.....	6.42	6-53
	Contra ataque	6.43	6-54
CAPITULO 7	NATACIÓN Y SALVAMENTO		
Sección I.	GENERALIDADES		
	Finalidad y alcance	7.1	7-1
	Consideraciones Generales.....	7.2	7-1
	Importancia de la natación para el Soldado.....	7.3	7-2
	Medios que facilitan el aprendizaje	7.4	7-3
	Administración.....	7.5	7-3
Sección II.	OBJETO DE LAS PRUEBAS REGLAMENTARIAS		
	Objeto.....	7.6	7-4
	Introducción a la enseñanza de la natación.....	7.7	7-5
	Flotación.....	7.8	7-6
	Deslizamiento.....	7.9	7-8
	Natación elemental de espaldas	7.10	7-9
	Natación de pecho	7.11	7-11
	Natación de costado	7.12	7-13
	Natación estilo crol.....	7.13	7-15
Sección III.	NATACIÓN UTILITARIA		
	Objetivos	7.14	7-16
	Natación a través de aguas cubiertas.....	7.15	7-16
	Natación con equipo	7.16	7-16
	Franqueamiento de un curso de agua	7.17	7-17
Sección IV.	SALVAMENTO DE VIDAS		
	Salvamento de vidas y seguridad en el agua	7.18	7-18
	Acercamientos	7.19	7-19
	Acarreos.....	7.20	7-21
	Métodos de soltarse.....	7.21	7-22
	Transporte.....	7.22	7-23
Sección V.	RESPIRACIÓN ARTIFICIAL		
	Principios Generales	7.23	7-24
	Método de boca a boca.....	7.24	7-25
	Método manual de presión dorsal con levantamiento de brazos...	7.25	7-26
	Seguridad personal en el agua	7.26	7-27
CAPITULO 8	DEPORTES		
	Generalidades.....	8.1	8-1
	Fines del deporte en general en el Ejército.....	8.2	8-1
	Composición del sistema del deporte en general del Ejército	8.3	8-1
	Consejo del deporte en general del Ejército	8.4	8-2

	Ejecución de las actividades de planificación y programación	8.5	8-3
	Clasificación de los deportes	8.6	8-4
	Atribuciones	8.7	8-4
	Ejecución.....	8.8	8-5
	Control y evaluación.....	8.9	8-5
CAPITULO 9	JUEGOS		
	Generalidades	9.1	9-1
	Descripción de los juegos	9.2	9-1
	Normas para la enseñanza de los juegos.....	9.3	9-4
CAPITULO 10	EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, SOLTURA Y RECUPERACIÓN		
Sección I.	EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO		
	Generalidades.....	10.1	10-1
	Descripción de los ejercicios	10.2	10-1
Sección II.	EJERCICIOS DE SOLTURA Y RECUPERACIÓN		
	Generalidades.....	10.3	10-5
	Ejercicios de soltura y recuperación	10.4	10-5
CAPITULO 11	NUTRICIÓN		
	Índice de Masa Corporal	11.1	11-1
	Tabla Antropométrica para personal militar masculino.....	11.2	11-2
	Tabla Antropométrica para personal militar femenino	11.3	11-5

ANEXOS:

1.	PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA	1
2.	PROGRAMA PARA LA FASE DE MANTENIMIENTO DE LA APTITUD FÍSICA	1
3.	FICHA DE APTITUD FÍSICA.	1
4.	FICHA DE INSTRUCCIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO.....	1
5.	RESULTADOS NUMÉRICOS DE CONTROLES DE ENTRENAMIENTO FÍSICO DE OFICIALES, TÉCNICOS Y SUB OFICIALES.	1
6.	RESULTADOS NUMÉRICOS DE CONTROLES DE APTITUD FÍSICA DE TROPA.	1
7.	PRUEBAS DE LOS CONTROLES DE ESFUERZO FÍSICO-PERSONAL MILITAR	1
8.	RESULTADO NOMINAL DE PERSONAL MILITAR QUE RINDIERON EL CONTROL DE ESFUERZO FÍSICO	1
9.	TABLAS DE CALIFICACIÓN PARA FUERZAS REGULARES.....	1

10. NORMAS PARA LA APLICACIÓN DEL TEST DE CAPACIDAD FÍSICA (TCF)	1
11. TABLAS DE CALIFICACIÓN FUERZAS ESPECIALES	1
12. TABLAS DE NOTAS PARA EL EXAMEN DE ESFUERZO FÍSICO, REACCIÓN FÍSICA Y DESTREZA,	1
13. ORGANIGRAMA DEL SISTEMA DEL DEPORTE EN GENERAL DEL SECTOR DEFENSA	1

CAPITULO 1

GENERALIDADES

1.1 Objeto

Dictar normas y disposiciones para el planeamiento, organización, conducción y control de las actividades de la educación física militar, deporte y recreación en el Ejército.

1.2 Finalidad

- a. Disponer que el personal militar de la fuerza operativa (FO) y órganos y medios de apoyo (OMA), se encuentre debidamente entrenado.
- b. Desarrollar y mantener en el personal militar una capacidad física óptima.
- c. Promover la práctica masiva de la educación física, recreación y deporte en el Ejército.
- d. Alcanzar el nivel de infraestructura, equipamiento, recursos y asistencia técnica que garantice el desarrollo del deporte en general.
- e. Orientar, planificar, dirigir y supervisar el proceso del deporte en general que ejecuta el Ejército bajo la rectoría del Consejo del Deporte en General del Ejército.

1.3 Alcance

Las disposiciones establecidas en el presente Reglamento deben ser de conocimiento y cumplimiento de todo el personal del Ejército.

1.4 Bases Legales y Doctrinarias

- a. Constitución Política del Perú.
- b. Ley 28036 – Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte y Modificatorias.
- c. Ley N° 29544 – Ley que modifica artículos de la Ley N° 28036, Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte.
- d. Ley N° 29825 – Ley que modifica los artículos 10° y 11° de la Ley N° 28036, modificada por la Ley N° 29544.
- e. Ley N° 28359 – Ley de situación militar de los oficiales de las FFAA, modificada por Decreto Legislativo N° 1143.
- f. Decreto Legislativo N° 1143, que regula la situación militar de los supervisores, técnicos y sub oficiales de las FFAA.
- g. RE 34 – 37 (Entrenamiento físico militar – edición Marzo 2010).
- h. Resolución Ministerial N° 105 – 2014 DE/SG, del 18 Feb 2014. (Aprobación Directiva General N°03 – 2014/MINDEF)
- i. Resolución de la Comandancia General del Ejército N° 808 CGE/DIVDOCE/27.09.02, del 24 Jul 2014 (aprobación Directiva N° 50-COEDE-JEDU).

1.5 Definición De Términos

- a. Deporte en General

Actividad física, reglamentada o no, que el ser humano practica con fines lúdico, formativos

o competitivos, que beneficia la salud corporal, mental y anímica del ser humano y coadyuva a su proceso educativo, su desarrollo como persona y su convivencia pacífica y productiva en sociedad.

Se practica a través de la recreación, la educación física o el deporte, los cuales se constituyen en los componentes del deporte en general.

b. Deporte

Actividad físico-deportivo reglamentada de carácter formativo y competitivo. Constituye uno de los componentes del deporte en general.

c. Educación Física

Disciplina cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y la calidad de vida de los individuos, y su influencia sobre la conducta motriz y las acciones motrices.

Como practica pedagógica, es aquella por medio de la cual la educación adquiere, trasmite y acrecienta la cultura deportiva. Constituye uno de los componentes del deporte en general.

d. Capacidades Físicas Básicas

Son: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación, capacidades que están inherentes en el cuerpo humano, y se tienen que desarrollar según la actividad que desempeñe el soldado.

e. Recreación

Actividad voluntaria y lúdica orientada a cualquier satisfacción en el tiempo libre. Constituye uno de los componentes del deporte en general.

f. Cultura Deportiva

Es el enriquecimiento físico, ético y psíquico alcanzado por la persona. Se obtiene en un proceso educativo complejo, en el que interviene la información cultural e histórica de la educación física y la práctica de la actividad física y del deporte en general, todo lo cual se comunica en forma de hechos o acontecimientos, con un elevado significado formativo. En estos conceptos se ponen de manifiesto valores sociales como la disciplina, respeto a las reglas establecidas, pundonor, solidaridad, generosidad, honestidad, fuerza de voluntad y espíritu de superación.

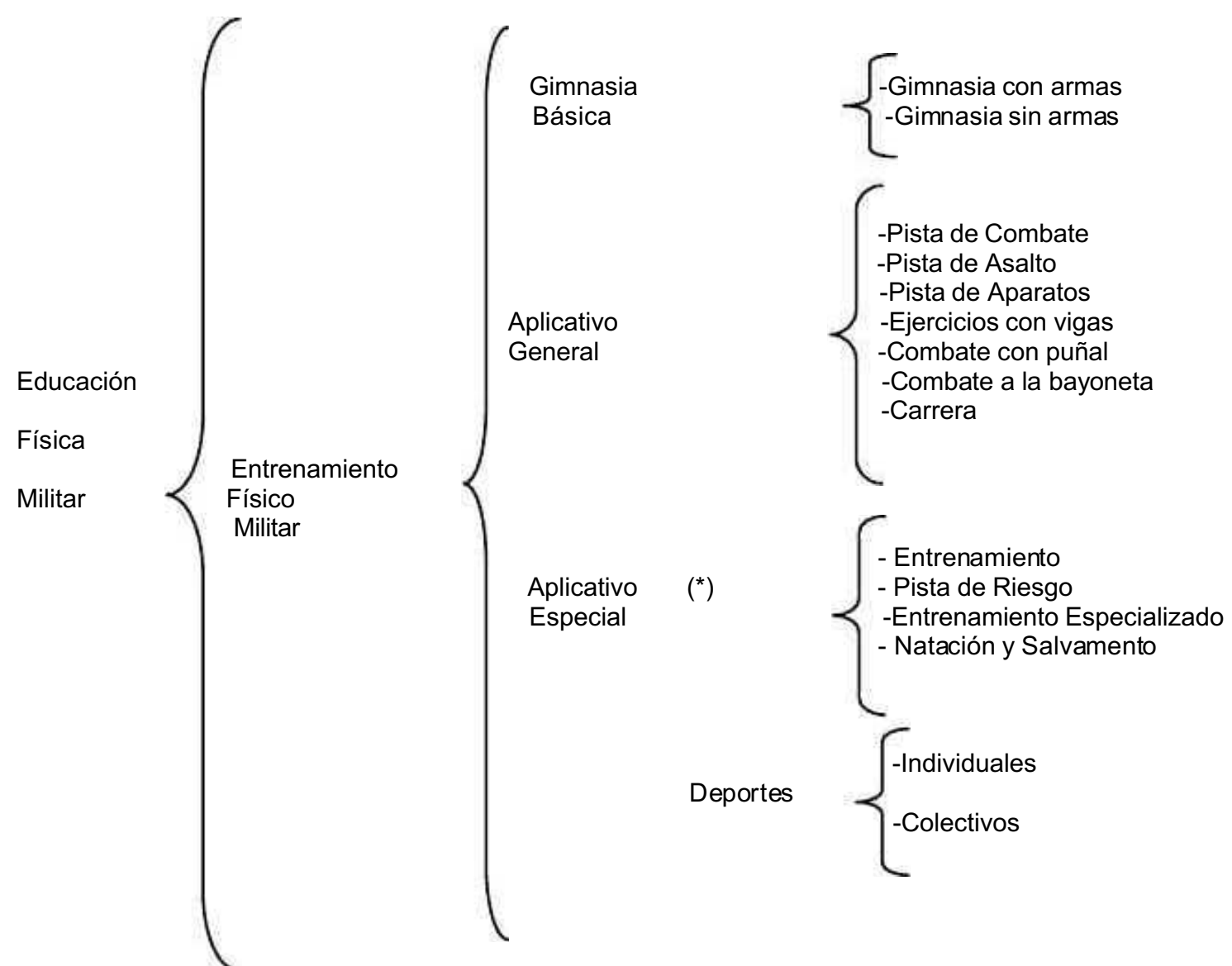
g. Deporte Militar.

Actividad física de aplicación militar para el personal de las Fuerzas Armadas, que se promueve como factor importante para desarrollar las potencialidades en todos los niveles, favoreciendo y perfeccionando de esta manera la destreza combativa.

h. Educación Física Militar.

La educación física militar es una forma específica de la educación física general, desde el punto de vista anatómico-fisiológico, procurar al soldado salud, fuerza destreza y agilidad, condiciones necesarias para desarrollar en él ciertas cualidades psíquicas tales como carácter, confianza en sí mismo arrojo, agresividad y en particular, la disciplina en todos los movimientos individuales y colectivos que realiza, para cumplir eficazmente su misión.

Comprende los siguientes aspectos:



(*) Entrenamiento Aplicativo Especial, es el que realizan las Unidades y Escuelas de las Fuerzas Especiales, de acuerdo a sus planes y programas particulares.

i. Aptitud militar integral.

La aptitud militar integral para la guerra incluye la aptitud física, técnica, mental y emocional. El combatiente bien preparado debe poseer estas cuatro cualidades; pues si careciera de alguna de ellas su eficiencia en el combate sufriría considerablemente, ya que sin la aptitud física carecería de fuerza, vigor y destreza, cualidades indispensables para combatir, sin aptitud técnica no poseería el conocimiento y la habilidad para atacar y defenderse, y sin la aptitud mental y emocional no tendría la voluntad de vencer.

CAPÍTULO 2

LINEAMIENTOS PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR

Sección I. CONSIDERACIONES BÁSICAS

2.1 Importancia de la Aptitud Física

a. La experiencia de la guerra moderna ha demostrado que la eficiencia de los combatientes depende, principalmente, de sus condiciones físicas, ya que en el combate se pone a prueba el vigor, la fuerza, la agilidad y la coordinación de los movimientos; pues casi siempre la victoria y la vida dependen de estas cualidades.

b. Las actividades de la guerra requieren aptitud para marchar largas distancias, transportando equipo, armas, municiones, etc., atravesar terrenos difíciles, cursos de agua, manejar vehículos motorizados, saltar zanjas, fosas, cráteres, trincheras y otros obstáculos; levantar y cargar objetos pesados; seguir adelante por muchas horas sin descansar. Todo esto sin perder la capacidad combativa.

c. La guerra mecanizada acentúa aún más la importancia de la aptitud física ya que:

- 1) Las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación), la potencia de choque y el rendimiento de las máquinas, dependen de la calidad de los hombres que la conducen.
- 2) Existe una estrecha relación entre la aptitud física y la aptitud mental, emocional o moral, ya que el cansancio y el agotamiento físico están comúnmente asociados a un estado de ánimo muy pobre; en cambio el soldado robusto, bien entrenado, se siente con confianza en sí mismo y con elevada moral

2.2 Necesidad del Entrenamiento Físico.

Es indispensable adiestrar físicamente al combatiente y esto se obtiene mediante un adecuado entrenamiento físico, el mismo que requiere de un planeamiento detallado y de una ejecución esmerada de los programas de entrenamiento físico.

Ser Fuerte, para servir mejor

2.3 Importancia del Entrenamiento Físico.

a. El entrenamiento físico tiene la importancia de desarrollar y explotar la capacidad psico-física del soldado mediante prácticas utilitarias hasta convertirlo en combatiente en el más breve plazo,

b. Esta acción debe estar basada en una cuidadosa programación de actividades, de tal manera que se incida directamente sobre la capacidad física del hombre en forma sucesiva y considerable, tendiendo a obtener superación en el rendimiento individual y en el de conjunto. Las actividades serán determinadas en mayor o menor grado, teniendo en cuenta las exigencias que impone el combate en la guerra moderna y las características específicas de cada arma.

c. Se puede definir como adiestrado físicamente, al combatiente dotado de resistencia a la fatiga, agilidad, coordinación, fuerza, destreza, etc.

d. La calidad de una Unidad, Brigada o División de Ejército, se determina también por la aptitud integral de su personal. Es mucho más importante que todo el personal de una Unidad reciba

3.9 Ejercicios de la Serie de la Gimnasia Marcial.

a. Ejercicio Nº 1: GOLPE (Fig. 33)

- 1) Posición Inicial : Piernas separadas, pie izquierdo hacia adelante brazos flexionados con los puños cerrados a la altura de la cara.
- 2) Ejecución : 4 tiempos.
- 3) Cadencia : Moderada.
- 4) Movimientos:
 - a) 1er tiempo : Estirando el brazo izquierdo golpear con el puño la cara del adversario.
 - b) 2do tiempo : Simultáneamente recoger el brazo izquierdo y golpear con el puño estirando el brazo derecho
 - c) 3er tiempo : Repetir el 1er tiempo.
 - d) 4to tiempo : Repetir el 2do tiempo.



Figura 33. Ejercicio “GOLPE”

a. Ejercicio Nº 2: FILO (Fig. 34).

- 1) Posición Inicial : Separación lateral de la pierna izquierda, ambas piernas flexionadas, brazos flexionados en forma paralela con las manos en palma en forma de corte a la altura de la cabeza.
- 2) Ejecución : 4 tiempos.
- 3) Cadencia : Moderada.
- 4) Movimientos :
 - a) 1er tiempo : Golpear con el codo izquierdo la mandíbula del adversario.
 - b) 2do tiempo : Golpear con el codo derecho la mandíbula del adversario.
 - c) 3er tiempo : Repetir el 1er tiempo.
 - d) 4to tiempo : Repetir el 2do tiempo.



Figura 34. Ejercicio “FILO”

b. Ejercicio N° 3: PLANCHAS (Fig. 35).

- 1) Posición Inicial : Apoyo adelante.
- 2) Ejecución : 2 tiempos.
- 3) Cadencia : Moderada.
- 4) Movimientos:
 - a) 1er tiempo : (ABAJO) Flexionar los brazos, manteniendo el cuerpo extendido hasta aproximar el tórax al suelo (5 cm).
 - b) 2do tiempo : (ARRIBA) Posición inicial.



Figura 35. “PLANCHAS”

c. Ejercicio N° 4: HIERRO (Fig. 36).

- 1) Posición Inicial : Separación lateral de la pierna izquierda, ambas piernas, brazos flexionados con los puños a la altura de la cadera.
- 2) Ejecución : 4 tiempos.
- 3) Cadencia : Moderada.

- 4) Movimientos :
- a) 1er tiempo : Estirar el brazo izquierdo y golpear con el puño a la altura de la boca del adversario.
 - b) 2do tiempo : Estirar el brazo derecho y golpear con el puño a la altura del estómago del adversario.
 - c) 3er tiempo : Estirar el brazo izquierdo y golpear con el puño a la altura de la ingle del adversario.
 - d) 4to tiempo : Posición inicial.

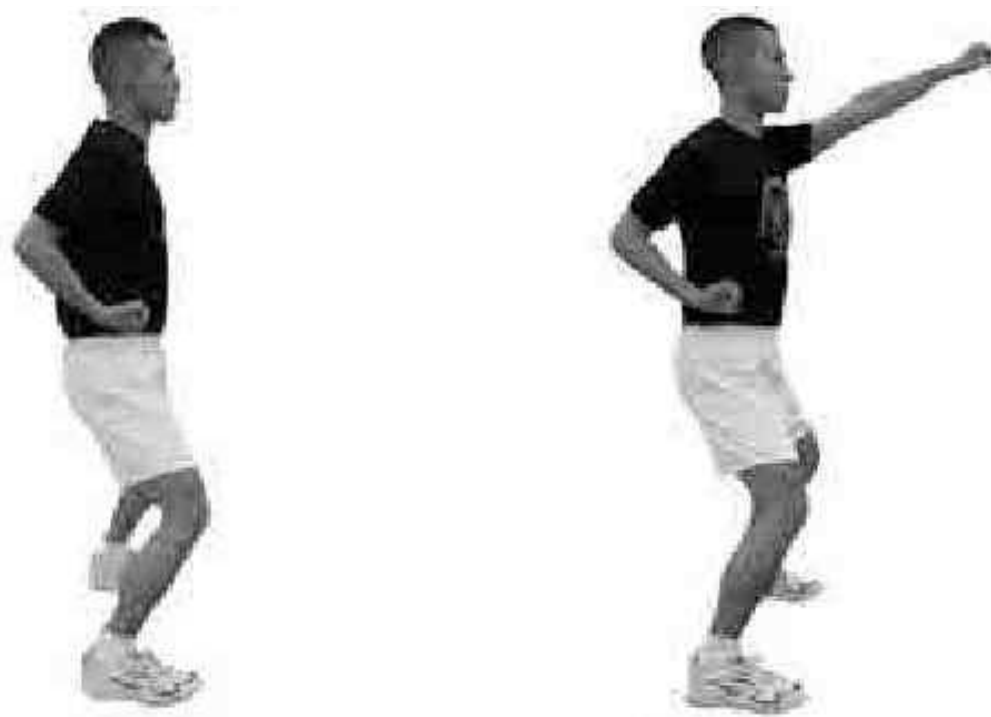


Figura 36. "HIERRO"

d. Ejercicio Nº 5: CIRCULO (Fig. 37).

- 1) Posición Inicial : Sentarse en el piso con las piernas cruzadas, para luego tenderse en el suelo en cúbito dorsal quedando con las piernas estiradas y juntas, los brazos abiertos lateralmente, con las palmas hacia el suelo.
- 2) Ejecución : 4 tiempos.
- 3) Cadencia : Moderada.
- 4) Movimientos :
 - a) 1er tiempo : Flexionar la pierna izquierda estirando la pierna derecha sincronizadamente en forma de círculo.
 - b) 2do tiempo : Flexionar la pierna derecha, estirando la pierna izquierda sincronizadamente en forma de círculo.
 - c) 3er tiempo : Repetir del 1er tiempo.
 - d) 4to tiempo : Repetir del 2do tiempo.

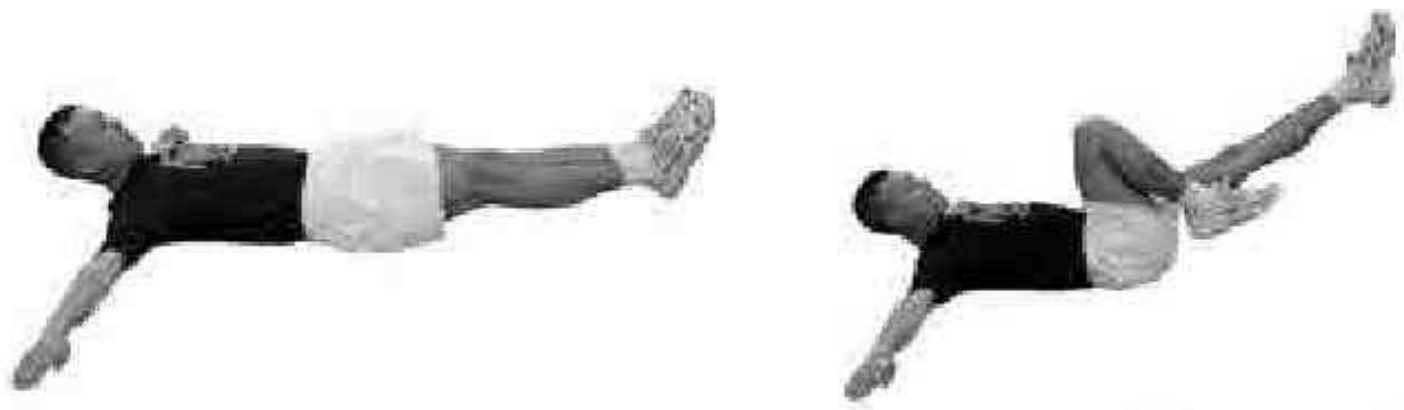


Figura 37. "CIRCULO".

e. Ejercicio N° 6: CRUZADA (Fig. 38).

- 1) Posición Inicia : Piernas juntas, cuerpo recto, brazos pegados al costado del cuerpo.
- 2) Ejecución : 4 tiempos.
- 3) Cadencia : Moderada.
- 4) Movimientos :
 - a) 1er tiempo : Sacar la pierna izquierda hacia delante, con las piernas, flexionar las piernas simultáneamente con los brazos cruzados bloquear el ataque del adversario.
 - b) 2do tiempo : Sacar la pierna derecha hacia adelante, flexionar las piernas, simultáneamente con los brazos cruzados bloquear el ataque del adversario.
 - 3) 3er tiempo : Repetir el 1er tiempo.
 - 4) 4to tiempo : Repetir el 2do tiempo.



Figura 38. Ejercicio "CRUZADA"

f. Ejercicio N° 7: PARADA (Fig. 39).

- 1) Posición Inicial : Separar la pierna izquierda lateralmente, simultáneamente flexionar ambas piernas y el brazo izquierdo a la altura de la frente y el brazo derecho brazos flexionado a la altura de la cadera.
- 2) Ejecución : 4 tiempos.
- 3) Cadencia : Moderada.
- 4) Movimientos :
 - a) 1er tiempo : Sacar el brazo derecho Izquierdo flexionado a la altura de la frente, bloqueando el golpe del adversario.
 - b) 2do tiempo : Sacar el brazo izquierdo flexionado a la altura de la frente, bloqueando el golpe del adversario.
 - c) 3er tiempo : Repetir el 1er tiempo.
 - d) 4to tiempo : Repetir el 2do tiempo.

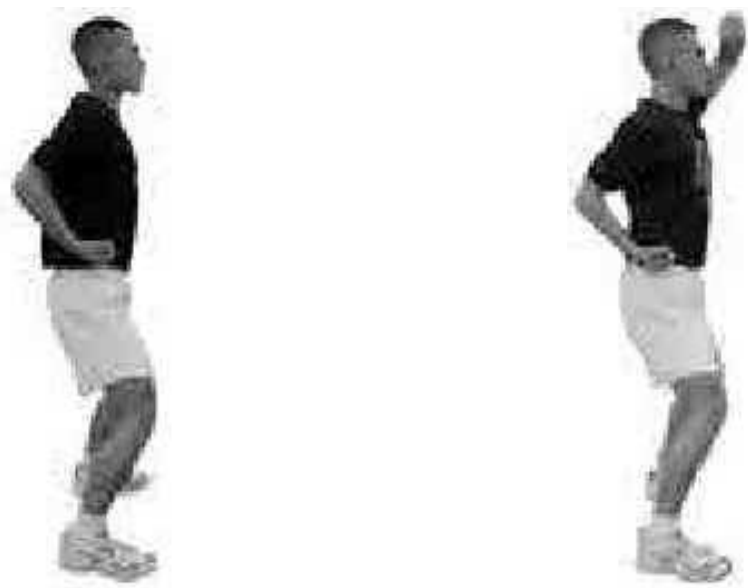


Figura 39. Ejercicio “PARADA”.

g. Ejercicio N° 8: REMO (Fig 40).

- 1) Posición Inicial : Con las piernas cruzadas sentarse en el piso luego tenderse echarse en el piso de cúbito dorsal, con los brazos estirados hacia atrás.
- 2) Ejecución : 4 tiempos.
- 3) Cadencia : Moderada.
- 4) Movimientos :
 - a) 1er tiempo : Movimiento coordinado de piernas con flexión de rodillas y flexión de brazos levantando el tronco y cabeza del suelo.
 - b) 2do tiempo : Volver a la posición inicial.
 - c) 3er tiempo : Repetir el 1er tiempo.
 - d) 4to tiempo : Volver a la posición inicial.



Figura 40. Ejercicio “REMO”.

h. Ejercicio N° 9: CORTE (Fig. 41).

- 1) Posición Inicia l : Piernas separadas, pie izquierdo hacia delante brazos flexionados, con los puños cerrados a la altura de la cara (posición en guardia).
- 2) Ejecución : 4 tiempos.
- 3) Cadencia : Moderada.
- 4) Movimientos :
 - a) 1er tiempo : Bloquear y golpear con el antebrazo y mano izquierda al adversario.
 - b) 2do tiempo : Bloquear y golpear con el antebrazo y mano derecha al adversario.
 - c) 3er tiempo : Repetir el 1er tiempo.
 - d) 4to tiempo : Repetir el 2do tiempo.



Figura 41. “CORTE”.

i. Ejercicio N° 10: LANZA (Fig. 42).

- 1) Posición Inicial : Piernas separadas, pie izquierdo hacia delante brazos flexionados, con los puños cerrados a la altura de la cara (posición en guardia).
- 2) Ejecución : 2 tiempos y 2 etapas.
- 3) Cadencia : Moderada.
- 4) Movimientos :
 - 1er Etapa
 - a) 1er tiempo : Golpe frontal con la pierna derecha a la cara del adversario.
 - b) 2do tiempo : Volver a la Posición Inicial.
 - 2da Etapa
 - a) 1er tiempo : Golpe frontal con la pierna Izquierda a la cara del adversario.
 - b) 2do tiempo : Volver a la posición inicial.



Figura 42. “LANZA”

j. Ejercicio N° 11: ROMPIMIENTO (Fig. 43).

- 1) Posición Inicial : Piernas separadas, pie izquierdo hacia delante brazos estirados los hombros con las palmas en corte.
- 2) Ejecución : 2 tiempos y 2 etapas.
- 3) Cadencia : Moderada.

4) Movimientos :

1er Etapa

- a) 1er tiempo : Golpe frontal con la rodilla derecha a la boca del estómago del adversario.
- b) 2do tiempo : Volver a la Posición Inicial.

2da Etapa

- a) 1er tiempo : Golpe frontal con la rodilla Izquierda a la boca del estómago del adversario.
- b) 2do tiempo : Volver a la posición inicial.



Figura 43. "ROMPIMIENTO".

k. Ejercicio N° 12: RESISTENCIA (Fig. 44).

- 1) Posición Inicial : Piernas separadas, pie izquierdo hacia delante brazos flexionados, con los puños cerrados a la altura de la cara (posición en guardia).
- 2) Ejecución : 2 tiempos.
- 3) Cadencia : Moderada.
- 4) Movimientos:
 - a) 1er tiempo : Saltar y girar coordinadamente sobre los dos pies en la posición de guardia.
 - b) 2do tiempo : Repetir el 1er Tiempo.



Figura 44. "RESISTENCIA".

3.10 Repeticiones.

En los ejercicios de dos tiempos, podrá aumentarse a juicio del instructor, la cantidad de repeticiones asignadas para la serie de ejercicios.

CAPITULO 4

EJERCICIOS CON VIGAS

Sección I GENERALIDADES

4.1 Generalidades.

Los ejercicios con vigas forman parte de las actividades de levantar y transportar en forma colectiva y son excelentes para desarrollar la fuerza y resistencia muscular en razón de que el trabajo de los músculos se sobrecarga por el peso representado por la viga. Son de suma utilidad para educar la coordinación colectiva de los hombres que trabajan en equipo y para transportar material pesado.

a. Dimensiones de las vigas. Las vigas a transportar deben tener de 8 a 10 pulgadas de diámetro y su longitud puede variar de 3 a 6 metros (4 u 8 hombres respectivamente), la superficie de la viga debe ser lisa, suave y seca. Las vigas de tres metros deberán pesar aproximadamente 140 kilos y las de 6 metros unos 300 kilos. Deberán pintarse secciones de 0.75 metros cada una (espacio de agarre para cada uno).

b. Área de entrenamiento. Para esta instrucción el lugar debe, en lo posible, estar cubierto con aserrín, viruta, arena o material similar, para facilitar los ejercicios que se hacen en la posición decúbito dorsal. Es conveniente que el Instructor cuente con una plataforma, así como con una viga pequeña para que realice la demostración.

c. Formaciones. Antes de iniciar la instrucción el personal formará en columna de uno tallados, para hacer la distribución de acuerdo a cada viga a de tal manera que los equipos o grupos trabajen con los de su misma talla y sus elementos en lo posible sean en número par. (Las vigas se distribuyen de derecha a izquierda).

d. Método. Todos los movimientos se enseñan y ejecutan siguiendo el método único de la Gimnasia Básica, voces de Mando. Se emplean las siguientes:

- 1) ¡A sus puestos! A esta voz el equipo al paso vivo se coloca al costado derecho de su respectiva viga.
- 2) ¡Transponer! A esta voz se pasa de un solo salto al otro lado de la viga. (Instructor: 1-2) (Alumnos 3-4)
- 3) ¡Rotar! A esta voz los hombres que conforman las vigas corren un lugar hacia adelante, el primero pasa al final de la columna por el lado libre al paso ligero. Todos se desplazan al grito de YAAA...
- 4) ¡Empuñar! (Fig. 45). Posición Fundamental, a la vez que el Instructor manda esta posición canta: ¡uno !... Gira hacia la viga tomando como apoyo el pie que más cerca se encuentra a ella y a la voz de ¡dos! flexiona las piernas apoyando las manos sobre la viga de tal manera que si el giro ha sido a la izquierda tendrá la mano derecha sobre ella y si el giro ha sido a la derecha la mano izquierda estará sobre la viga. El personal lo imitará cantando tres... cuatro.
- 5) ¡Deshacer! A esta voz el Instructor asume la posición de pie cantando uno... dos, realizando los movimientos inversos al que ejecutó para empuñar y el personal lo imita cantando tres... cuatro.

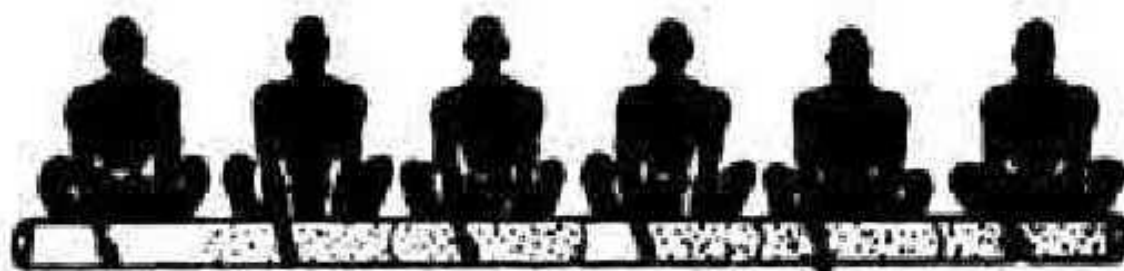


Figura 45. EMPUÑAR - Posición Fundamental.

4.2 Posiciones Iniciales.

Para el comando de las posiciones iniciales el Instructor procederá en igual forma que en la Gimnasia Básica. A continuación se describen las posiciones iniciales principales, las mismas que se toman desde la posición fundamental (empuñar).

a. Hombro (Fig. 46 (a) y (b)). Se utiliza para colocar la viga en el hombro derecho o izquierdo según el caso. A la voz del Instructor de ¡Hombro! ¡Uno!... ¡Dos! que toma la posición, los hombres lo imitan cantando Tres... Cuatro; al Tres se levanta la viga colocando sobre el hombro (derecho o izquierdo); al Cuatro se separa el pie izquierdo lateralmente, equilibrando la viga con ambas manos.

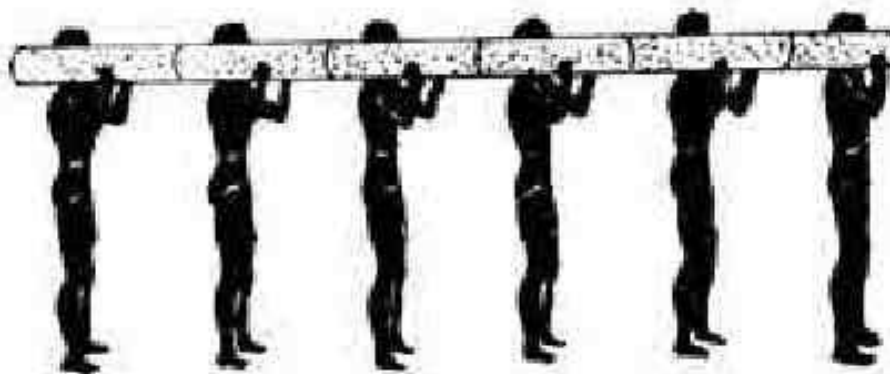


Figura 46 (a) HOMBRO (derecho).

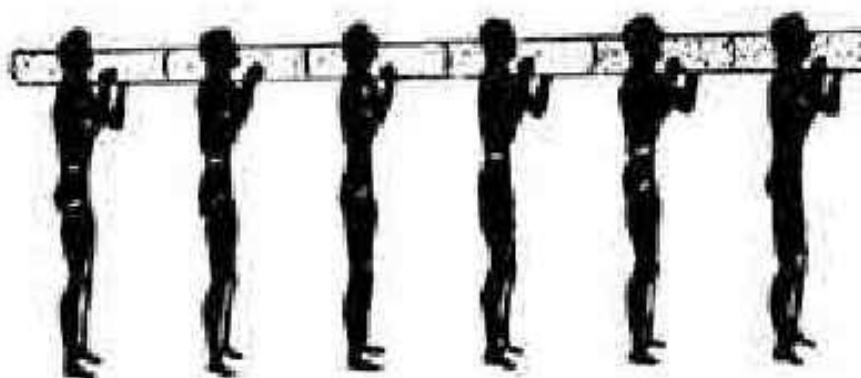


Figura 46 (b) Hombro (izquierdo).

Cambiar: Para cambiar la viga de un hombro a otro, el instructor manda ¡Cambiar! ... ¡Uno!... ¡Dos!, ejecutando el movimiento; los hombres lo imitan cantando: Tres... Cuatro

Al Tres levantan la viga extendiendo los brazos encima de la cabeza; al Cuatro bajan la viga de la posición anterior hasta colocarla sobre el otro hombro.

b. Cadera (Fig. 47). A la voz del Instructor ¡Cadera!... ¡Uno! ... ¡Dos! que toma la posición, los hombres lo imitan cantando: Tres... Cuatro; al Tres levantan la viga hasta la altura de la cadera manteniendo los brazos extendidos y los dedos entrelazados por debajo de la viga; al Cuatro separan el pie izquierdo lateralmente

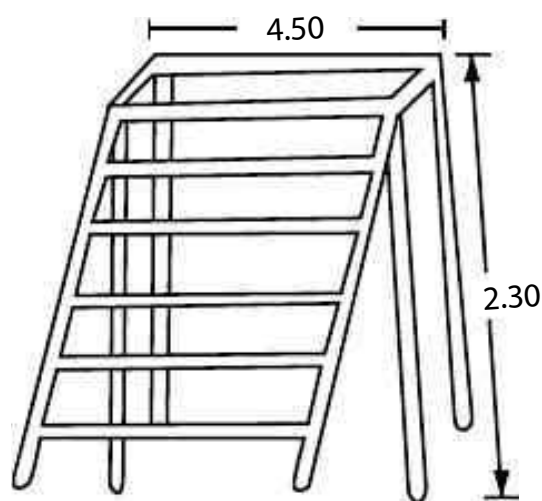


Figura 72. PLATAFORMA.

m. Obstáculo N° 13. FOSA (Fig. 73).

- 1) Características. Obstáculo en forma de pozo con dimensiones de 1.80 mts de profundidad, 5 mts de frente, 5.00 mts de largo, dispone de una cavidad de 0.10 mts de altura y 0.10 mts de profundidad y dos (2) apoyos tipo grada de 0.60 mts de altura por 0.20 por 0.10 mts. (0.20 x 0.10x0.60) en la pared del frente, que ayuda al personal masculino y femenino a transponer el obstáculo, el fondo de la fosa deberá contar con arena, como máximo 0.10 mts para amortiguar la caída.
- 2) Forma de franqueo: Deslizarse hacia el fondo, utilizar los 5.00 mts de base para correr e impulsarse con los pies, utilizando los apoyos (cavidad para el personal masculino y peldaño para el personal femenino) empleando los antebrazos y los codos para salir de él.

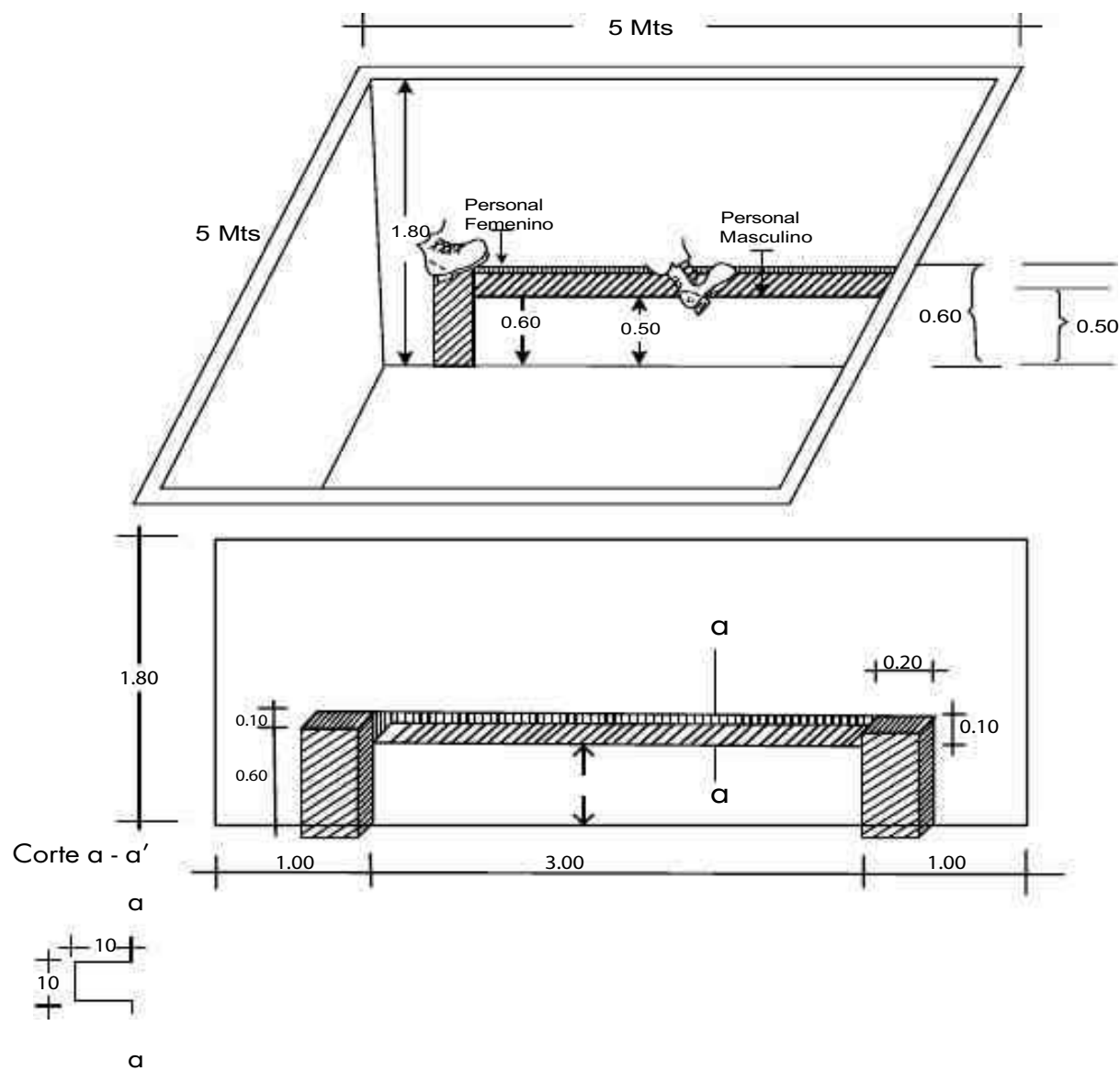


Figura 73. FOSA

- 3) Para guarniciones que tengan permanentes lluvias.

Las guarniciones de selva alta, selva baja y algunas de la sierra, la construcción del obstáculo N° 13 Fosa será de acuerdo a la Figura 74 (Fosa sobre relieve).

- a) Características: Obstáculo compuesto por un muro de 1.80 mts de alto por 5.00 mts de frente, 0.40 mts de ancho y un terraplén de 5.00 mts de frente 2.20 de longitud, 1.80 de altura y en la parte superior de la plataforma de 0.40 mts de ancho; la separación entre el muro y el terraplén debe ser de 5.00 mts; el muro debe de disponer de un apoyo que le facilite el franqueo; después del obstáculo deberá tener una capa de arena para que amortigüe la caída.
- b) Forma de Franqueo: Subir a la carrera el terraplén deslizarse hacia el interior utilizando las manos luego utilizar los 5.00 mts de base que tiene el obstaculo para correr e impulsarse con los pies, utilizando los apoyos (cavidades que tiene el muro: mismas características de la pared frontal, Fig 80) y empleando los antebrazos y los codos, para franquear el obstáculo.

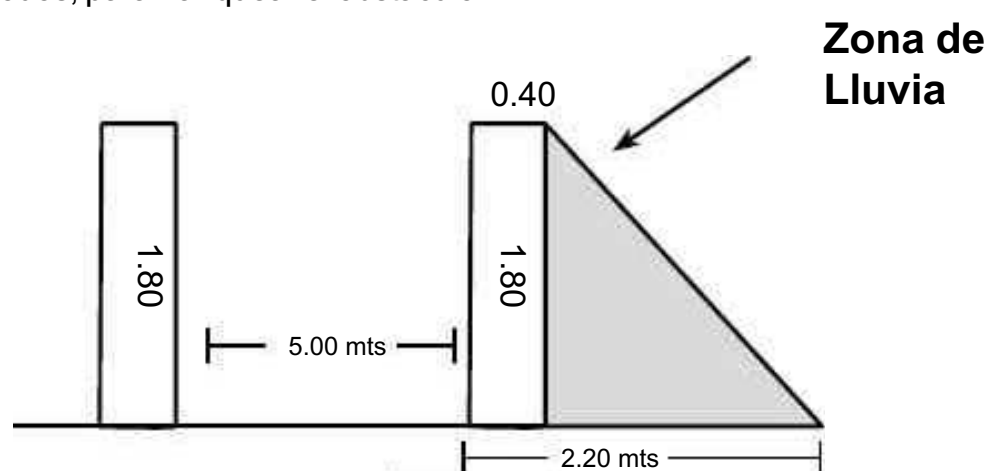


Figura 74. FOSA SOBRE RELIEVE

n. Obstáculo N° 14. TERRAPLÉN (Fig. 75).

- 1) Características. Comprende un plano inclinado de 5.00 m de frente, 2.00 m. de longitud (rampa) 1.25 m. de altura, a continuación y pegado al terraplén un foso de 6.00 mts. de frente por 1.00 mts. de ancho y 0.50 mts. de profundidad, el que será llenado con agua, paja, etc.
- 2) Forma de Franqueo. subir a la carrera por el terraplén y efectuar un salto de longitud y profundidad para trasponer por encima del foso.

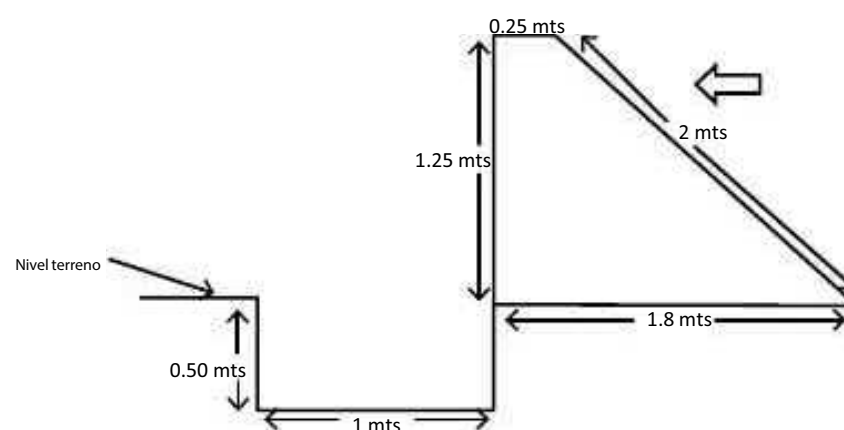


Figura 75. TERRAPLÉN.

5.6 Consideraciones (Personal Militar Femenino)

- a. El pasaje de los obstáculos y forma de franqueo, debe tener el mismo procedimiento de enseñanza y progresividad de entrenamiento, que el de personal masculino.

- b. El franqueo de los obstáculos, presentará las variaciones siguientes:
- 1) Apoyarse con las manos en los obstáculos N° 01 vallas sucesivas, y N° 04 crucetas.
 - 2) Omitir el pasaje de los obstáculos N° 02 (gusano), N° 04 (parrilla), N° 06 (anaconda) y N° 12 (plataforma).
- El obstáculo N° 03 (vallas escalonadas) será sobrepasado de manera limitada, (se excluye la valla de mayor altura).
- c. Los demás obstáculos se franquearan en las mismas condiciones que el personal militar masculino.

ORDEN DE LOS OBSTÁCULOS DE LA PISTA DE COMBATE

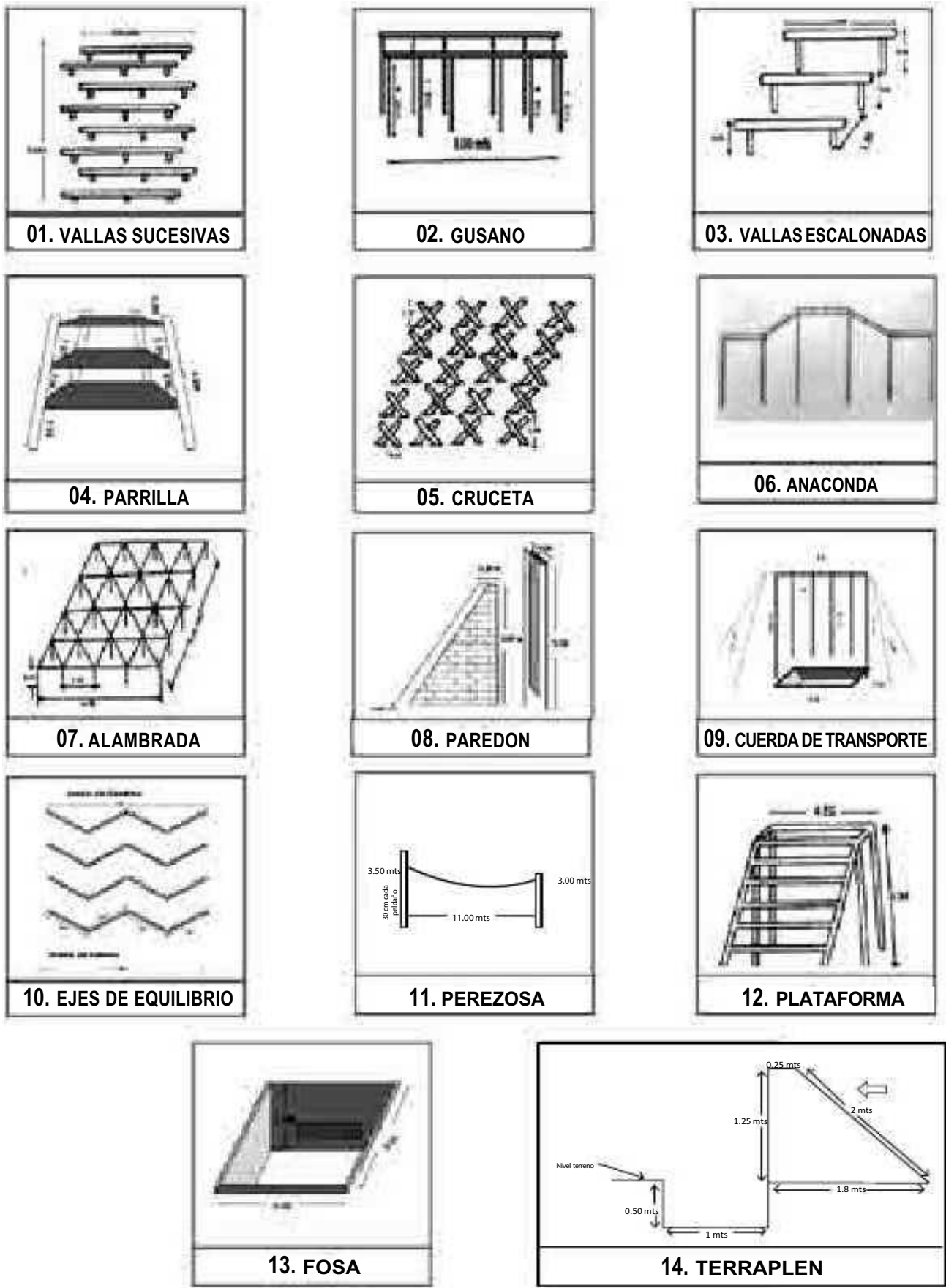


Figura 76. PISTA DE COMBATE

Sección II. PISTA DE APARATOS

5.7 Generalidades

Consiste en una serie de aparatos gimnásticos simples, dispuestos unos a continuación de otros en una pista y que tienen por finalidad desarrollar la fuerza y resistencia muscular. Los aparatos deben disponerse en un orden que obligue al trabajo alternado de los diferentes grupos musculares, siendo un excelente sustituto de los ejercicios de gimnasia básica porque desarrollan las mismas cualidades pero utilizando aparatos. Las ventajas que ofrecen estos aparatos son:

- a. Son de fácil construcción y poco costo.
- b. La instrucción puede ser suministrada a grandes grupos.
- c. Se adapta con facilidad a las diferencias físicas de los individuos.
- d. Es posible regular la intensidad y dificultad de los ejercicios.
- e. Es variado y ameno el entrenamiento.

5.8 Área de Instrucción

a. Cualquier terreno plano se presta para la instrucción de pista de aparatos siempre que en él se encuentren colocados las barras (cualquier tipo), los demás aparatos serán ubicados en la profundidad e intervalos que favorezcan los movimientos que deben efectuarse siguiendo un orden inalterable.

b. Los aparatos serán distribuidos en filas, cada fila ocupada con aparatos del mismo tipo.

c. Una plataforma, similar a la empleada en la gimnasia básica será utilizada por el Instructor para el comando de los ejercicios.

5.9 Formación

Los hombres formarán en filas frente a cada aparato, y en el siguiente orden:

- a. Fila N° 1 : Plano inclinado
- b. Fila N° 2 : Tira prosa
- c. Fila N° 3 : Planchas con puño
- d. Fila N° 4 : Palanqueta o alteres
- e. Fila N° 5 : Planchas con cuerda para saltos
- f. Fila N° 6 : Barras horizontales
- g. Fila N° 7 : Riel para planchas
- h. Fila N° 8 : Cuerdas verticales

5.10 Instructores y Monitores

Para conducir la instrucción de Pista de Aparatos es necesario un Instructor y por lo menos ocho Monitores. El Instructor se colocará en la plataforma, comandará los ejercicios y controlará el tiempo de permanencia en cada aparato. Los monitores se colocarán en cada una de las filas de aparatos y se encargarán de conducir, corregir, ejecutar y regular los ejercicios en su respectiva fila mediante la cuenta correlativa que realiza el personal cada vez que vuelve a la posición inicial. Rotarán juntamente con el personal pasando por las diferentes filas de aparatos.

5.11 Conducción

a. El personal formará tantas filas como filas de aparatos hayan y con el número de hombres igual al número de aparatos por cada fila. El Instructor indicará que la 1ra corresponde a los planos inclinados, la 2da al tira-prosa y así sucesivamente.

b. A la voz de ¡ A SUS PUESTOS ! cada fila se desplazará paso ligero a sus respectivos aparatos y los hombres dentro de cada fila se colocaran de la siguientes manera:

- | | | | |
|----|--|---|---------------------|
| 1) | 1ra fila (Plano inclinado) | : | Detrás del aparato. |
| 2) | 2da fila (Tiraprosa) | : | Detrás del aparato. |
| 3) | 3ra fila (Plancha con puño) | : | Detrás del aparato. |
| 4) | 4ta fila (Palanqueta) | : | Detrás del aparato. |
| 5) | 5ta fila (Plancha con cuerda para salto) | : | Detrás del aparato. |
| 6) | 6ta fila (Barras horizontales) | : | Detrás del aparato. |
| 7) | 7ma fila (Riel para planchas) | : | Detrás del aparato. |
| 8) | 8va fila (Cuerdas verticales) | : | Detrás del aparato. |

Los Monitores se colocarán frente a cada fila, para demostrar y controlar los ejercicios.

c. A la voz de: ¡TOMAR LA POSICIÓN!, el personal toma la posición inicial y se encuentra listo para iniciar el ejercicio.

d. A la voz de: ¡PRINCIPIAR!, el personal empieza a ejecutar los ejercicios según la mecánica y características propias contando cada fila en forma particular y correlativa, hasta cubrir el tiempo de permanencia en cada aparato.

e. A la voz de: ¡ALTO!, se termina de ejecutar los ejercicios en todos los aparatos y el personal queda en la posición inicial.

f. A la voz de: ¡ROTAR!, el personal cambia de aparato al paso ligero; la fila N° 1 (Plano inclinado) se desplaza hacia la fila de aparatos N° 8 (Cuerdas verticales); cada hombre manteniendo su columna se traslada por el costado derecho del aparato (la fila 6 a la fila 5, la fila 5 a la fila 4, la fila 4 a la fila 3, etc.). Los Monitores rotan igualmente con su personal.

5.12 Aparatos y Ejercicios que se Ejecutan.

a. Plano inclinado (fig. 77)

1) Características:

Es una plancha de madera, inclinada en un ángulo de 35 a 40 grados con el suelo; de 2.00 mts de largo por 0.40 o 0.50 mts. de ancho, cuyo extremo superior lleva dos correas o cuerdas donde se introducen los pies. En este aparato se ejercitan los músculos abdominales.

2) Ejercicio TORNILLO

a) Posición inicial : De cúbito dorsal, manos en la nuca, dedos entrelazados.

- b) Movimientos :
- (1) 1er tiempo : (ARRIBA) Flexionar el tronco adelante hasta tocar con el codo derecho la rodilla izquierda o viceversa.
- (2) 2do tiempo : (ABAJO) Posición Inicial.

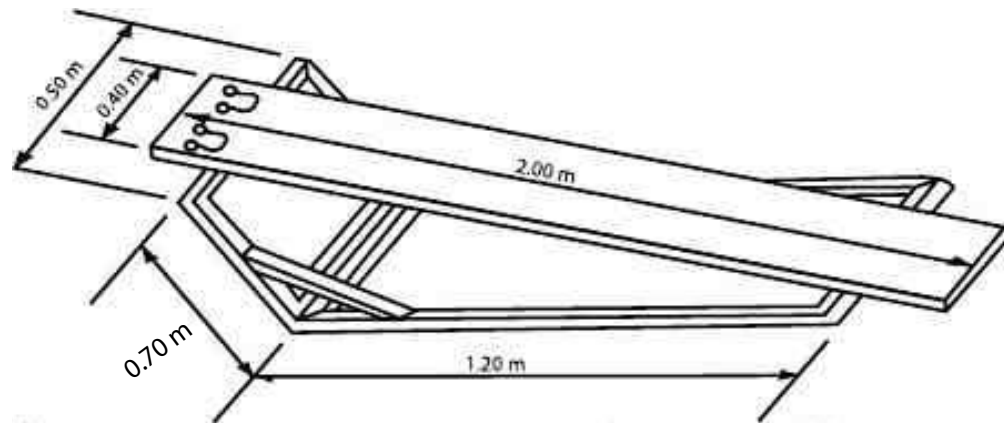


Figura 77. Plano inclinado.

b. Tira prosa (Fig. 78).

1) Características:

Es un conjunto constituido por un cilindro de metal (se pueden emplear latas de conserva o pintura de 3/4 de galón), lleno de hormigón y atado a una cuerda de 1.20mts. de largo, en cuyo extremo libre se atará una barrita de madera o mango. El peso del aparato será de dos kilos más o menos. En este aparato se ejercitan los músculos anteriores del hombro, antebrazo y manos.

2) Ejercicio ENROLLAMIENTO.

- a) Posición Inicial : Brazos extendidos, manos en el mango del Aparato con toma directa (cuerda extendida).
- b) Movimientos :
- 1) 1er tiempo : Enrollar la cuerda.
- 2) 2do tiempo : Desarrollar la cuerda.

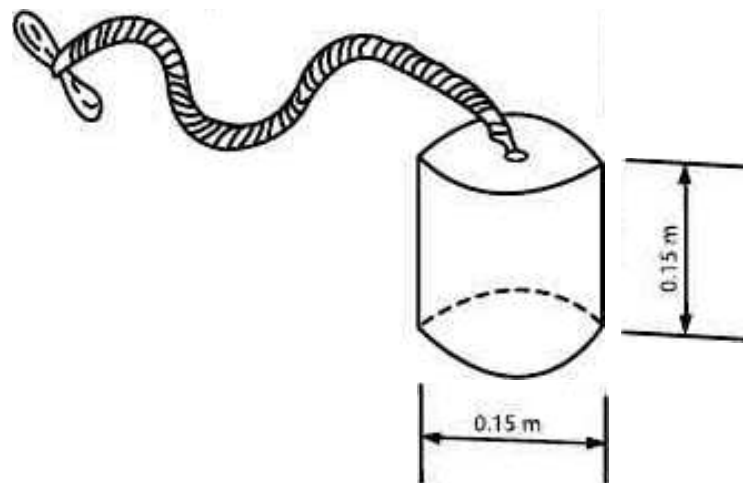


Figura 78. Tira prosa.

c. Plancha con puño (Fig. 79).

1) Características :

Está constituido por una tabla de 0.40 mts. de ancho por 1.20 mts de largo; en uno de los extremos, que está elevado a 0.12 mts sobre el suelo, tiene 2 empuñaduras de madera, como se indica en la figura, en este aparato se ejercitan los músculos abdominales e ínfero posteriores del tronco.

2) Ejercicio GRÚA.

a) Posición Inicial : Decúbito dorsal, manos en la empuñadura con toma inversa.

b) Movimientos :

(1) 1er tiempo : (ARRIBA) elevar las piernas juntas y extendidas hasta formar un ángulo de 90 grados con la plancha mantener esta posición.

(2) 2do tiempo : Posición Inicial.

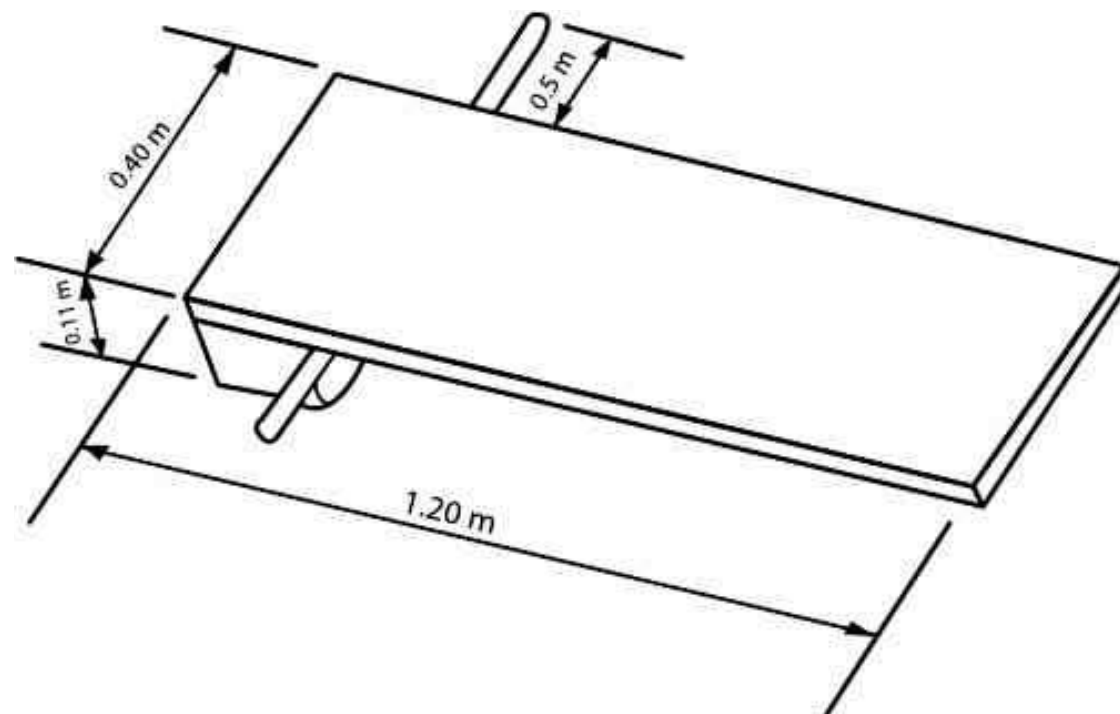


Figura 79. Plancha con puño.

d. Palanqueta o Alteres (Fig. 80).

1) Características:

Consta de un tubo de hierro galvanizado de 1" de diámetro y de 0.80 mts de largo, cuyos extremos tienen adheridos dos cilindros de metal. (Pueden ser latas de conserva o pintura de 25 x 15 cms. de diámetro) rellenos de hormigón; el peso total del aparato debe ser de 15 a 20 kilos. En este aparato se ejercitan los músculos del hombro, pecho, brazo, antebrazo y manos.

2) Ejercicio PALANQUETA AL PECHO.

a) Posición inicial : Tomar la palanqueta con ambas manos con una separación igual a la de los hombros (toma directa) y separación lateral de las piernas.

- b) Movimientos :
- (1) 1er tiempo : (ARRIBA) flexionar los brazos en las articulaciones de los codos elevando la palanqueta hasta la altura de los hombros, codos pegados al cuerpo.
- (2) 2do tiempo : (ABAJO) Posición inicial.

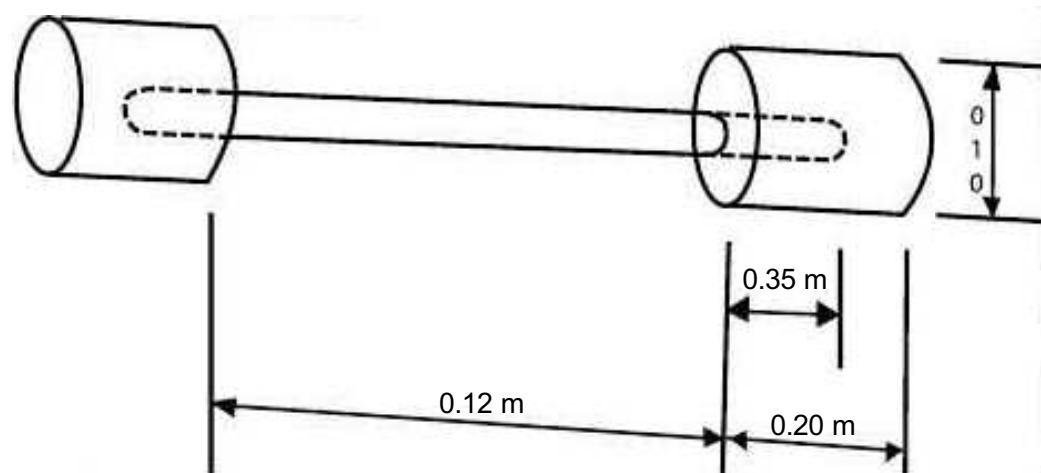


Figura 80. Palanqueta o Alteres

e. Plancha con cuerda para saltos (Fig. 81).

1) Características:

Es un conjunto constituido por una plancha de madera de 0.60 m. de ancho por 1.20 de largo y una cuerda de boxeador de 2.50 mts. de largo con empuñadura de madera en ambos extremos. Se utiliza para ejercitar los músculos extensores de las piernas desarrollando a su vez la agilidad y coordinación muscular.

2) Ejercicio SALTOS CON LOS PIES JUNTOS.

- a) Posición inicial : Atención, tomando con las manos los extremos de la cuerda.
- b) Movimientos : Serie de saltos sucesivos con Las piernas extendidas a una altura suficiente para hacer pasar la cuerda impulsada por las manos.

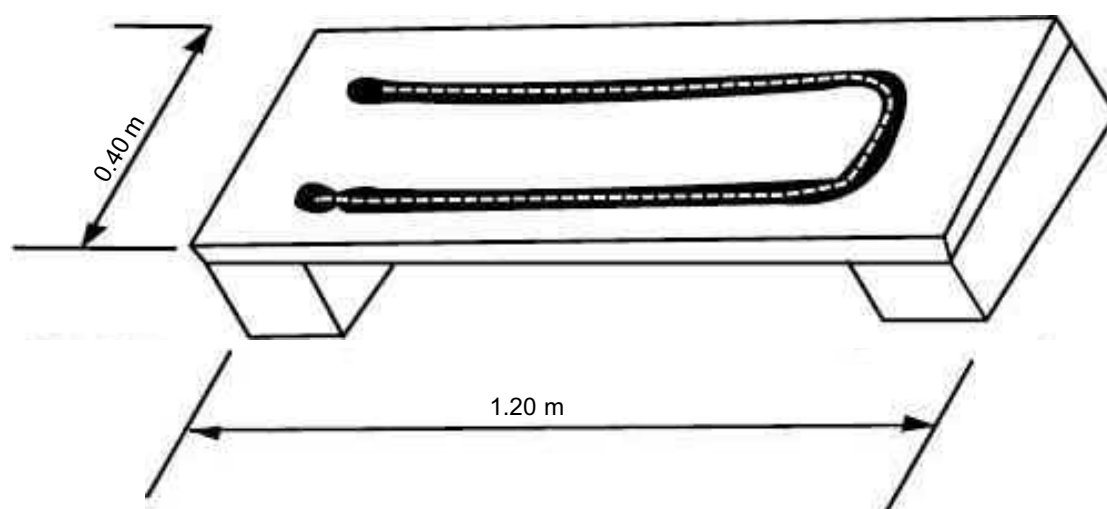


Figura 81. Plancha con cuerda para saltos.

f. Barras Horizontales (Fig. 82).

1) Características:

Barra de tubo galvanizado de 1.1/2" de diámetro por 1.50 mts de largo, colocada horizontalmente a 2.05 mts. de altura, sostenida por dos postes de madera o hierro. En este aparato se ejercitan los músculos flexores de los brazos.

2) Ejercicio FLEXIONES.

- a) Posición Inicial : Suspendido de las manos en toma directa.
- b) Movimientos :
- (1) 1er tiempo : (ARRIBA) flexionar los brazos hasta pasar la barbilla por encima de la barra sin ninguna otra ayuda.
- (2) 2do tiempo : (ABAJO) bajar el cuerpo extendiendo los brazos en forma controlada hasta la posición inicial.

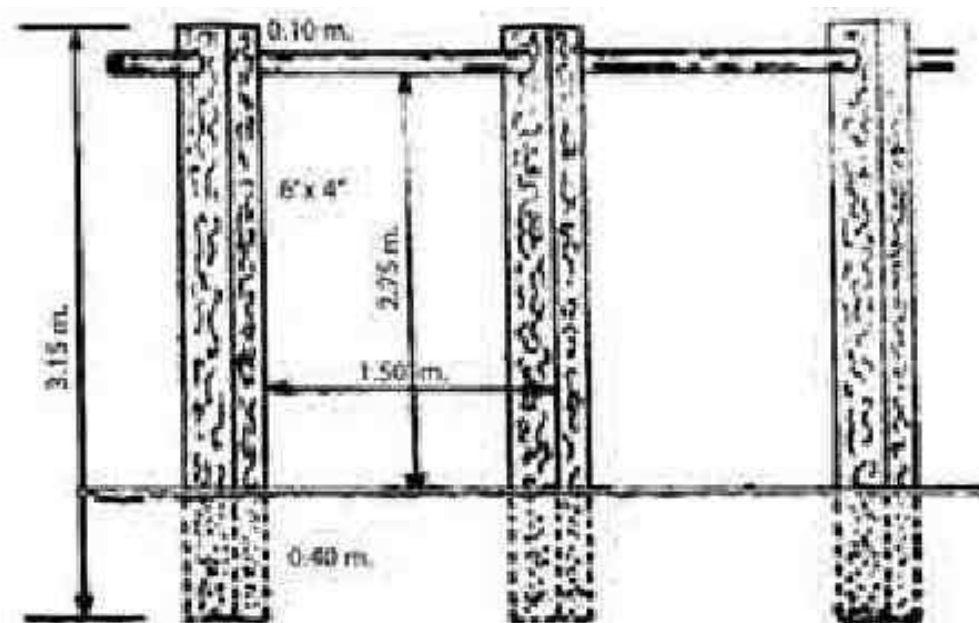


Figura 82. Barras horizontales.

g. Riel para Planchas (Fig. 83).

1) Características:

Viga de madera o riel de 10.00 mts de largo por 0.05 mts de ancho y 0.15 mts de espesor que descansa sobre tres soportes a 0.15 mts del suelo.

2) Ejercicio PLANCHAS.

- a) Posición Inicia : Apoyo adelante con las manos sobre el riel con toma directa
- b) Movimientos :
- (1) 1er tiempo : (ABAJO) Flexionar los brazos manteniendo el cuerpo extendido hasta aproximar el tórax a la viga o el riel (0.50 mts).
- (2) 2do tiempo : (ARRIBA) Posición Inicial.

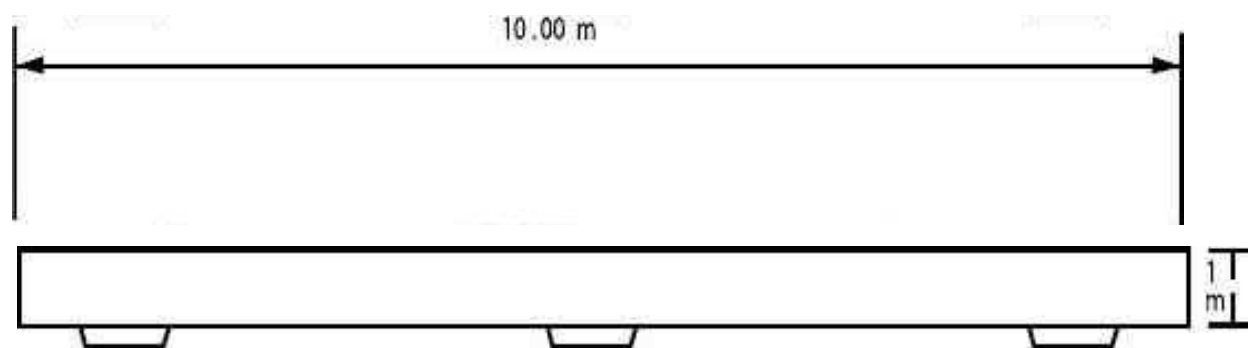


Figura 83. Riel para planchas.

h. Cuerdas Verticales (Fig. 84).

1) Características:

Consta de un pórtico de 6.00 mts. de frente por 8.00 mts de alto en cuyo eje horizontal se atarán mediante ganchos metálicos 5 cuerdas (sogas) con una separación de 1.20 mts entre ellas y suspendidas a 0.50 mts. Sobre el suelo. El grosor de la cuerda no será menos de 4 ni mayor de 5 centímetros.

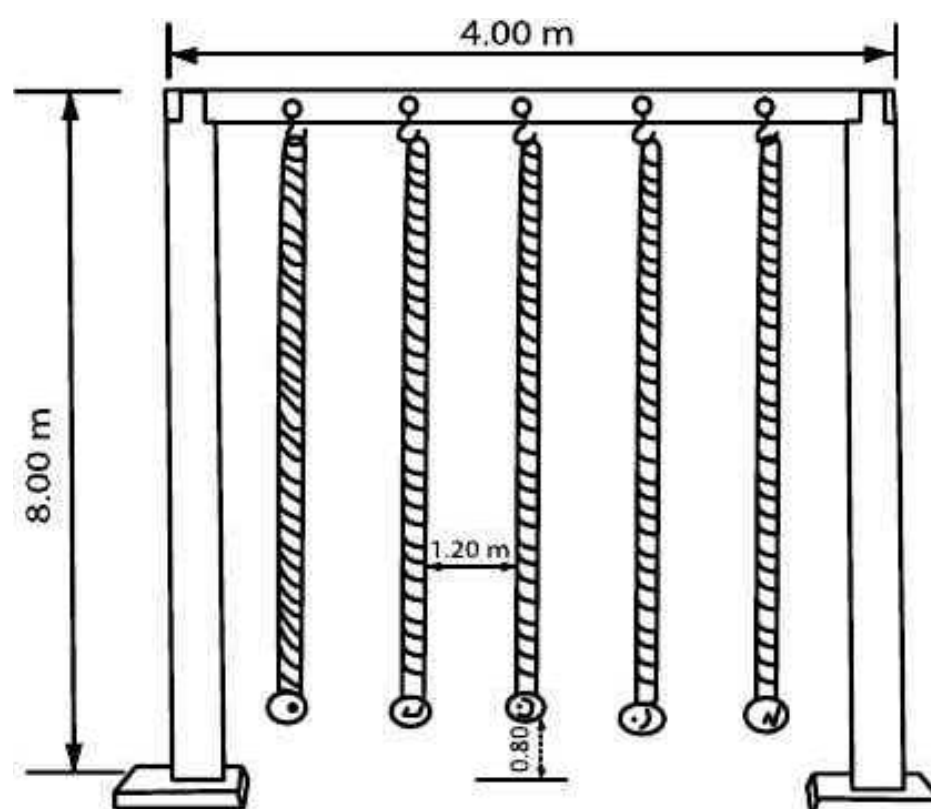


Figura 84. Cuerdas Verticales.

2) Ejercicios.

a) Trepas una cuerda con ayuda de los pies (Fig. 85).

(1) Posición Inicial:

Empuñar la cuerda con las dos manos a la mayor altura posible, mano izquierda arriba.

(2) 1er tiempo :

Flexionar los brazos elevando el cuerpo mientras se deja deslizar la cuerda por la cara externa del muslo derecho, el cual hará un movimiento de circunducción alrededor de la cuerda de manera que ésta tome contacto con la cara externa del muslo derecho y en la corva, pasando por delante del borde tibial al borde externo; del pie derecho simultáneamente, el pie izquierdo cruzará por debajo y por detrás del derecho, desviando la cuerda con su borde externo, de modo que ésta quede aprisionada por

debajo de la planta del pie derecho y por encima del empeine del pie izquierdo, con ambas piernas flexionadas.

- (3) 2do tiempo:
Extender las piernas apoyando los pies en la cuerda y llevando la mano a lo largo de la cuerda hasta alcanzar mayor altura, continuando el movimiento. En este ejercicio las rodillas deben permanecer separadas.



Figura 85. Trepar una cuerda con ayuda de los pies.

- b) Trepar una cuerda con ayuda de las rodillas y los pies (Fig. 86).

- (1) Posición Inicial:
Empuñar la cuerda con las dos manos a la mayor altura posible, mano izquierda arriba.
- (2) 1er tiempo :
Flexionar los brazos elevando las piernas flexionadas y sujetando la cuerda entre las rodillas de manera que pase por delante del tobillo izquierdo y el empeine de pie derecho.
- (3) 2do tiempo :
Extender las piernas tomando como punto de apoyo las rodillas y los pies; extender los brazos deslizando la mano por la cuerda lo más alto posible y continuar hasta alcanzar la altura señalada.

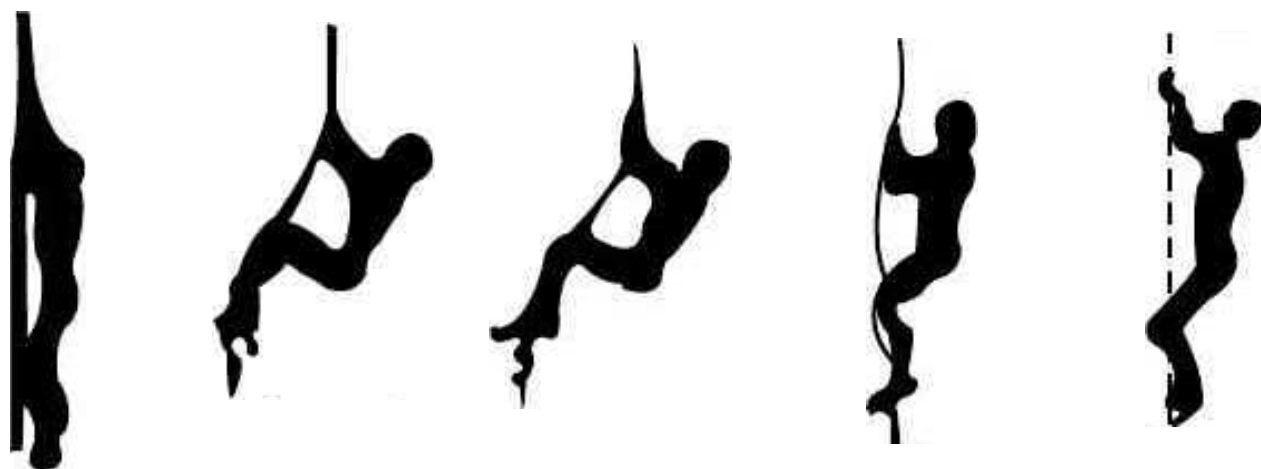


Figura 86. Trepar la cuerda con ayuda de las rodillas y los pies.

5.13 Observaciones para el Instructor

a. En los aparatos de esta pista se pueden realizar otros ejercicios diferentes a los descritos, de mayor a menor intensidad que serán utilizados por el Instructor según el grado de preparación del personal.

b. Todo movimiento adicional que disminuye el valor físico del ejercicio se considera como un defecto o error.

- 2) Forma de trasponer. El personal se colocará en línea frente al obstáculo los Monitores en sus puestos en columna. A la voz: MONITORES ¡A SUS PUESTOS!, se desplazarán rugiendo y el Monitor N° 1 se subirá a la plataforma, el Monitor N° 2 tomará la driza para alcanzar las sogas y el Monitor N° 3 se colocará a 5 m. del parante con peldaños. A la voz: ¡PRINCIPIAR!, el Monitor que está haciendo de alumno, subirá a la plataforma y a la voz ¡A LA PUERTA!, recibirá las sogas del Monitor. Al entrar el hombre a la puerta cantará ¡UNO! ¡DOS!, y una vez cogido de las sogas y habiéndose acomodado bien indicará su Clase y nombre y dirá ¡LISTO PARA EL SALTO!, a la voz ¡YA!, dada por el Instructor se lanzará rugiendo soltándose antes de llegar al extremo opuesto con los brazos y piernas abiertas y extendidas.

Bajará y se presentará al Instructor con todo porte y dirá: ¡HE CUMPLIDO CON ÉXITO LA PRUEBA DE RIESGO N° 5!, a la voz retírese ¡RETÍRESE!, se dirigirá a su emplazamiento a la derecha de a formación a 6 pasos y permanecerá en descanso. La práctica se realizará en las mismas condiciones que la demostración, pero poniendo un Monitor en la puerta para que reciba y entregue las sogas a los alumnos y así mismo verifique la posición en la puerta al dar al alumno la voz de ¡LISTO! Luego saltará el Instructor y a continuación la Tropa.

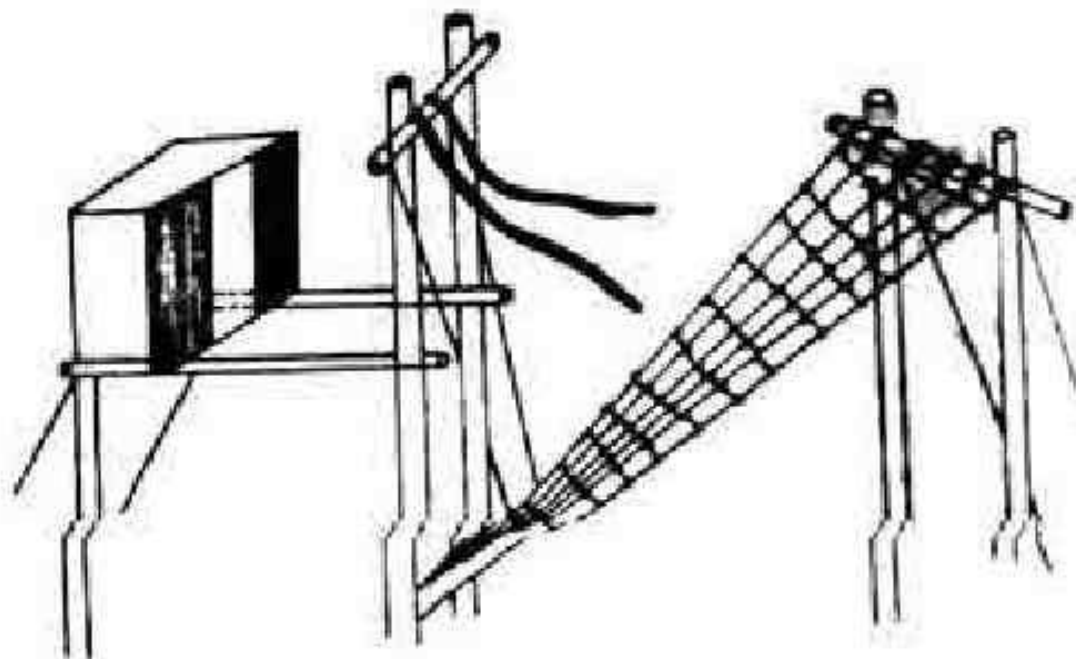


Figura 101. Araña.

f. Obstáculo N° 6 PASARELAS (Fig. 102).

- 1) Características. El obstáculo consta de dos parantes cada uno con 2 templadores en diagonal, en cuyos parantes van colocados dos clases de pasarelas con un sistema de poleas para el templado. Una de las pasarelas consta de 3 cuerdas y la otra de 2. En el parante anterior van colocados peldaños angulares que conducen a las pasarelas y en el otro parante van colocados peldaños angulares con una separación de 10 cms. o una pared de madera para practicar descensos a rapel respectivamente. En la parte superior una plataforma de madera, de donde se iniciará el descenso a rapel, en el área del obstáculo debe haber un piso no menor de 30 cm. de paja o aserrín.
- 2) Forma de trasponer. El personal en línea frente al obstáculo. Los Monitores en sus puestos en columna, a la voz: ¡ MONITORES ! ¡ A SUS PUESTOS !, se desplazarán rugiendo, el N° 1 y 2 se colocarán a 5 mts. delante del primer parante y el N° 3 subirá por el 2do parante para colocarse en la plataforma, quien chequeará la soguilla de seguridad (en caso de rapel) para iniciar el descenso, a la voz ¡PRINCIPIAR!, los monitores que hacen de alumnos, iniciarán el recorrido trepando por los peldaños

transversales. Los números impares pasaran la pasarela de dos cuerdas y los números pares por la pasarela de tres cuerdas o a criterio del Instructor. En cuanto el Monitor haya llegado a la plataforma y se encuentra listo (después del amarre de seguridad para el descenso) canta su Clase y nombre y dice: ¡LISTO PARA EL DESCENSO!, a la voz ¡YA! dada por el Instructor desciende por saltos. Una vez terminado el pasaje, se presenta al Instructor y dirá: ¡HE CUMPLIDO CON ÉXITO LA PRUEBA DE RIESGO Nº 6!, el instructor le hará notar sus faltas y su correspondiente castigo, luego a la voz de ¡RETÍRESE!, se dirigirá a su emplazamiento a la derecha de la formación a 6 pasos y permanecerá en la posición de descanso. Para la práctica del personal se realizará en las mismas condiciones de la demostración. Luego pasará al Instructor seguido del resto del personal.

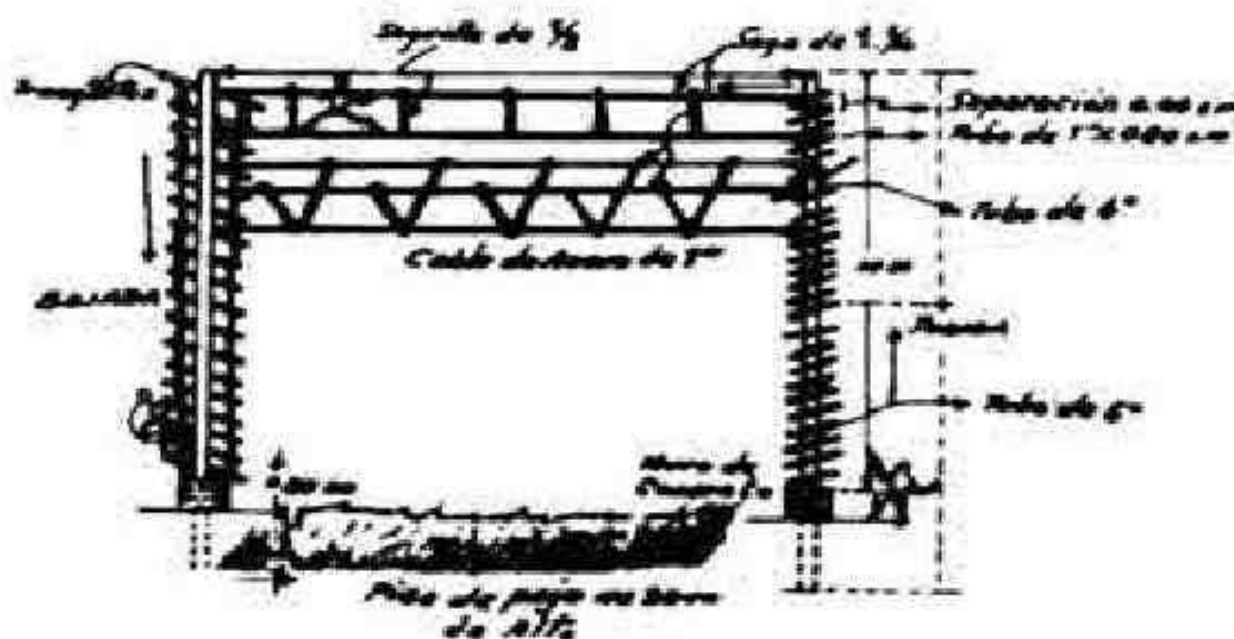


Figura 102. Pasarelas

g. Obstáculo Nº 7 LOS QUIPUS (Fig. 103).

- 1) Características. Consta de 6 parantes y 2 cuerdas que fijan al extremo superior de los parantes que llevan unos brazos con canales para el deslizamiento de las sogas; los extremos de los cables están fijados en cuatro pilotes, llevando los 2 anteriores, un juego de poleas para templar las cuerdas, una rampa de cemento o de adobe, un travesaño horizontal de 1.50 mts. de altura, 2 tablonces o troncos, fijados a los parantes centrales, los quipus cuelgan de los cables de acero, 2 sogas que se unen en un parante aislado. En el área del obstáculo debe haber un piso no menor de 30 cm. de paja, aserrín o arena.
- 2) Forma de trasponer. El personal se colocará en línea frente al obstáculo: los Monitores en su puesto en columna, a la voz: ¡MONITORES! ¡A SUS PUESTOS!, se desplazarán 2 monitores a 5 m. delante de la rampa, a la voz: ¡PRINCIPIAR!, los monitores iniciarán el recorrido subiendo la rampa, saltando y subiendo el pórtico para desplazarse por los troncos o tablonces pasan a los parantes posteriores utilizando los quipus; a continuación se desplazarán por la soga hasta colocarse en la parte central, de donde enunciarán su Clase, nombres y dirán ¡LISTOS PARA EL SALTO!, a la voz de ¡YA! dada por el Instructor, se lanza sin vacilaciones previo chequeo de los pies juntos, piernas flexionadas, pies ligeramente con las puntas hacia abajo, una vez terminado se presenta al Instructor y dirá ¡HE CUMPLIDO CON ÉXITO LA PRUEBA DE RIESGO Nº 7!, el Instructor le hará conocer sus fallas y su correspondiente castigo, luego a la voz de ¡RETÍRESE!, se dirigirá a su emplazamiento a la derecha de la formación y a 6 pasos de ésta permanecerá en la posición de descanso. Para la práctica el personal lo realizará en las mismas condiciones de la demostración, precedido por el Instructor.

5.21 Pasajes Posteriores.

Cuando el personal conozca la forma de pasaje por haberlo hecho antes, no se emplearán Monitores para la demostración; sino que el Instructor iniciará directamente el pasaje seguido por la Tropa en la forma indicada en el párrafo anterior.

5.22 Medidas de Seguridad para el Pasaje de la Pista de Riesgo.

a. OBSTÁCULO N° 1 (Pórtico doble - Tarzana)

- 1) Las sogas para trepar deben estar en perfectas condiciones para evitar que el Personal se resbale o se suelte.
- 2) El piso del obstáculo debe poseer una buena altura de paja o aserrín (0.30 mts) para amortiguar la caída en caso de soltura o resbalamiento.
- 3) Debe revisarse el amarre de soguilla de seguridad y el correcto funcionamiento del mosquetón de la soga de oscilación.

b. OBSTÁCULO N° 2. (Pórtico)

- 1) Chequear que las escalerillas de las sogas se encuentren en perfectas condiciones de empleo.
- 2) La pasarela de doble soga debe encontrarse bien templada y ambas sogas a la misma altura.
- 3) La pasarela de la soga simple debe encontrarse bien asegurada y templada.
- 4) Revisar que el travesaño superior se encuentre por completo liso, sin astillas que retengan o dañen la ropa del ejecutante que le pueda hacer perder el equilibrio. Este travesaño debe ser lo suficientemente ancho que permita desplazarse a horcadas sin dificultad.
- 5) El cable y polea del carril de deslizamiento deben estar engrasados y aceitados para permitir un fácil desplazamiento.

c. OBSTÁCULO N° 3. (Red de Abordaje)

Las sogas de la malla deben encontrarse en buen estado.

d. OBSTÁCULO N° 4. (Salto del Tigre)

- 1) Revisar el estado del mosquetón de las cuerdas de seguridad la misma que debe estar sin deterioros.
- 2) Inspeccionar los cables largueros que sirven de apoyo a las sogas transversales.
- 3) Mantener un nivel mínimo de 30 cm. de paja o aserrín en el piso del obstáculo.

e. OBSTÁCULO N° 5. (La Araña)

- 1) Inspeccionar el estado de las sogas de balanceo y cuidar que la malla no permita el paso de todo el cuerpo del saltador y pueda originarse un accidente.
- 2) Mantener un nivel del piso de paja de 30 cm. de alto.
- 3) La soga de balanceo debe encontrarse en perfectas condiciones, sin deterioros.

- 4) Las poleas por donde se deslizan las sogas de balanceo deben estar bien engrasadas para que corra con facilidad el cable metálico.
- 5) Una vez en la puerta, el soldado que va a saltar debe ser sujetado por el Monitor quien lo cogerá de la parte de atrás de la correa y no soltará hasta el momento del salto.

f. OBSTÁCULO N° 6. (Pasarelas)

- 1) Inspeccionar la solidez y fijación de las tablas transversales de los parantes que sirven de escalera para ascender al obstáculo.
- 2) Chequear el estado de las sogas y soguillas de las pasarelas y verificar su perfecto ajuste.
- 3) Verificar la solidez del punto de anclaje de la soga para la ejecución del rapel.
- 4) Verificar el buen estado de la pared para ejecutar el rapel.
- 5) Mantener un piso de paja o aserrín no menor de 30 cm.
- 6) La separación de las sogas de las pasarelas debe permitir que un hombre a pie con los brazos extendidos pueda pasar y a la vez coger con las manos la soga superior con comodidad, sobre todo al comenzar y terminar el recorrido, hay que tener en cuenta al personal de baja estatura.

g. OBSTÁCULO N° 7. (Los Quipus)

- 1) Que la plataforma de salto no presente objetos o piedras que puedan dislocar los pies de los saltadores.
- 2) Verificar la solidez de los parantes y travesaños.
- 3) La solidez y buen estado de los quipus.
- 4) Los palos transversales que se pasan caminando deben tener pequeños canales para que permitan fijar bien la pisada sin resbalarse aún estando mojados, se pueden hacer con pequeños cortes de machete.

CAPITULO 6

COMBATE CUERPO A CUERPO

Sección I. GENERALIDADES

6.1 Objeto

El combate cuerpo a cuerpo podrá realizarse con armas o sin ellas, en ambos casos se caracteriza por la crudeza de sus acciones en lo que todo combatiente debe perseguir anular o reducir al enemigo de la manera más rápida; para ello es necesario que el soldado conozca la técnica necesaria y las zonas más vulnerables del cuerpo humano y esto se consigue mediante una buena instrucción y entrenamiento permanente.

6.2 Finalidad del entrenamiento

Es adiestrar al personal en los golpes y acciones de ataque y defensa sin armas y mediante el empleo de la bayoneta, puñal y machete.

6.3 Aspectos de la Instrucción.

El combate cuerpo a cuerpo se ha clasificado para su enseñanza en:

- a. Combate sin armas
- b. Combate a la bayoneta
- c. Combate a puñal
- d. Combate a machete

6.4 Modo de Conducir la Instrucción

La instrucción será conducida en forma objetiva y práctica, empleando el método demostrativo durante la enseñanza de los movimientos y explotando al máximo las Secc. II, III, IV, y V que aparecen a continuación.

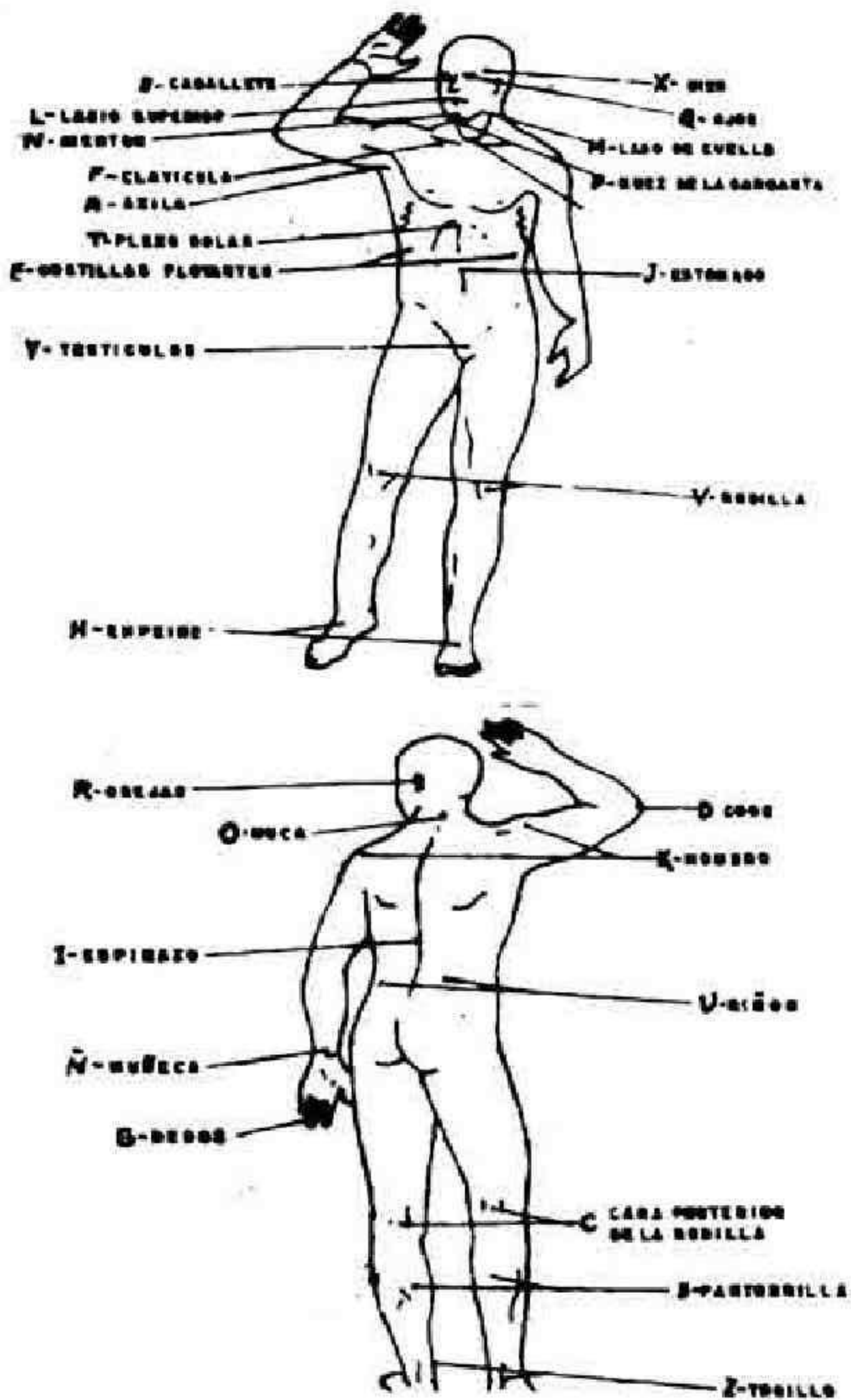


Figura 104. Partes vulnerables del cuerpo.

Sección II. COMBATE SIN ARMAS

6.5 Generalidades

En el combate sin armas se presentan una serie de golpes eficaces de ataque, que efectuados en la forma que se describen eliminan o disminuyen al mínimo las posibilidades del adversario de moverse o de contraatacar, los golpes de mano son tan eficaces como los ejecutados con el pie. La ejecución de los golpes está determinada por la altura del adversario. (Estatura y por las prendas que viste: Casco, capote, zapatos, etc.).

6.6 Partes vulnerables del cuerpo (Fig. 104).

- a. Axilas
- b. Caballete
- c. Cara posterior de la rodilla
- d. Codo
- e. Costillas flotantes
- f. Clavícula
- g. Dedos
- h. Empeine
- i. Espinazo
- j. Estómago
- k. Hombro
- l. Labio superior
- m. Lado de cuello
- n. Mentón
- o. Muñeca
- p. Nuca
- q. Nuez de garganta
- r. Ojos
- s. Orejas
- t. Pantorrilla
- u. Plexo solar
- v. Riñón
- w. Rodilla

- x. Sien
- y. Testículos
- z. Tobillos.

6.7 Golpes con el filo de la mano

a. Descripción del filo de la mano (Fig. 105). Extienda rígidamente los dedos de modo que el borde del meñique de la mano quede tan duro como sea posible.

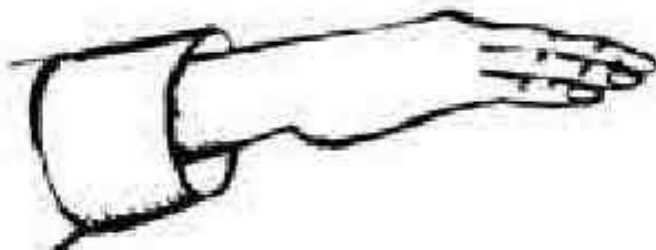


Figura 105. Filo de la mano.

b. Colocado el adversario de frente o de espaldas, atacarlo por el costado derecho (izquierdo), aplicando un violento golpe con el filo de la mano, que es mortal, cuando se aplican a la sien (Fig. 106), el caballete de la nariz (Fig. 107), a la nuez de la garganta (Fig. 108), a la nuca (Fig. 109), al riñón (Fig. 110) y que pueden causar gran dolor y pérdida del conocimiento cuando se aplican al labio superior (Fig. 111), al lado del cuello (Fig. 112), a la clavícula (Fig. 113), y a las costillas flotantes (Fig. 114).

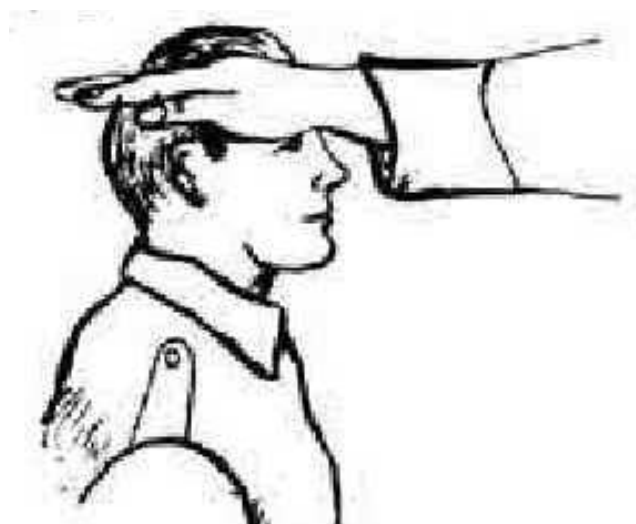


Figura. 106. Golpe en la sien



Figura 107. Golpe en el caballete de la nariz

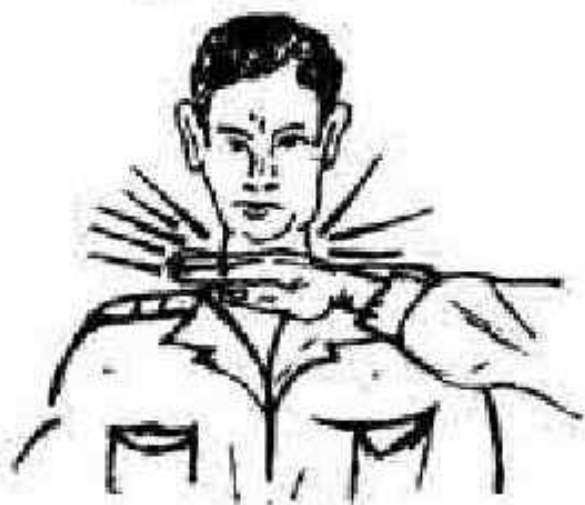


Figura 108. Golpe a la garganta

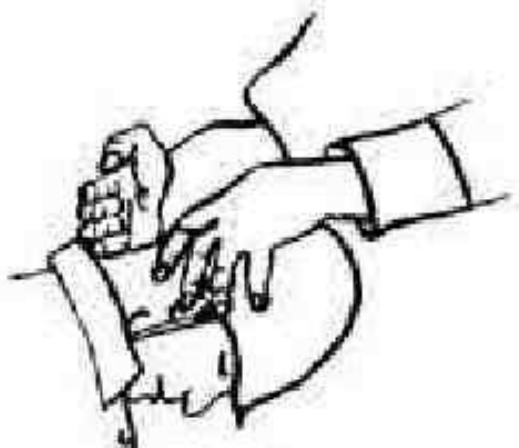


Figura 109. Golpe a la nuca



Figura 110. Golpe al riñón



Figura 111. Golpe al labio superior



Figura 112. Golpe al lado del cuello



Figura 113. Golpe a la clavícula



Figura 114. Golpe a las costillas flotantes

6.8 Golpes con la punta de los dedos

a. Estando de frente al enemigo, aplicarle un fuerte golpe con la punta de los dedos de la mano, juntos y extendidos, en la laringe (Fig. 115). Este Golpe efectuado en forma violenta puede producir la muerte.

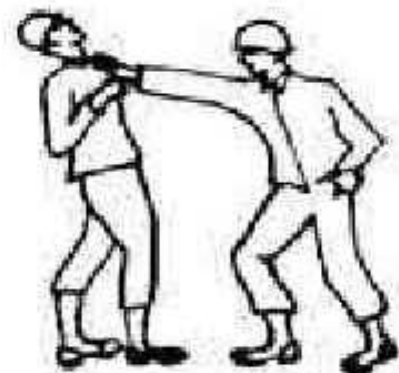


Figura 115. Con la punta de los dedos.

b. Para cegar al adversario, introduzca los dedos índice y cordial en forma de V en los ojos del adversario o emplee el pulgar pudiendo ocasionar el vaciado de los ojos (Fig 116 y Fig 117).



Figura 116. Cegar con los dedos



Figura 117. Cegar con dedo pulgar

6.9 Tracción por los Cabellos

Un recurso de resultados positivos, cuando el adversario se encuentra sin protección de cabeza y no hay como aplicarle un golpe contundente, es la tracción por los cabellos (Fig. 118), esta toma puede efectuarse con cualquier posición, tanto para deshacerse de una llave, como para evitar una presión del adversario en la defensa. El ataque se realizará preferentemente de pie, jalando fuertemente hacia abajo, arriba, atrás o a los costados y aplicar a continuación golpes en puntos vulnerables.



Figura 118. Tracción por los cabellos

6.10 Golpes con el Pie y Rodillas

a. En los órganos genitales (Fig. 119). Estando de pie frente al adversario que se encuentra con las piernas ligeramente separadas, aplicar un rápido y fuerte golpe con la punta del pie en la parte baja de los órganos genitales.



Figura 119. En los órganos genitales

efectiva de todo lo aprendido y practicado, contribuirá a que el machetero tenga mayor confianza en el momento del encuentro. La instrucción propia del combate a machete no puede llevarse al terreno práctico por los grandes peligros que encierra, aún tomándose las mayores precauciones. El instructor en esta parte contribuirá con sus consejos e indicaciones para dejar el machetero en condiciones de poder combatir con seguridad.

Concluida la instrucción concerniente a posiciones, desplazamientos y acciones, recién el machetero se encontrará en condiciones de poder pasar a la práctica combativa, debiendo efectuarse ésta por medio del combate con la sombra o por la práctica frente a maniquíes, troncos adaptados especialmente, o por el pasaje de una pista de combate especial, cuya construcción queda a criterio del instructor. En el combate con la sombra, el machetero actuará como si realmente estuviera frente al adversario. Ejecutará paradas, ataques, desplazamientos, etc., en el vacío. Los golpes que lanza deberá ejecutarlos con verdadera potencia, señalando perfectamente la dirección. Este ejercicio lo practicará bajo la atenta mirada del instructor y dándole la máxima realidad y rapidez.

a. Táctica de Combate por Grupos

Cuando el machetero se ve en la necesidad de atacar a dos o más enemigos o se encuentra en una situación inversa, deberá actuar ciñéndose estrictamente a las disposiciones que se dictan en la instrucción del empleo de la bayoneta cuando se combate en grupo.

b. Conducta que debe observarse durante el combate.

- 1) No dar la espalda al enemigo.
- 2) Nunca quitar la vista del adversario.
- 3) Controlar al adversario en todos sus movimientos, para poderle aplicar las contrarias (Paradas, Ataques, etc.).
- 4) En el combate, uno de los combatientes debe ser eliminado, este debe ser el enemigo; en consecuencia no hay que tener compasión por él.
- 5) Durante el combate, el machetero se abstendrá de todo lo que lo rodea, para él solo existirá el adversario a quien hay que eliminarlo.
- 6) Debe adoptar cualquier recurso para vencer; en el combate no existen golpes vedados o nulos, lo único que se tendrá en cuenta es dominar y si para ello es necesario emplear tierra, piedra, palo, golpes con el cuerpo, zancadillas o cualquier otra artimaña, etc., o empleará sin ninguna restricción.
- 7) Durante el combate el machetero nunca estará quieto, al contrario será todo movimiento, inquietud, decisión.
- 8) Evitar combatir en el terreno del adversario; si esto es necesario se estudiará antes la situación.
- 9) Tener en mente que todo ataque que se ejecute es porque existe la certeza de que llegará; en caso contrario su aplicación es peligrosa.
- 10) El golpe siempre se tirará con fuerza, en forma contundente, sin timidez ni titubeos; en el combate la idea y el acto son simultáneos.
- 11) La indecisión y la precipitación son los peores enemigos del machetero y el mejor aliado del adversario inteligente y listo.
- 12) Durante el combate el machetero debe mantenerse tranquilo y saber controlarse; sólo pensará en su Patria y ello de seguro, lo llevará por el camino del triunfo.

6.34 De la Lección.

La instrucción con machete puede desarrollarse según el criterio y los procedimientos que desea emplear el Instructor; pero siempre bajo los principios básicos indicados en este Manual, es decir, siguiendo el orden correlativo de posiciones, desplazamientos y acciones. Las clases serán dictadas en forma colectiva y en forma individual.

a. Instrucción

- 1) Se forma a la sección en una o más filas y, previa numeración sucesiva, se manda poner frente a frente los números pares e impares. Colocados en esta situación los números pares armados de un bastón de entrenamiento, o sea un palo resistente de más o menos dos metros de largo actuarán como atacantes, los macheteros con números impares que portan un machete sin filo serán atacados y se defenderán con paradas y respuestas (o paradas de medida). (Fig. 193).

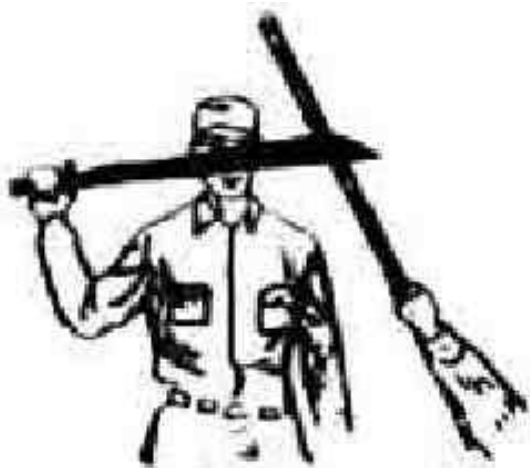


Figura 193. Parada alta en oposición al ataque con bastón.

Estos ejercicios se efectuarán en un solo tiempo o sea todo seguido, pero al comienzo se ejecutará en forma lenta para facilidad de quien actúe en defensa aumentando la velocidad según los conocimientos que se posea. Se practicarán a pie firme o con desplazamientos.

- 2) Comprobado que los macheteros actúan con los reflejos necesarios de defensa y que las paradas las ejecutan en forma precisa, se les hará practicar los mismos ejercicios pero sin la indicación del blanco por atacar ni la parada por efectuar. En este caso el que ataca tendrá la libertad de hacerlo cuando desee, al banco que quiere, con el golpe que crea conveniente y desde cualquier frente.
- 3) El que se defiende, ejecutará las paradas y respuestas o el esquite necesario; asimismo, está en libertad de ejecutar los desplazamientos y cambios de frente según su conveniencia.
- 4) Cuando el Instructor lo crea conveniente cambiará de armas y los atacantes pasarán a ser atacados.
- 5) Ejercicios de Contra ataque. De idéntica manera como se ha llevado a la práctica los ejercicios de paradas y respuestas se pasa a los ejercicios de contra - ataque.
 - (a) En estos ejercicios el ataque se efectuará con golpes de estocadas y el contraataque, con golpes de corte al palo (como si fuera el brazo del adversario).
 - (b) Concluido este ejercicio se pasará a la práctica combinada de paradas del contraataque, con o sin indicación de las acciones por hacer (Fig. 194).

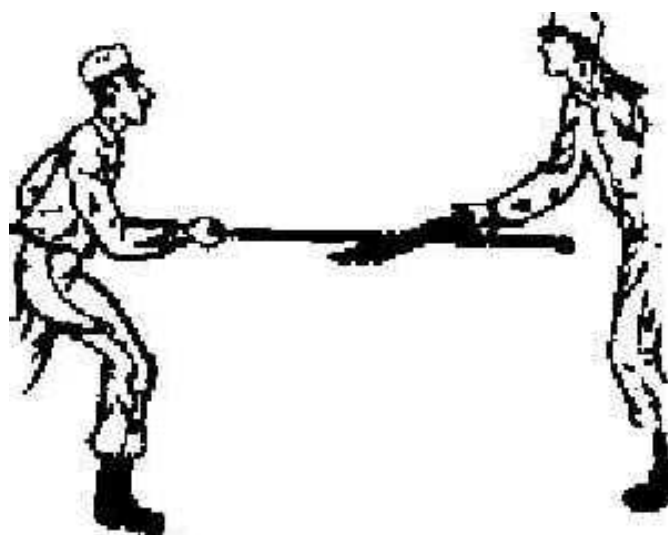


Figura 194. Contra ataque en oposición al ataque con bastón.

b. Clase con el Instructor. Es de suma importancia, en especial para los macheteros tardíos en captar las enseñanzas y en sus reacciones, desplazamientos, acciones y coordinaciones. La clase será teórico-práctica; en su comienzo será lenta, simple por excelencia, adaptada a las condiciones del alumno. Según el adelanto del machetero se aumentará progresivamente el grado de dificultad y la velocidad.

6.35 Posiciones

a. Posiciones de Atención y Descanso.

Las posiciones de atención y descanso junto con la posición de guardia, son las tres en las que el machetero puede encontrarse. Son las mismas que se han enseñado al soldado en los ejercicios de orden cerrado con las siguientes diferencias.

- 1) Atención. El machete se toma en forma normal, manteniendo el brazo extendido naturalmente, con la punta del arma hacia abajo. (Fig. 195).



Figura 195. Posición de atención.

- 2) Descanso. Ambas manos se llevan hacia adelante a la parte central del cuerpo, con los brazos naturalmente extendidos. El arma se tomará suavemente manteniendo la punta hacia abajo y a la izquierda. La mano izquierda tomará la muñeca del brazo armado (Fig. 196).



Figura 196. Posición de descanso.

b. Posición de guardia

Es la posición que toma el combatiente frente al enemigo antes de combatir y que debe mantener en los momentos del combate. El soldado se pondrá en guardia con verdadera soltura para obtener la máxima facilidad y libertad de acción, ya sea en el ataque, defensa o contra - ataque. Esta posición se toma separando lentamente, la pierna izquierda hasta una distancia al ancho de los hombros, llevándola a su vez hacia atrás a la separación de un paso de tal manera que el pie quede en diagonal a la izquierda. El peso del cuerpo se repartirá en las dos piernas que se mantendrán ligeramente flexionadas, manteniendo una posición cómoda. Al mismo tiempo se llevará el machete hacia adelante presentándolo al frente con el filo, en dirección del adversario; la punta hacia arriba y a la altura de los hombros; el brazo se mantendrá flexionado con el codo o la altura del flanco. El brazo desarmado se mantendría en una posición normal, con el codo hacia atrás, la mano en puño lista para entrar en acción. (Fig. 197 y 198).



Figura 197. Posición de Guardia vista de frente.



Figura 198. Posición de Guardia vista de perfil.

c. Cambio de frente

Estando en guardia se puede cambiar de frente ya sea a la derecha a la izquierda, atrás (retaguardia). Estos distintos frentes de guardia se ejecutan haciendo girar al soldado al sitio deseado, tomando como punto de apoyo el talón del pie derecho. El giro de cambio de frente, atrás a la retaguardia, debe efectuarse iniciando el movimiento por el lado izquierdo, siguiendo e recorrido de cambio a la izquierda. Al hacer el cambio de frente, el soldado debe dar un fuerte grito de guerra: ¡YAAA...!

6.36 Desplazamientos

Generalidades. Desplazamientos son todos los movimientos que el combatiente efectúa para acercarse, alejarse o rodear al adversario. Se ejecutarán en un solo tiempo, aunque su aplicación demande varios movimientos. Estos son:

- a. Paso adelante.
- b. Paso atrás.
- c. Doble paso adelante.
- d. Doble paso atrás.
- e. Salto adelante.
- f. Salto atrás.
- g. Paso a la derecha.
- h. Paso a la izquierda.
- i. Salto a la derecha.
- j. Salto a la izquierda.
- k. Paso en redondo.
- l. Paso de carga.

1) Paso Adelante y Atrás.

Se efectúa llevando primero el pie que corresponde al desplazamiento por hacer, ya sea adelante o atrás, terminando el movimiento con el desplazamiento del otro pie, para quedar nuevamente en guardia.

2) Doble Paso Adelante y Atrás.

Esos desplazamientos sirven para acercarse o alejarse del adversario ganando mayor distancia de lo normal.

- a) Doble paso adelante. Se ejecuta dando un paso adelante con el pie posterior, terminando con el desplazamiento adelante del otro pie que recorrerá la misma distancia, para quedar nuevamente en guardia.
- b) Doble paso atrás. Se ejecuta de idéntica manera que el doble paso adelante, con la diferencia que el movimiento que se efectúe es hacia atrás, iniciándose con el desplazamiento del pie anterior o sea el que corresponda al brazo armado.

3) Salto Adelante y Atrás.

Sirve para acercarse o alejarse del adversario en forma violenta. El impulso será dado por la extensión enérgica de las piernas, para caer nuevamente en guardia.

4) Salto a la Derecha y a la Izquierda.

Son desplazamientos idénticos a los saltos adelante y atrás, se ejecutan con la intención de salir violentamente de la línea de ataque. Al terminar el salto debe quedar nuevamente en guardia.

5) Paso a la Derecha y a la Izquierda.

Sirve para salir de línea de ataque del adversario, en especial cuando es vertical, se efectúa desplazando primero y lateralmente el pie que corresponde al lado donde se va a ejecutar, terminando con el desplazamiento del otro pie que recorrerá la misma distancia, para quedar nuevamente en guardia.

6) Paso en Redondo.

Se ejecuta bajo los mismos principios que los pasos laterales, con la diferencia que en este caso se dan una serie de pasos laterales en círculos, alrededor de un adversario imaginario que tiene al frente, tomándolo a éste como eje. Se ejecuta por la derecha o por la izquierda, terminando a la voz de ¡ALTO!.

7) Paso de Carga.

Es el paso que toma el combatiente para desplazarse y atacar. Se ejecuta a la carrera en dirección del enemigo o del sitio indicado, enarbolando el machete y dando fuertes gritos de guerra.

6.37 Ataque

Ataque es todo golpe lanzado al adversario con intención de eliminarle. Puede ejecutarse desde cualquier posición y está determinado por la distancia que media entre los combatientes. Todos los ataques son acompañados con gritos de guerra en el mismo momento que se lanza. Comprende dos fases.

- 1ra fase : Desplazamiento del cuerpo con el golpe.
- 2da fase : Recuperación o regreso en guardia.

Para el machetero existen dos posibilidades de atacar: ataque por sorpresa y ataque en combate.

a. Ataque de Sorpresa.

Como su nombre lo indica es el ataque que se ejecuta cuando sorprende al adversario pudiendo emplearse cualquier tipo de golpe.

b. Ataque en combate.

Es el ataque que se ejecuta cuando se está frente al adversario. En este caso el ataque puede ser:

1) Ataque corto:

Se ejecuta cuando el adversario se encuentra cerca y el golpe lanzando de punta o de corte llega con la sola extensión del brazo y con una ligera inclinación del cuerpo, sin desplazamiento de éste. (Fig. 199).

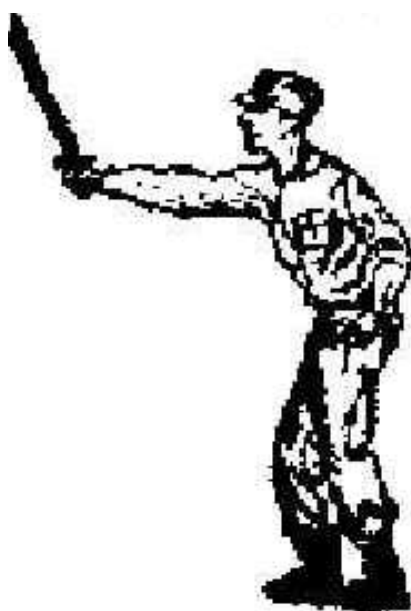


Figura 199. Ataque corto.

2) Ataque largo :

Se ejecuta cuando no se puede golpear al adversario con la sola extensión del brazo, por la distancia en que se encuentra. Simultáneamente que se lanza el golpe previsto, se lleva hacia adelante la pierna correspondiente al brazo armado; se extiende enérgicamente la primera pierna posterior para impulsar el cuerpo en la misma dirección. En este ataque debe controlarse que la pierna y el muslo que se encuentran adelante forman un ángulo recto.

Termina el ataque regresando a la guardia al mismo sitio de donde se inició, por movimientos contrarios a los efectuados. (Fig. 200).

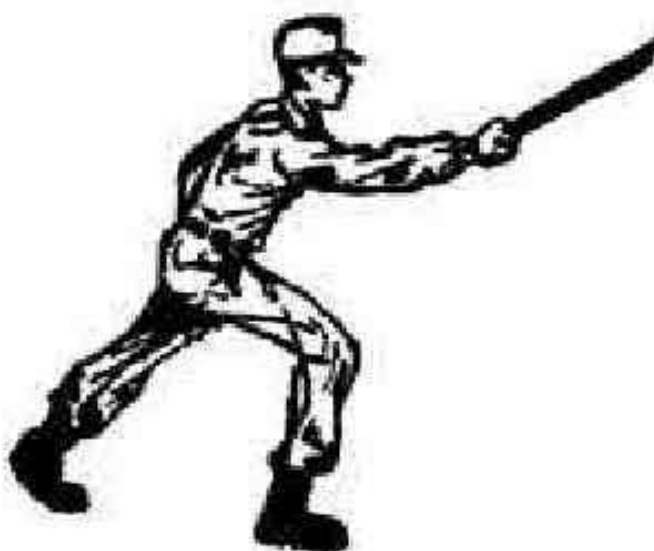


Figura 200. Ataque largo.

3) Ataque máximo:

Se ejecuta contra adversarios que se encuentran más lejos de la distancia normal que constantemente emplean el desplazamiento hacia atrás. Se efectúa dando un paso normal hacia adelante con la pierna posterior y al mismo tiempo que se lanza el golpe se lleva el cuerpo hacia adelante de idéntica manera como se ha explicado en el ataque largo. El ataque termina regresando a la guardia con movimientos contrarios a los efectuados, para colocar nuevamente los pies en el mismo sitio donde se encontraban antes de comenzar el ataque (Fig. 201).



Figura 201. Ataque máximo (dos movimientos)

4) Ataque marchando:

Se ejecuta para desorientar al adversario en su accionar, o contra aquel que sistemáticamente se mantiene a la defensiva con desplazamiento hacia atrás. Se aplica después de un estudio minucioso, debiendo recordarse que aquel que ejecuta ese ataque, se expone fácilmente a los golpes que pueda lanzar el adversario por reacción defensiva. Se ejecuta dando pasos o dobles pasos adelante, lanzando simultáneamente golpes de corte, coordinando estos con el desplazamiento. Terminan a la voz de ¡Alto!, para regresar nuevamente a la posición de guardia. de preferencia los golpes que se lancen deben ser de molinete que veremos más adelante.

c. Finta o simulación de ataque.

Finta es la simulación de un ataque. Se ejecuta con intención de engañar al adversario, haciéndole creer que se le va a atacar un blanco determinado, para lanzar el ataque verdadero a otro, que descubre o descuida por efecto del mismo engaño, debe efectuarse con toda la característica de un ataque verdadero e ir acompañado de un fuerte grito para dar mayor realismo y producir en el adversario la reacción de se desea. Toda finta debe ser seguida de un golpe inmediato, puede aplicarse de dos maneras: con el machete y con el cuerpo.

1) Con el machete.

Se ejecuta a pie firme o con desplazamiento adelante, simulando un golpe, de preferencia de corte, para culminar con cualquiera de los ataques ya conocidos (Fig. 202 y 203).

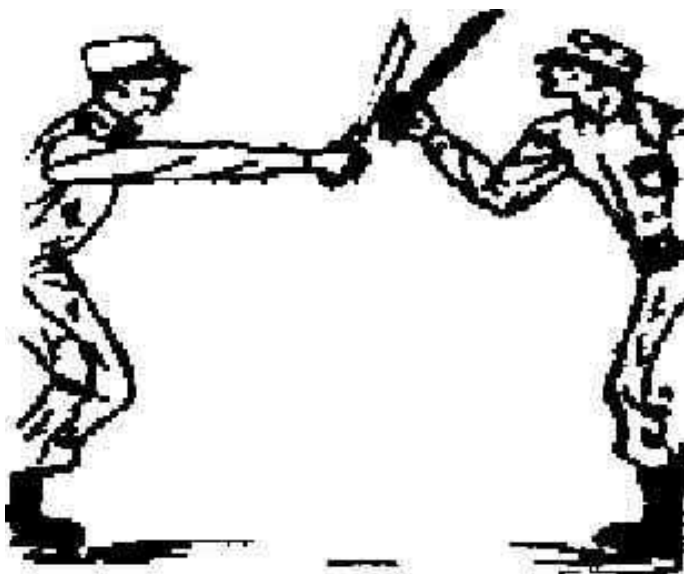


Figura 202. Finta de corte vertical a la cabeza

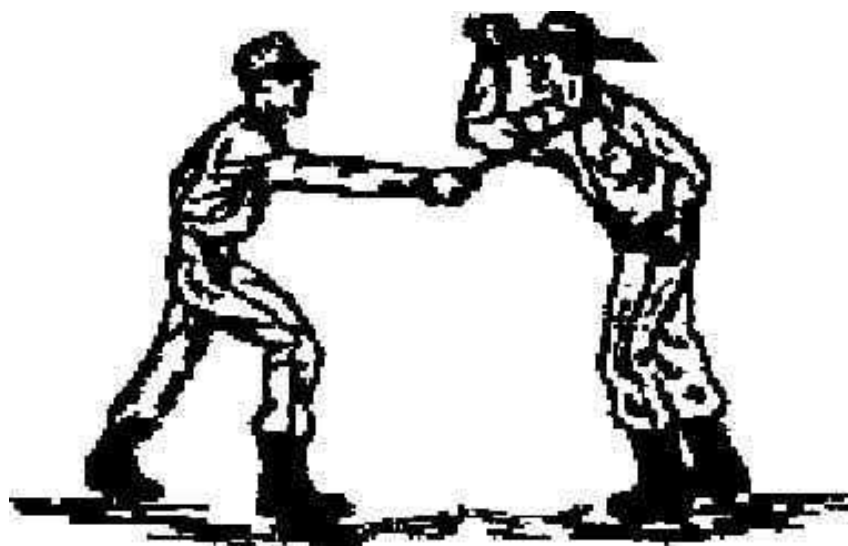


Figura 203. Corte al pecho eludiendo la parada alta después de una finta

- 2) Con el cuerpo se ejecuta con movimientos propios del cuerpo, haciendo ademanes e intentos de ataque. Su efectividad está basada en el momento oportuno de ejercicios en la sagacidad y agilidad de quien la ejecuta.

6.38 Golpes con el Machete.

Con el machete se pueden golpear de punta o estocada y de filo o de corte. Estos golpes se clasifican:

- a. Por su importancia:
 - 1) Principales : Los golpes de corte.
 - 2) Secundarios : Los golpes de estocada, que se pueden ejecutar dirigiéndose preferentemente al abdomen o al cuello.
- b. Por su ejecución: Directos, de revés y molinetes.
 - 1) Golpes Directos.

Son los golpes que se ejecutan directamente siguiendo el recorrido más corto. En el combate, son los golpes que más deben emplearse. Estos golpes por la dirección que siguen pueden ser: verticales, diagonales y horizontales. Los últimos pueden tirarse del lado derecho o del lado izquierdo (Fig. 204).



Figura 204. Golpes verticales

2) Golpes de Revés.

Son los golpes que se lanzan inmediatamente después de haberse ejecutado un corte directo (diagonal horizontal), efectuando un recorrido a ellos, girando previamente el puño para colocar el filo en la dirección al blanco, para atacar. Se ejecuta de derecha a izquierda. Su aplicación directa o sea girando el puño para lanzar golpes de revés, no es aconsejable, porque descubre fácilmente el brazo (Fig. 205 y 206).

3) Golpes de Molinete.

Son los golpes de corte que se ejecutan con movimientos amplios del brazo armado, que siguen una dirección cualquiera (vertical - diagonal - horizontal). Para su aplicación es necesario levantar ligeramente el brazo y hacer punto de apoyo en la articulación de la muñeca, con ligero concurso de codo y hombro, el machete debe describir un movimiento circular de adelante, abajo, atrás, arriba y adelante en dirección del blanco, terminando con un golpe directo, ya sea vertical, diagonal u horizontal. Pueden ejecutarse del lado derecho y del lado izquierdo.

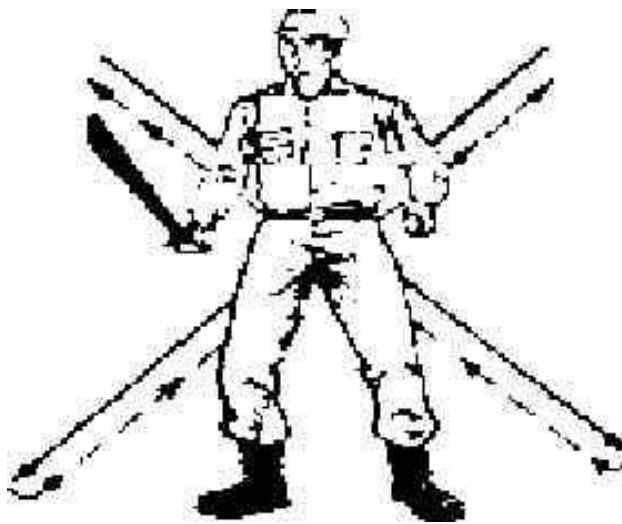


Figura 205. Golpes diagonales de izquierda y derecha
Golpes de revés de izquierda y derecha.....

4) Fintas o simulación de Ataque. Finta es la simulación de un ataque. Se ejecuta con intención de engañar al adversario.

- a) Con el machete. Se ejecuta
- b) Con el cuerpo. Se ejecuta con movimientos

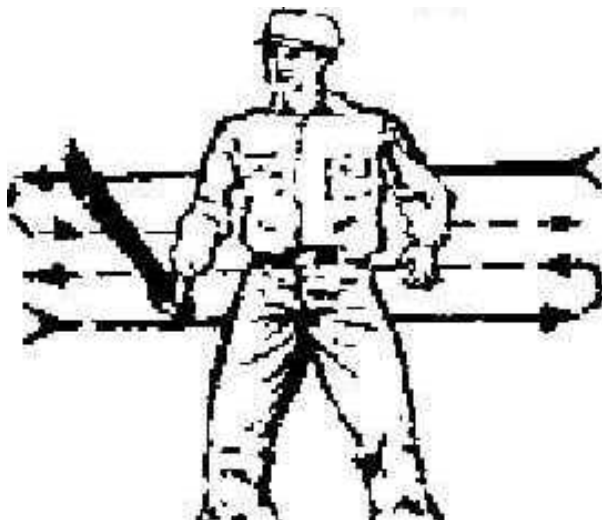


Figura 206. Golpes horizontales e izquierda y derecha
Golpes de revés de izquierda y derecha

e. Aunque sería más conveniente que todos los soldados fueran nadadores expertos, es casi imposible lograr esto; sin embargo, conviene por lo menos tratar de que adquieren habilidades en aquellas fases de la natación que tenga mayor importancia militar. Dichas fases incluyen:

- 1) Un conocimiento adecuado del estilo elemental de espalda, de pecho y de costado.
- 2) La habilidad de nadar ciertas distancias usando solamente los brazos o las piernas.
- 3) La destreza para nadar distancias cortas, completamente vestido y llevando su equipo.
- 4) Un conocimiento regular de los medios de salvar a aquellos que están en peligro de ahogarse y de revivir a aquellos que al parecer se hayan ahogado.
- 5) Un conocimiento regular de los preceptos fundamentales de la seguridad individual y de la defensa propia en el agua.
- 6) Adquirir elemental experiencia en los concursos de natación con fines recreativos.
- 7) La instrucción de saltos es superflua ya que éstos no tienen ningún valor militar; salvo en condiciones especiales, el soldado no tendrá nunca que entrar en el agua saltando. Sin embargo, debe enseñarse el modo de ejecutar los saltos a poca profundidad y de subir a la superficie en los casos de tener que entrar al agua sorpresivamente.

7.4 Medios que Facilitan el Aprendizaje

a. En la piscina, lago o corriente de agua natural, la profundidad del agua en donde se instruye a los principiantes, no debe ser mayor de 1.50 m. y para la natación avanzada y saltos ornamentales se recomienda una profundidad mínima de 2.10 m. y máxima de 3.60 m. El fondo de la piscina no debe presentar declives escarpados; el agua debe ser tranquila y temperada a 25 grados centígrados. La piscina en uno de sus extremos debe tener poca profundidad, para la instrucción de principiantes; en el otro extremo, de mayor profundidad, para los nadadores avanzados. El instructor deberá ubicarse en un sitio apropiado en que él pueda ver a todos sus instruidos.

b. Los flotadores son de gran ayuda para aprender a sostenerse en el agua y deben proveerse siempre que sea posible. Pueden confeccionarse, soldando cilindros o latas de gasolina uno a otro en la base y colocando un eje de alambre o fierro 0.01 m. de diámetro por 0.35 m. de longitud y una separación de 0.35 m. del otro eje; cada cilindro o lata debe ser numerado del 1 al 4. Los recursos auxiliares tales como las tablas de sostén y los tubos de caucho inflados son útiles, pero no esenciales. Debe tenerse a mano un equipo de salvataje con boyas circulares, cuerdas, palo largo, etc.

7.5 Administración

a. La enseñanza de la natación debe confiarse únicamente a aquellos instructores expertos en la especialidad y que tengan conocimientos del método de enseñanza y que estén capacitados para efectuar las demostraciones adecuadas.

b. El Oficial de Instrucción debe formular los planes definitivos para la organización y enseñanza de la natación. Es conveniente que el personal que organiza, dirige y controla esta instrucción, se reúna frecuentemente a fin de estudiar los problemas y observaciones que surjan en el desarrollo de la instrucción para mejorarla.

c. Debe definirse con claridad las funciones del personal que imparte esta instrucción, ya se trate de Oficiales, Cadetes o soldados, de manera que cada uno conozca específicamente sus obligaciones.

d. Debe efectuarse un análisis detallado del crédito de tiempo que se dispone para la enseñanza, práctica y entrenamiento, así como del número de individuos por instruir en cada grupo, de las reglas, normas y reglamentos que deben confeccionarse para el mejor desarrollo de la instrucción.

e. El saneamiento de la piscina y de los flotadores deberá ser supervisado por el médico de la dependencia; para ello es necesario:

- 1) Efectuar análisis bacteriológico por lo menos dos veces a la semana.
- 2) Verificar que se lave diariamente el piso del local en que se encuentra la piscina, con solución desinfectante bastante fuerte, a fin de destruir los hongos que se encuentran en esos lugares.
- 3) Examinar diariamente los filtros y coladores de pelo.
- 4) Controlar que los alumnos no cambien de ropa y de toalla entre sí.
- 5) Controlar que los alumnos que tengan infecciones en los pies u otras partes del cuerpo, se presenten a la enfermería y no practiquen natación hasta ser curados.
- 6) Los recipientes destinados para lavarse los pies se vaciarán, limpiarán y llenarán de nuevo, todos los días, con solución desinfectante.

f. La instalación se inspeccionará diariamente y se hará reparaciones y los reemplazos necesarios para su buen empleo.

g. Se elaborará el horario para los entrenamientos y las pruebas, el que se fijará en lugares visibles del local.

h. Se llevará registros para el control de la asistencia, pruebas y progresos de cada uno de los alumnos, formulándose los programas correspondientes, para:

- 1) Instrucción de principiantes, nadadores intermedios y nadadores avanzados.
- 2) Instrucción especial para individuos rezagados en el aprendizaje.
- 3) Períodos de recreo.
- 4) Se deberá tomar las precauciones más adecuadas de seguridad

Sección II. OBJETO DE LAS PRUEBAS REGLAMENTARIAS

7.6 Objeto

a. Generalidades

Las pruebas reglamentarias de natación tiene por objeto clasificar a los soldados de conformidad con sus aptitudes actuales para esta actividad. También sirven para estimular el progreso de los individuos en la natación. Cabe destacar que estas pruebas son las mínimas indispensables para estas evaluaciones; sin embargo debe hacerse todo lo posible para desarrollar mayores habilidades. Siempre que sea conveniente, los soldados que han pasado la prueba A, deben ser sometidos a una prueba de verificación de habilidad cada tres meses, los que no puedan pasar esta última prueba de verificación, deben de emprender un programa de práctica de natación para desarrollar su resistencia hasta el punto necesario.

b. Prueba C para principiantes.

Consiste en nadar 25 metros en cualquier estilo, en piscina o aguas tranquilas, sin pararse al fondo o tomarse de los bordes de la poza o cualquier otro objeto para descansar y sin utilizar ningún aditamento que lo favorezca. La apreciación para esta prueba será: Sabe Nadar o no Sabe Nadar. El personal que no cumpla con esta prueba recibirá instrucción desde el inicio.

c. Prueba B para intermedios.

Consiste en:

- 1) Nadar una distancia de 100 m. empleando en cada 33 mts. de recorrido los estilos Espalda, Pecho y de Costado.
- 2) Flotar en el agua durante 10 minutos, por lo menos.
- 3) Nadar una distancia de 10 mts. debajo del nivel del agua (buceo); los nadadores que hayan cumplido satisfactoriamente estas 3 pruebas serán clasificados como nadadores intermedios y se les considera para recibir la instrucción de natación avanzada y de salvamento.

d. Prueba A para avanzados.

Consiste en:

- 1) Nadar 200 mts. o nadar durante 10 minutos continuos, empleando los estilos Espalda, de Pecho y de Costado con un desplazamiento mínimo de 50 mts en cada estilo; o nadar continuamente durante 20 minutos.
- 2) Saltar al agua de pie y nadar 25 mts. debajo del agua, emergiendo una o dos veces para respirar.
- 3) Buscar un rival de tamaño y peso igual y demostrar el modo de romper o desasirse de una toma de cabeza ya sea por delante o por detrás, remolcar al hombre 25 mts. valiéndose de cualquier medio.
- 4) Los que salgan airosos en estas pruebas, serán considerados nadadores avanzados que no necesitan, en caso de emergencia, de la ayuda de otros.

e. Prueba AA para expertos. Serán considerados en esta clasificación los nadadores avanzados que rindan eficientemente las siguientes pruebas:

- 1) Nadar una distancia de 800 mts. o nadar 40 minutos ininterrumpidos.
- 2) Nadar una distancia de 400 mts. con camisa y pantalón puestos.
- 3) Zambullirse y nadar continuamente 15 metros bajo el agua.
- 4) Demostrar en agua profunda, el modo de desasirse de las tomas de cabeza por delante y por detrás. Remolcar por la cabeza, cuello o muñeca 50 metros de distancia en el estilo pecho.
- 5) Prueba de verificación de habilidad. Esta prueba consiste en nadar 400 metros en 15 minutos, cada 3 meses. Deben someterse a ella todos los nadadores que han cumplido satisfactoriamente la prueba avanzada.

7.7 Introducción a la Enseñanza de la Natación

a. Finalidad. Todo el personal militar debe recibir instrucción básica de natación puesto que no es necesario poseer condición atlética especial ni tipo de cuerpo determinado, teniendo presente que para el soldado es más importante mantenerse a flote que alcanzar velocidad.

b. Tomar confianza en el agua. Es muy natural que los nadadores principiantes experimenten cierto grado de temor y sensación de inseguridad al estar en el agua. Estos temores deben ser eliminados gradualmente. Al entrar por primera vez en el agua deben hacerlo en un lugar poco

profundo y pararse sobre los dos pies bien apoyados al fondo. No deben hacer intentos de entrar en agua más profunda ni tratar de nadar. La finalidad es familiarizarse caminando y chapoteando.

c. Sumergir la cabeza. El principiante debe acostumbrarse a sentir el agua en la cara. Esto se puede obtener simplemente sumergiendo la cabeza en aguas poco profundas. Llegará a sobreponerse a este temor cuando logre sumergir la cabeza bajo la superficie en completa laxitud muscular y con entera confianza y seguridad.

d. Mantener los ojos abiertos al sumergir la cabeza. Al comienzo causará molestia a los ojos pero la práctica de abrir los ojos dentro del agua tratando de contarse los dedos de las manos y de los pies, o de alcanzar algún objeto en el fondo, pronto acostumbrará al principiante a permanecer con los ojos abiertos dentro el agua. Antes de intentarlo. Lo primero que debe hacer es fijar en la mente que va a abrir los ojos dentro del agua, luego retener la respiración, introducir la cabeza a manera de zambullir y abrir los ojos repetidas veces. La visión no será tan clara como en la superficie, pero podrá ver fácilmente. No debe restregarse los ojos al salir fuera del agua.

e. Respiración en el agua. Tan pronto como el principiante se acostumbra a mantener la cabeza dentro del agua tratará de hacer burbujas soplando bajo la superficie. Después de aspirar profundamente introducirá la cabeza al agua y exhalará por la boca. Deberá seguir practicando todos estos sencillos ejercicios hasta tomar confianza en el agua poco profunda.

f. Relajamiento y laxitud. El estado de laxitud es esencial al estar aprendiendo o perfeccionando cualquier nueva destreza en la natación. Una vez que el principiante se ha librado de la tensión y sobrepuesto al temor del agua se sentirá más tranquilo, más relajado y más a gusto con mayor confianza y mejor coordinación de movimientos. El mejor medio de soltarse es nadar con los ojos abiertos dentro del agua.

7.8 Flotación

Aprender a flotar no es sino aprender a relajar el cuerpo sin apoyar los pies en el fondo. No todos los hombres pueden flotar igual. Flotar requiere una práctica considerable y no debe realizarla el principiante sin la debida instrucción. Existen dos procedimientos de flotación de los que deben aprenderse en el siguiente orden:

a. Flotación de pecho (De cúbito ventral). Es fácil de aprender. El principiante aspira profundamente por la boca la mayor cantidad de aire, flexiona el tronco adelante con los brazos sueltos delante de los muslos y piernas hasta que quede flotando boca abajo. Puede cogerse las rodillas y tobillos debiendo permanecer con los ojos abiertos. Esta posición se denomina pulpo. Fig. 217 (a y b). Otra posición se obtiene flexionando las rodillas hacia el pecho y juntando los brazos por debajo de ellas, denominándose a esta variante bolita. Fig 217 Estos ejercicios deben repetirse hasta que sean ejecutados con facilidad.



Figura 217. Flotación de pecho (Decúbito ventral).

Se debe mantener esta posición de flotación únicamente durante el tiempo que pueda sostener su respiración cómodamente. Para recobrar la posición de pie solamente extenderá los pies hasta tocar el fondo.

b. Flotación de espaldas (Decúbito Dorsal). Parado en el agua que le llega hasta la cintura, el principiante flexiona las piernas lentamente para sumergirse hasta que el agua le llegue al cuello, luego aspira profundamente por la boca y mantiene la respiración, llevando los brazos a los lados se inclina suavemente hacia atrás hasta tomar la posición decúbito dorsal. Inclina la cabeza hacia atrás conservando la cara fuera de la superficie. Eleva las caderas, relaja el cuerpo y flotará cómodamente. (Fig. 218).



Figura 218. Flotación de espaldas.

Si se presentan algunos defectos en este procedimiento de flotación deberán ser corregidos inmediatamente, tales como flexionar las piernas haciendo que el cuerpo tome la actitud de la posición sentada en lugar de la extendida; sacar los brazos fuera del agua lo que producirá el hundimiento de la cabeza; ponerse tenso con los ojos cerrados; tratar que la cara esté libre de agua, cuando el único momento en que la cara debe estar libre es para aspirar.

Si las piernas se hunden realizar un movimiento circular muy suave como quien pedalea una bicicleta. (Fig. 219 a-b-c). Para recuperar la posición de pie el principiante aspira aire, inclina la cabeza hacia adelante y flexiona las piernas llevando las rodillas hacia el pecho. No se debe tratar de ponerse de pie hasta que el cuerpo flexionado tome la posición vertical. (Fig 220).

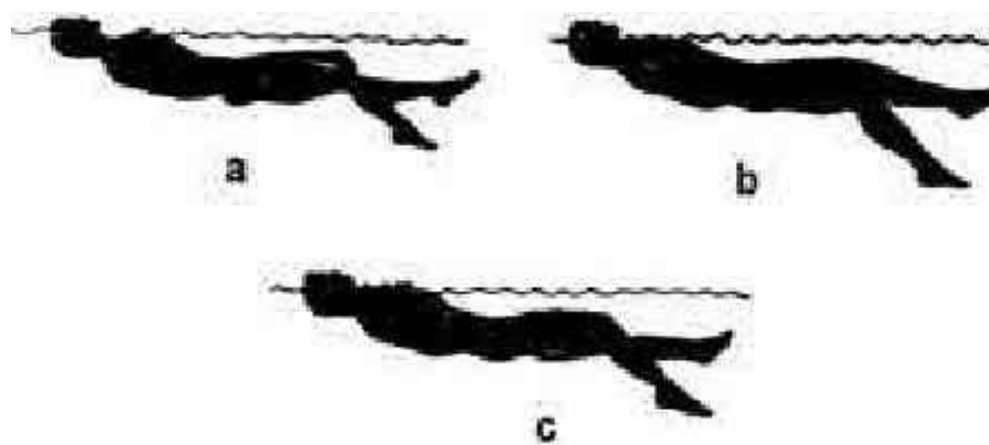


Figura 219. Flotación de espalda con movimiento de piernas



Figura 220. Recuperación de la flotación de espaldas

c. Flotación de pecho y recuperación. La siguiente habilidad que debe aprender el principiante es extender su cuerpo en la superficie con la cara dentro del agua, los brazos extendidos verticalmente, palmas de la mano hacia abajo a esta posición se le denomina plancha. Fig. 221.

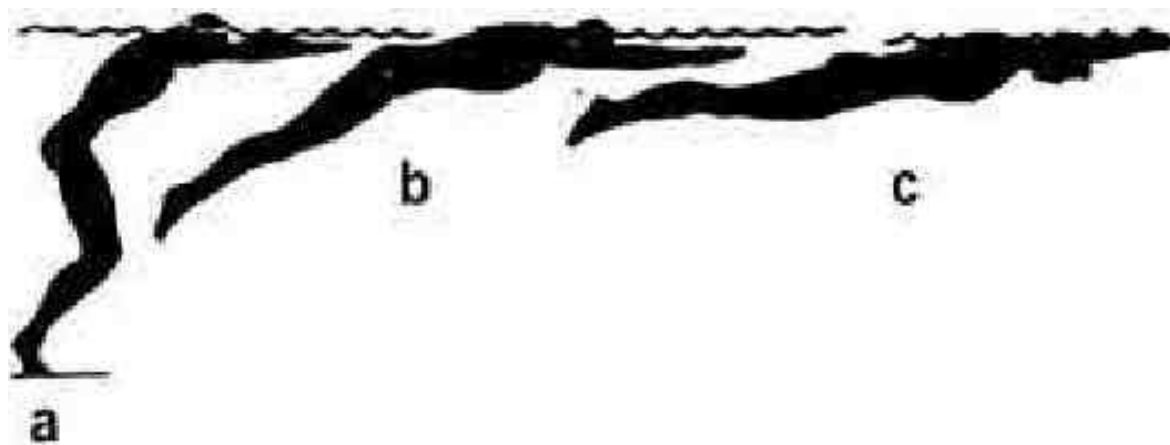


Figura 221. Flotación de pecho (Plancha)

Si sus piernas tienden a hundirse, las mantendrá a flote realizando un movimiento de pies a cadencia lenta hacia arriba y abajo en forma de patada alterna. Para recobrar la posición de pie bastará que baje las manos hacia el fondo y flexione las rodillas elevándolas a la superficie, como si se sentara en el agua. Con esta acción su cuerpo se inclinará hacia atrás llevando los pies hacia abajo y la cabeza hacia arriba. Todo lo que tiene que hacer después de extender las piernas es tocar el fondo y pararse. (Fig 222).

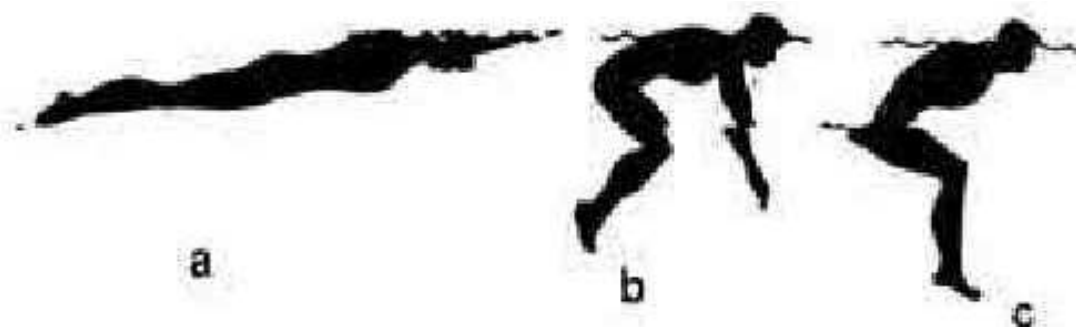


Figura 222. Recuperación de la flotación de pecho

7.9 Deslizamiento.

a. Deslizamiento de pecho con los brazos extendidos. Este ejercicio es excelente para que el principiante desarrolle su habilidad de flotación e inicie su desplazamiento en el agua. Colocados los hombres en dos filas dándose frente y cuatro pasos de distancia, los de una fila inician su deslizamiento con la cara sumergida en el agua e impulsándose hacia su compañero, quien debe tomarle la mano y ponerlo de pie. Luego ejecutará el mismo ejercicio la otra fila. Este ejercicio también puede realizarse destilándose hacia la pared más cercana la piscina. El principiante debe mantener buena flotación de pecho al deslizarse a través del agua, conservando bajo la cabeza hasta tocar las manos del compañero o la pared de la piscina. La práctica de este ejercicio deberá realizarse aumentando gradualmente la distancia por recorrer.

b. Deslizamiento de pecho con braceo rápido sin sacar los brazos a la superficie. (Estilo perrito). No es un procedimiento eficiente para mantenerse a flote, pero es el mejor modo de levantar la cabeza al estar nadando, para observar y ver donde se encuentra uno. Este modo de nadar debe ser aprendido por todo el personal, no como un procedimiento más de natación militar, sino como un medio de seguridad para que el soldado sepa que hacer cuando está dentro del agua.

c. Ejercicios fuera del agua (En seco). El principiante se ejercitará primero fuera del agua, para lo cual inclinará su cuerpo ligeramente hacia adelante, con los brazos adelante, palmas abajo, dedos juntos ligeramente flexionados en forma de cucharón. El movimiento consiste en describir círculos alternos con las manos, mientras una está adelante, la otra estará atrás. Es el mismo movimiento que se realiza al estar excavando la arena con las manos. Fig. 223.



Figura 223. Braceo rápido del agua (Estilo perrito)

d. Ejercicios en el agua. Tan pronto como conozca el movimiento de los brazos y piernas lo practicará en agua poco profunda. La cara debe permanecer fuera de la superficie. Al movimiento de los brazos debe acompañarse la patada alternada de las piernas, de abajo hacia arriba, para conseguir el desplazamiento del cuerpo. Una vez que se sienta cómodo al estar flotando decúbito ventral y al deslizarse en el agua, puede iniciar el aprendizaje de las técnicas de nadar.

e. Formaciones. Las formaciones que deben adoptarse están en función de la longitud de la piscina, río o lugar de natación y número de hombres, teniéndose en cuenta el trabajo por parejas. Mientras uno nada, el otro debe estar atento a cualquier emergencia que pudiera presentarse.

7.10 Natación Elemental de Espaldas.

a. Generalidades

Este procedimiento de natación es el más conveniente y útil. Un nadador poco adiestrado podrá nadar de espaldas un período de tiempo más largo, conservando energías que con cualquier otro procedimiento o estilo. El aprendizaje de la natación elemental de espaldas se iniciará con la revisión y práctica de la flotación de espalda ya descrita en 224.

b. Aprendizaje del movimiento de brazos fuera del agua (Ejercicios en seco).

- 1) De la posición inicial de atención, con la punta de los pies al frente, flexionar los brazos llevando las manos hacia los hombros con un movimiento rápido; las palmas adentro dando frente al cuerpo. Fig. 224 a.
- 2) Cuando las manos lleguen a la altura del pecho, llevar los antebrazos oblicuos afuera y arriba, con las palmas de las manos al frente y los dedos apuntando hacia afuera de los costados del cuerpo. Fig. 224 b.
- 3) Extender los brazos lateralmente con las manos más arriba del nivel de los hombros con las palmas abajo. Fig. 224 c.
- 4) Volver a la posición inicial llevando los brazos extendidos, con fuerza hacia atrás cuidando de no flexionarlos como si fueran dos remos. Fig. 224 d.
- 5) Practicar el ejercicio hasta ejecutarlo con soltura y sentirlo natural.

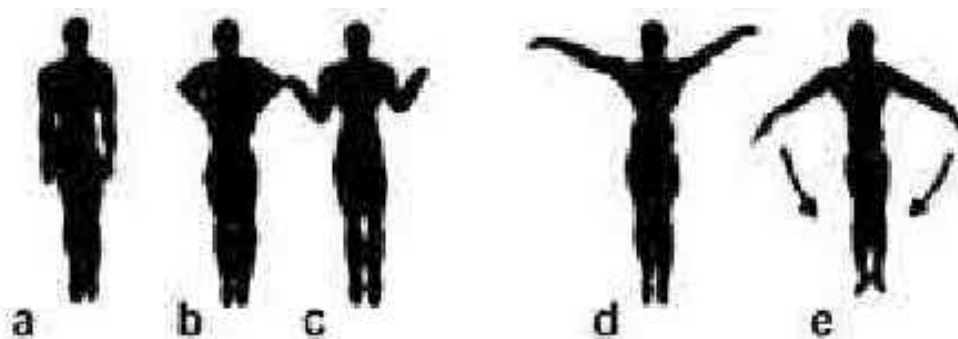


Figura 224. Movimiento de los brazos fuera del agua (Estilo espaldas)

c. Aprendizaje del movimiento de piernas dentro del agua. La mejor manera de aprender el movimiento de las piernas en este procedimiento es dentro de agua poco profunda.

- 1) De espaldas a la orilla del lugar de natación. Tomarse de la canalera de desagüe u otro objeto, por encima de la cabeza, extender las piernas deben mantenerse completamente debajo de la superficie. Fig. 225 a.
- 2) Flexionar las piernas separando ampliamente las rodillas hacia afuera. Las piernas deben mantenerse completamente debajo de la superficie. Fig. 225 b.
- 3) Extender las piernas hacia afuera con la punta de los pies también vueltas hacia afuera, separándolas en su máxima amplitud. Fig. 225 c.
- 4) Volver a la posición inicial con fuerza. (Fig. 225 d)

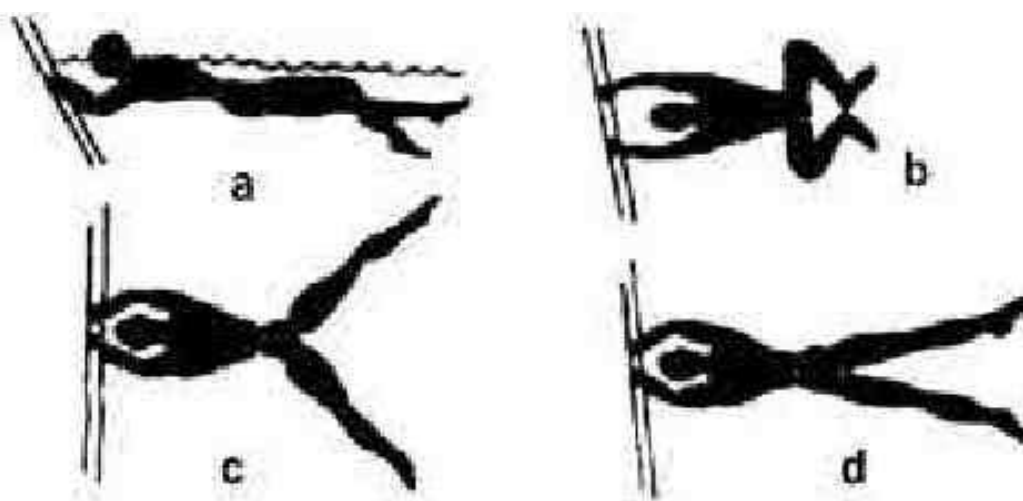


Figura 225. Movimiento de las piernas dentro del agua.
(Estilo elemental de espaldas).

d. Coordinación de brazos y piernas. Para la ejecución completa de la natación elemental de espaldas es necesario combinar la acción de los brazos con el movimiento de las piernas al flotar sobre la espalda. La respiración es fácil porque en todo momento la cara se encuentra fuera del agua.

- 1) Posición inicial. Piernas extendidas, pies juntos y los brazos extendidos a los lados. Mantener la cabeza lo suficientemente atrás para flotar sin esfuerzo.
- 2) Flexionar los brazos y piernas como se ha descrito en "b" y "c". Realizar los movimientos lentamente y con soltura para no desperdiciar energías.
- 3) Cuando las manos hayan llegado cerca del pecho y las piernas estén flexionadas con las rodillas afuera, llevar la punta de los pies así como los dedos de las manos hacia afuera y realizar la extensión de las piernas y brazos simultáneamente abriéndolos ampliamente.
- 4) Volver los brazos y las piernas al mismo tiempo, a la posición inicial. Antes de iniciar la siguiente brazada, dejar que el cuerpo se deslice hacia atrás durante uno o dos segundos.
- 5) Practicar la coordinación de movimientos de piernas y brazos hasta que la sincronización se torne automática.

e. Recomendaciones que perfeccionan el estilo:

- 1) Mantener las caderas lo más elevadas posibles.

- 2) Al terminar el empuje de los brazos se lanzan las manos hacia adelante y las piernas se mueven hacia afuera y luego se juntan.
- 3) Es preciso deslizarse en el agua hasta que se empiece a perder la fuerza del impulso; entonces se efectúan los movimientos ya descritos. Fig. 227.

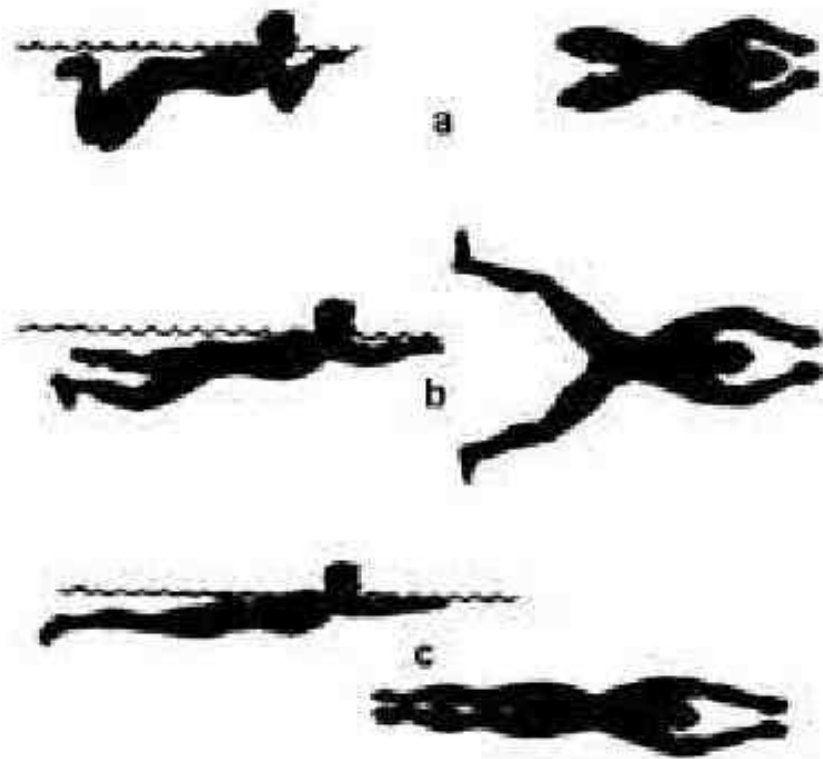


Figura 227. Coordinación de los movimientos de los brazos y de las piernas en el estilo Pecho

f. Respiración. Es posible respirar en cualquier movimiento en la natación de pecho. Pero generalmente debe aspirar por la boca al ejecutar el movimiento de los brazos y exhalar por la boca y la nariz durante la parte final del golpe de piernas.

g. Ejercicios fuera del agua. Estos se pueden practicar en la posición de pie con el tronco inclinado a 90° hacia adelante o también sobre pequeños bancos. Primero serán los movimientos de brazos y piernas en forma independiente, para combinarlos después. Ya que el golpe de las piernas es tan parecido al empleado en la natación de Espaldas, puede practicarse en la posición decúbito dorsal. Fig. 228.

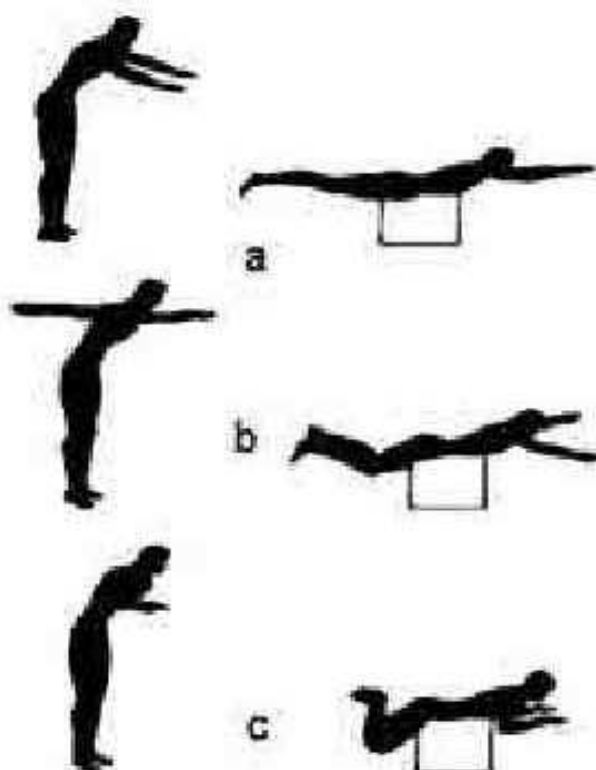


Figura 228. Ejercicios fuera del agua en el estilo pecho.

7.12 Natación de Costado.

a. Generalidades.

Este procedimiento de nadar es también fácil de aprender y ejecutar. Tiene múltiples aplicaciones en la natación militar, permite nadar en silencio y con adecuada visibilidad, cuando se tiene un brazo lesionado, cuando hay que transportar un arma con uno de los brazos y en salvamento de vidas, pues en todos los acarreos se emplea la brazada de costado. Los movimientos son diferentes a los de la natación de espaldas y de pecho, excepto que se use también el mismo golpe de tijeras con las piernas.

b. Aprendizaje del movimiento de piernas fuera del agua (Ejercicios en seco):

- 1) Posición inicial. Cuerpo en tierra de costado, con las piernas juntas y extendidas, punta de los pies hacia atrás. Fig. 229 a.
- 2) Semi-flexión de las piernas en la misma dirección del cuerpo. Fig. 229 b.
- 3) Separación adelante de las piernas realizada con amplitud. Extender hacia adelante la pierna que se halla encima, como para un obstáculo. Fig. 229 c.
- 4) Volver a la posición inicial. No olvidar el movimiento de tijeras separando y luego volviendo a juntar las piernas. Fig. 229 d.
- 5) Repetir el ejercicio hasta sentir el movimiento y realizarlo con facilidad.

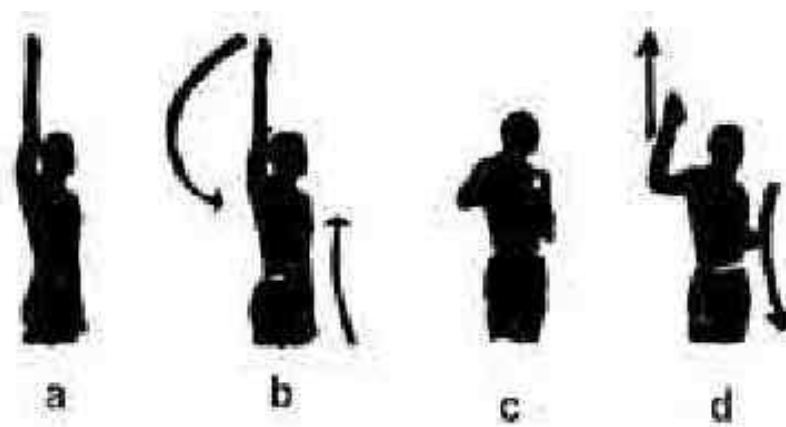


Figura 229. Movimiento de los brazos en el estilo de costado
(Ejercicio en seco)

c. Aprendizaje del movimiento de brazos fuera del agua. (Ejercicios en seco).

- 1) Posición inicial. Posición de atención con los pies juntos, luego el brazo derecho vertical con la palma afuera. Fig. 230 a.
- 2) Bajar el brazo vertical (derecho) extendido hasta la altura del hombro, como si estuviera empujando el agua con la mano. Al mismo tiempo, deslizar la otra mano (izquierda) hacia arriba hasta el nivel del hombro. Fig. 230 b.
- 3) Con movimiento rápido flexionar los brazos llevando las manos hasta casi unirse más abajo del mentón Fig. 230 c.
- 4) Volver ambos brazos a la posición inicial. Pero esta vez el brazo vertical (derecho) se desliza hacia arriba mientras que el otro (izquierdo) empuja hacia abajo, en contacto con el cuerpo. Fig. 230 d.

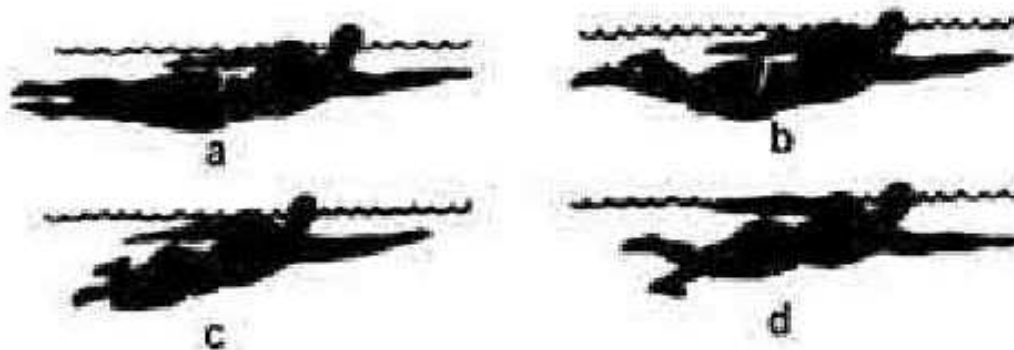


Figura 230. Movimiento de las piernas en el estilo de costado.

d. Coordinación de brazos y piernas dentro del agua. Consiste en combinar la acción de los brazos con el movimiento de tijeras de las piernas dentro del agua. La acción completa es la misma que la realizada fuera del agua.

- 1) Posición inicial. Piernas juntas extendidas, con los pies hacia atrás. El brazo inferior, o sea el que se halla más bajo en el agua, extendido sobre la cabeza siguiendo la línea del cuerpo. El otro brazo superior, extendido al costado junto al cuerpo. Fig. 231 a.
- 2) Impulsar con el brazo inferior extendido hacia atrás y abajo, al mismo tiempo que la otra mano se desliza hacia arriba. Las piernas se preparan para realizar el golpe de tijera. En el momento en que las manos sobrepasen la altura del pecho, se iniciará el golpe de piernas. Fig. 231 b.
- 3) El golpe de piernas debe ejecutarse al mismo tiempo que el brazo superior empuja fuertemente hacia abajo, cerca del cuerpo. Fig. 231 c.
- 4) Practicar la ejecución de la brazada en agua poco profunda, haciéndolo despacio al principio para automatizar la sincronización. Fig. 231 d.
- 5) Imprimir a este procedimiento de natación de costado un ritmo suave, deslizándose tan lejos como sea posible entre brazada y brazada. Con un poco de práctica los soldados podrán nadar durante horas empleando esta suave y fácil brazada.

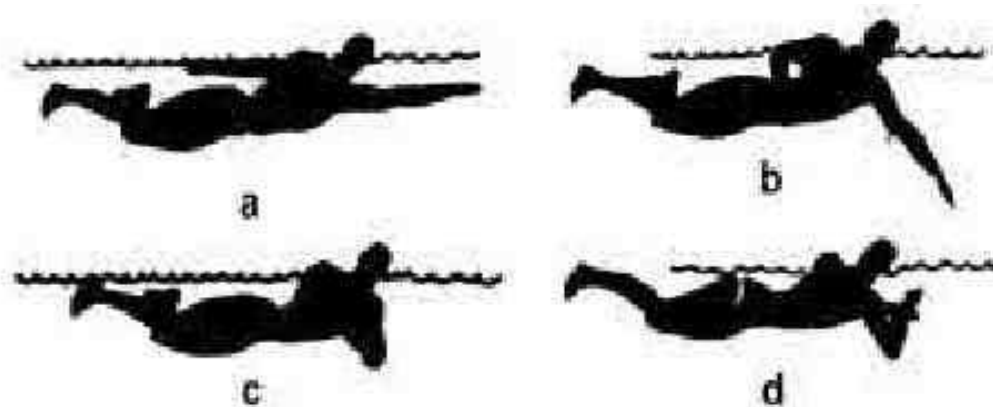


Figura 231. Coordinación de brazos y piernas en el estilo de costado (Dentro del agua).

e. Consejo a los Instructores:

- 1) La natación de costado es un procedimiento fácil de aprender y generalmente la mejor ejecutada. Se puede nadar silenciosamente y con muy poco derroche de energías. Mayor número de hombres nadan sobre el costado derecho que sobre el izquierdo, pero en realidad se puede nadar sobre cualquier lado, sobre todo por su valor en el salvamento de vidas.
- 2) Recomendaciones que perfeccionan el estilo:
 - a) Asegurarse que el cuerpo se mantenga bien encuadrado sobre el costado, en todo momento.

10) Recuerde lo siguiente:

- a) Mantener los conductos de aire bien despejados de líquidos y otras obstrucciones.
- b) Mantener la cabeza hacia atrás, el cuello estirado y la barbilla hacia adelante.
- c) Reajustar la posición si el aire no entra y sale libremente de la víctima.

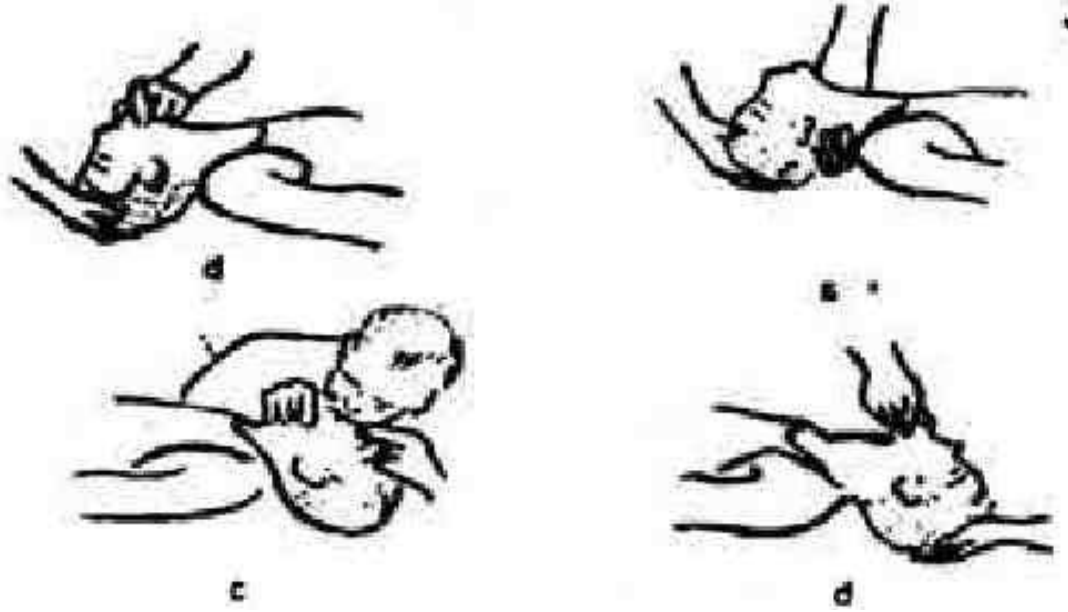


Figura 248. Método de respiración artificial boca a boca

7.25 Método manual de Presión Dorsal con levantamiento de brazos

a. Generalidades.

La respiración directa de boca a boca no debe ser empleada en una persona consciente. Algunas lesiones graves de la cabeza y cara a veces impiden realizar la respiración de boca a boca, por lo tanto se debe emplear otros métodos manuales de respiración artificial, siendo el más ampliamente aceptado en la actualidad el método de presión dorsal con levantamiento de brazos. Este método puede ser utilizado en cualquier emergencia: sofocamiento, choque eléctrico, ataque al corazón, en cualquier caso que la víctima haya dejado de respirar totalmente.

b. Modo de empleo.

- 1) Coloque a la víctima boca abajo y cerciórese que los conductos de aire no estén obstruidos.
- 2) Acomode la cabeza de la víctima de tal manera que se establezca el libre paso del aire por las vías respiratorias hasta los pulmones. Los brazos flexionados, con una mano sobre la otra y con el mentón sobre ellos cabeza en extensión completa. Esta posición es usualmente la mejor.
- 3) Arrodílese, colocando las rodillas de 3 a 5 centímetros frente a los antebrazos de la víctima.
- 4) Coloque ambas manos sobre la espalda, inmediatamente debajo el nivel de las axilas, con los pulgares tocándose y los dedos apuntando ligeramente hacia los costados. Fig. 249 a.
- 5) Lleve el peso del cuerpo hacia adelante manteniendo los brazos extendidos, presionando al mismo tiempo la espalda para forzar la salida del aire de los pulmones. Tenga cuidado de no aplicar demasiada presión. Fig. 249 b.

- 6) Tan pronto como los hombros se encuentren directamente sobre sus manos, retire la presión completamente y tome los brazos de la víctima ligeramente encima de los codos. Fig. 249 c.
- 7) Lleve los codos de la víctima hacia arriba y adelante mientras su cuerpo se desplaza llevando su peso hacia atrás. Este movimiento permitirá la entrada de aire a los pulmones. Fig. 249 d.
- 8) Cuando su cuerpo se encuentre completamente inclinado hacia atrás baje los brazos de la víctima hasta el suelo.
- 9) Procure desarrollar un ritmo continuo de respiración, para lo cual cuente mentalmente con ritmo de seis, en la siguiente forma.
 - a) Uno y diez mil, cuando coloque sus manos en la espalda de la víctima.
 - b) Dos y diez mil, cuando lleve el peso de su cuerpo hacia adelante.
 - c) Tres y diez mil, cuando tome los brazos de la víctima encima de los codos.
 - d) Cuatro y diez mil. Cinco y diez mil, cuando el peso de su cuerpo se desplaza hacia atrás, llevando los codos de la víctima hacia arriba y adelante.
 - e) Seis y diez mil, cuando finalmente se baje el brazo hasta el suelo. Continúe repitiendo este ritmo de los diez millares hasta que la víctima pueda respirar sin ayuda ajena.

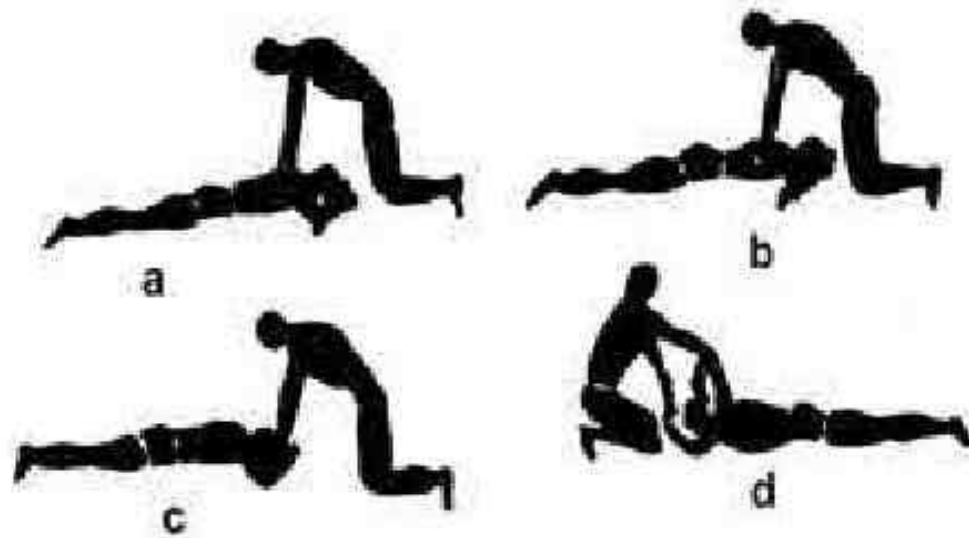


Figura 249. Método manual de respiración artificial (Presión dorsal)

- 10) Si al salir del agua la víctima aún respira, la primera consideración será mantenerla caliente envolviéndola en una frazada o con piezas de ropa. Llame al médico tan pronto como sea posible y mientras éste llega hay dos cosas importantes que realizar:
 - a) Primero: Restablecer la respiración por un método de respiración artificial.
 - b) Segundo: Mantener al paciente caliente para evitar un shock.

7.26 Seguridad personal en el agua.

a. Muchos accidentes en el agua podrían ser prevenidos mediante mayores conocimientos sobre seguridad en el agua, a fin de reducir al mínimo la mortalidad por sumersión o de ahogamiento. Lograr la seguridad personal en natación es tan importante como adquirir conocimiento sobre las técnicas básicas de salvamento.

b. Las principales causas de accidentes acuáticos son:

- 1) Mucho entusiasmo y poca habilidad para nadar.
- 2) Arriesgarse por salvar prestigio o aceptar retos.
- 3) El instinto de explorar. Construir balsas, saltar sobre rocas, vadear ríos, etc.
- 4) Manejo inexperto de pequeñas embarcaciones.
- 5) Nadar en aguas desconocidas o lodosas; éstas disminuyen la confianza del nadador y aumenta su pánico en situaciones de emergencia.
- 6) Dar poca importancia a los peligros submarinos ocultos, como troncos, rocas o lodo.
- 7) Subestimar la distancia desde la orilla. Creer poder nadar una distancia que en realidad no se puede.
- 8) Nadar rápidamente aguas adentro, alejándose de la orilla o la playa y estar demasiado cansado para regresar.
- 9) Nadar o vadear solo, sin compañía.
- 10) Sobrecargar las canoas, botes o lanchas. Es mejor llevar una persona de menos que una de más.

c. El instructor deberá seleccionar un lugar seguro para la práctica natatoria de sus hombres, inspeccionando las condiciones del agua, del fondo, de las corrientes, etc. La natación en los ríos es particularmente peligrosa cuando existen corrientes lejos de la orilla. No se debe intentar nadar contra la corriente a menos que ésta sea muy débil y el nadador se encuentre cerca de la orilla. Nunca se debe nadar solo en tales lugares. La natación en el mar puede ser muy peligrosa a menos que se conozcan íntimamente los fenómenos de las olas que se rompen contra la playa y sus efectos.

d. Es recomendable nadar después de un período de una a una y media hora después de haber ingerido alimentos para evitar náuseas, indigestión o un calambre en el abdomen que tendría consecuencias fatales.

e. El tiempo que los hombres deben permanecer en el agua depende de la temperatura del agua y del aire. Una persona que nada 15 minutos en agua fría puede poner en peligro su salud. Pero cuando la temperatura y otras condiciones del agua son favorables podrá permanecer un tiempo bastante largo, teniendo como único límite las sensaciones de molestias, enfriamiento, cansancio, etc. Por regla general no se debe pasar de 30 minutos en el agua.

f. Los calambres son fuente de dolor e incomodidad y pueden producir pánico poniendo en peligro la vida del nadador. El calambre puede hacer que el nadador pierda su apoyo total en el agua y se encuentre imposibilitado para poder avanzar hacia adelante. La pantorrilla y la planta de los pies son las partes del cuerpo más comúnmente afectadas. El mayor peligro que puede producir el calambre en un nadador es que tiende a crear un estado de tensión y pánico. La tendencia hacia el pánico debe ser combatida. El calambre de los músculos de la planta del pie puede ser aliviado apoyando dicha planta contra el empeine del otro pie, extendiendo al mismo tiempo los dedos del pie. Para contrarrestar un calambre en la pantorrilla, todo lo que es necesario es extender bien la pierna, es decir extender el músculo afectado evitando que se contraiga. Como regla general para todos los músculos del cuerpo cuando se presente un calambre el nadador se colocará boca abajo en el agua, con los pulmones llenos de aire; y en esa posición tomará firmemente la región acalambrada con sus dos manos. La presión aplicada aflojará el calambre. Un masaje enérgico será necesario para establecer la circulación de la zona afectada.

CAPITULO 8

DEPORTES

8.1 Generalidades

a. Una amplia variedad de deportes estaban ya establecidos en la época de la Antigua Grecia, y la cultura militar y el desarrollo de los deportes en Grecia se influyeron mutuamente. Los deportes se convirtieron en una parte tan importante de su cultura que los griegos crearon los Juegos Olímpicos, una competición que se disputó desde el año 776 a. C. hasta el año 394 d. C. cada cuatro años en Olimpia, una pequeña población en el Peloponeso griego.

b. En la actualidad muchas personas hacen ejercicio para mejorar su salud y modo de vida; el deporte se considera una actividad saludable que ayuda a mantenerse en forma psicológica y físicamente, especialmente en la tercera edad.

c. El deporte es un juego o actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian del simple entretenimiento.

d. En el proceso de aprendizaje se debe tener en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica. En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se pueda abonar, por ejemplo, al desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporación, entre otras competencias educativas a desarrollar.

e. En el deporte educativo, desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.

8.2 Fines del Deporte en general en el Ejército

a. Promover la práctica masiva del deporte en general a través de sus componentes: La educación física, la recreación y el deporte.

b. Alcanzar el nivel óptimo de infraestructura, equipamiento, recursos y asistencias técnicas, que garantice el éxito del desarrollo de cada componente del deporte.

c. Promover y coadyuvar a la enseñanza y practica obligatoria de la educación física por grupos etarios en todos los grados jerárquicos (desde sub tenientes o alférez, sub oficiales de tercera, hasta el grado de general).

d. Formar deportistas y dirigentes deportivos militares, así como técnicos deportivos a través de la capacitación permanente y sostenida.

e. Promover la integración y la camaradería entre el personal militar.

8.3 Composición del Sistema del Deporte en general del Sector Defensa - Ejército. (ANEXO 16)

La composición del sistema del deporte en general del sector Defensa es el siguiente:

a. Ministerio de Defensa:

1) Ministro de Estado en el despacho de Defensa.

- 2) Viceministro de Políticas para la Defensa.
- 3) Viceministro de Recursos para la Defensa.
- 4) Dirección General de Educación y Doctrina.
- 5) Representante titular del Ministerio de Defensa ante el consejo directivo del Instituto del Deporte.

b. Consejo Superior del deporte en general de las Fuerzas Armadas del Sector Defensa.

Es el órgano de asesoramiento y de apoyo, a la Alta Dirección y de la Dirección General de Educación y Doctrina del Ministerio de Defensa en todos los aspectos relacionados con el deporte en general en el sector defensa.

1) Conformación:

- a) Viceministro de Políticas para la Defensa.
- b) Director General de Educación y Doctrina del Ministerio de Defensa.
- c) Director de Educación y Doctrina del Estado Mayor General del Ejército (DIEDOC - JEMGE)
- d) Director de Educación de la Marina de Guerra del Perú.
- e) Comando de Educación de la Fuerza Aérea del Perú.
- f) Director de la Federación Deportiva Militar del Perú (FEDEMILPE).

2) Funciones:

- a) Opinar en relación a los documentos normativos que regulan el Deporte en General en el Sector Defensa.
- b) Opinar sobre los planes y programas del deporte en General del Sector Defensa a través de la dirección General de Educación y Doctrina del Ministerio de Defensa.
- c) Aprobar en sesión de consejo los cambios del Test de Capacidad Física (TCF) propuestos por las Instituciones Armadas en coordinación con la DIGEDOC.
- d) Planificar, formular y dirigir la política del Deporte en General del Sector Defensa.
- e) Supervisar todas las actividades del Sistema del Deporte en General de las FFAA.
- f) Suscribir convenios de cooperación técnico deportivo, capacitación a nivel nacional e internacional para el desarrollo del Deporte en General del Sector Defensa.
- g) Contribuir al fortalecimiento y mejoramiento de la cultura deportiva competitiva, fortaleciendo los lazos de amistad y camaradería entre los miembros de las Fuerzas Armadas.

8.4 Consejo del Deporte en General del Ejército

Es un órgano estructurado y subordinado al Consejo Superior del Deporte en general del Sector Defensa, el cual se encargará permanentemente de estudiar, analizar y recomendar una nueva visión

del deporte en general, conduciéndose necesariamente bajo las políticas y lineamientos establecidos por el Sector Defensa.

a. Conformación:

- 1) Director de Educación y Doctrina del Ejército (DIEDOC –JEMGE)
- 2) Vocal de Educación Física y Recreación (COEDE - JEDU)
- 3) Vocal de Deporte (COEDE - EMCH)
- 4) Jefe del Departamento de Personal (COEDE - DEPER)
- 5) Director de Sanidad (COSALE)
- 6) (Esta estructura orgánica podrá ser ampliada con la finalidad de viabilizar el sistema)

b. Función:

- 1) Tiene como función estandarizar el deporte en general del Ejército.
- 2) Su organización, funciones y responsabilidades específicas de los cargos que la conforman se establecerán en los documentos correspondientes que serán aprobados por el Consejo Superior del Deporte General del Sector Defensa.
- 3) Planificar, formular y dirigir las políticas del Deporte en General del Ejército.
- 4) Planear, normar, dirigir, evaluar, supervisar y controlar la educación física de su ámbito de responsabilidad.
- 5) Considerar conjuntamente con el estado de salud, las áreas de desempeño profesional y los grupos por edades.
- 6) Establecer programas de entrenamiento dentro de un periodo de aplicación que abarque de tres a cuatro meses en jornadas de cuatro horas semanales.
- 7) Considerar la realización de charlas, seminarios, conferencias para elevar el nivel de cultura deportiva.
- 8) Aprobar los planes y programas de educación física del ámbito de su responsabilidad.
- 9) Para la evaluación a través de los Test de Capacidad Física (TCF), se realizará una programación y se ejecutará respetando el reglamento de entrenamiento físico militar.

c. Las actividades deportivas incluyen la participación del Ejército en competencias interinstitucionales, a nivel local, regional, nacional, internacional y mundial, previamente aprobadas por el Consejo Superior del Deporte en General del Sector Defensa, a propuesta de la Federación Deportiva Militar del Perú (FEDEMILPE), así como también aquellas propuestas del Deporte de Afiliados, Federaciones o Asociaciones Civiles y Militares.

8.5 Planificación y Programación

a. El Plan Estratégico y el Plan Anual de las Actividades Deportivas, serán elaborados por el Ejército (Consejo del Deporte General), basado a lo dispuesto en su Reglamento, adecuado a sus características y necesidades específicas.

b. Se reconoce los siguientes deportes y se regirá bajo la reglamentación de las bases

permanentes de los campeonatos de la Federación Deportiva Militar (FEDEMILPE) y reglamentos internacionales.

8.6 Clasificación de los deportes

- a. Deportes Militares: Pentatlón Militar, Pentatlón Naval, Pentatlón Aeronáutico, Paracaidismo y Orientación.
- b. Deportes Individuales: Atletismo, Natación, Equitación, Ciclismo, Cross Country y otros
- c. Deportes de Combate: Esgrima, Judo, Lucha Libre, Tae Kwon Do, Capoeira, Muay Thai, Jiu Jiitsu, Krav Magá, Sambo, Box y otros.
- d. Deportes Colectivos: Fútbol, Basquetbol, Voleibol, Balón Mano, Wáter Polo, Rugby y otros.

8.7 Atribuciones

- a. Consejo del Deporte en general del Ejército

Es el organismo dependiente del Consejo Superior del Deporte en General de las Fuerzas Armadas, encargado de dar cumplimiento a las tareas que se señalen:

- 1) Planificar, organizar, dirigir y controlar las actividades deportivas que se deriven del calendario anual deportivo de las Fuerzas Armadas.
- 2) Representar respectivamente al Ejército (vocal), a través de la Federación Deportiva Militar.
- 3) Empleo de los recursos económicos asignados, serán administrados de acuerdo a lo normado por el Ministerio de Defensa como de aquellos proporcionados por la propia Institución.
- 4) Designar y remitir a la FEDEMILPE la nómina de los delegados y representantes regionales, así como, los integrantes de los Comités Técnicos permanentes y específicos por deporte.
- 5) Designar anualmente al “Mejor deportista del Ejército” y/o el de “Mejor trayectoria deportiva de la Institución”.
- 6) Gestionar las facilidades que requiere la preparación de un deportista de alto nivel y de los deportistas que alcancen la categoría de seleccionados nacionales con miras a representar al Perú en eventos internacionales y/o interinstitucionales.
- 7) Realizar la apertura del Centro de Alto Rendimiento (C.A.R.) para los deportistas con aptitudes sobresalientes en deportes de aplicación militar, para someterse a programas intensivos de entrenamiento y representar a las Fuerzas Armadas, tanto a nivel nacional como internacional.
- 8) Designar y comisionar a la Institución responsable para los entrenamientos de los deportistas seleccionados en los eventos programados por la FEDEMILPE de acuerdo al calendario anual de competencias.
- 9) Capacitar y perfeccionar a los técnicos y monitores deportivos que tienen a su cargo la formación y dirección de los seleccionados y cultores de las diversas disciplinas.
- 10) Solicitar anual, oportunamente, los recursos necesarios a través del anteproyecto de presupuesto, de manera tal, que permitan equipar, implementar y accionar las diferentes disciplinas deportivas a nivel FFAA y Delegaciones Regionales.

- 11) Las Escuelas de formación del Ejército, captarán deportistas calificados y calificados de alto nivel, en no menos del uno por ciento (1%) en cada caso, calculado sobre el número total de vacantes que ofrezcan en cada proceso de admisión otorgando becas o medias becas, para elevar nuestro potencial deportivo.
- b. Delegado Regional del Ejército (CCGG de las Divisiones de Ejército)
- 1) Administrar, dirigir y controlar las actividades deportivas de las Divisiones de Ejército.
 - 2) Dar cumplimiento al calendario anual de competencia de la Federación Deportiva Militar (FEDEMILPE), con la participación de sus deportistas. correspondiente a la respectiva División de Ejército (I, II, III, IV.V).
 - 3) Elaborar y remitir a la Federación Deportiva Militar (FEDEMILPE), los resultados de los campeonatos programados por las delegaciones de las Divisiones de Ejército.
 - 4) Solicitar oportunamente a la Federación Deportiva Militar (FEDEMILPE), los pagos presupuestados para la ejecución de las competencias y actividades programadas en su respectiva División de Ejército.
 - 5) Remitir a la Federación Deportiva Militar (FEDEMILPE) un informe anual de actividades desarrolladas por la Delegación de la División de Ejército.

8.8 Ejecución

Los deportistas seleccionados deberán someterse a un intenso proceso de preparación, en horarios dispuestos por su respectivo Consejo del Deporte en general del Ejército.

8.9 Control y evaluación

La evaluación del programa de entrenamiento y/o competencias deportivas, se realizarán en base a los informes de los especialistas a cargo de los diferentes deportes, los que deberán considerar esencialmente:

- a. Relación del personal seleccionado y personal técnico responsable.
- b. Plan anual de entrenamiento.
- c. Examen físico – médico.
- d. Resultados obtenidos.
- e. Conclusiones y sugerencias.
- f. Obstáculos presentados.

La Federación Deportiva Militar del Perú (FEDEMILPE) presentará un informe final anual al Consejo Superior del Deporte en general de las Fuerzas Armadas, sobre actividades deportivas realizadas en el Sector Defensa, metas alcanzadas.

CAPITULO 9

JUEGOS

9.1 Generalidades

a. Los juegos son la reglamentación más o menos metódica, de movimientos instintivos que todo ser joven efectúa espontáneamente cuando siente necesidad de ejercicio. En tal virtud, coadyuvan al mantenimiento del buen estado físico e involucran recreación espiritual, libertad de acción y movimiento, dentro de las normas reglamentarias y de caballeridad de los mismos.

b. Hay una gran variedad de juegos en cuya ejecución intervienen acciones naturales, desarrollando en esta forma ejercicios cuyos efectos fisiológicos son benéficos. Representan una forma de trabajo libre y atrayente, se desarrollan al aire libre, sin necesidad de esfuerzos demasiados intensos ni contracciones musculares muy localizadas; sus efectos son esencialmente higiénicos.

c. Su práctica es fácil, no necesitan de terreno especial, instalaciones complicadas ni material caro. Sus reglas simples son comprendidas por todos y ellas deben, ante todo interesar y hacer trabajar a un gran número de hombres a la vez. Es suficiente dedicar algunos instantes a la práctica de un juego activo, para estimular las funciones vitales de los hombres y despertar en ellos un sentimiento de bienestar físico y moral.

d. La lista de juegos no es de ninguna manera limitada, en consecuencia, el instructor podrá emplear juegos conocidos en la localidad, sin embargo, no elegirá juegos de carácter pueril o que mantengan a la parte de la clase en una inmovilidad relativa, el objetivo que se persigue es que los hombres desarrollen, en una forma recreativa, la mayor actividad posible.

9.2 Descripción de los juegos

a. **El Gato colgado.** Se coloca a los hombres frente a los aparatos (cuerdas, perchas, barras, paralelas, etc.), o también a proximidad de un muro, árbol, rejas, palizadas u otros obstáculos. A la orden del instructor, todos tratan de trepar hasta que los pies no estén en contacto con el suelo. El último en hacerlo o el que se queda es el “gato”. Los que están colgados cambian continuamente de sitio volviendo a trepar en otro lugar, lo cual debe aprovechar el “gato” para coger a uno de ellos que lo reemplace en condición de tal. Es prohibido colgarse de otro modo que no sea por suspensión.

b. **La Ardilla.** Es una variante del “gato colgado”. Encontrándose los hombres suspendidos, a la voz del instructor, se elevan sobre el mismo obstáculo.

c. **Paseo de aguas o lingo simple.** El instructor coloca a los hombres en columna de a uno y sitúa a uno de ellos a una distancia aproximada de 4 metros con el tronco flexionado, los codos sobre las rodillas y la cabeza agachada. Seguidamente hace saltar a los hombres por encima de aquel, apoyando las manos en su espalda y separando lateralmente las piernas, de modo de evitar tocarlo con éstas.

d. **Paseo de aguas en seguidillas o lingo compuesto.** Se dispone a los hombres en una o varias columnas separadas entre si por 2 o 3 metros. A la voz del instructor el primer hombre de cada columna adopta la posición de lingo simple; el número dos, tres, etc., de la columna salta el “lingo” y se colocan de la misma manera que el primero. Cuando ha pasado el último jugador, el que primero hizo el “lingo” se levanta a su vez y salta a todos los compañeros así continúa el juego hasta la señal del instructor.

La intensidad varía según la altura y la distancia entre los hombres que hacen “lingo”. Para aumentar la velocidad se ejecuta este juego con idea de competencia entre varias columnas. Por último, si la habilidad de los jugadores lo permite, se pueden colocar los “lingos” en la posición de separación adelante de una pierna, brazos cruzados sobre el pecho, dando la espalda a los jugadores, agachando lo más posible la cabeza, en este caso para ejecutar el salto, los jugadores se apoyarán en los hombres de “lingo”.

Sección II. EJERCICIOS DE SOLTURA Y RECUPERACIÓN

10.3 Generalidades

a. Tan importante como el calentamiento de la fase de vuelta a la calma “enfriamiento”. La realización de ejercicios ligeros (ejercicios de recuperación) mantienen el metabolismo, contribuyendo a eliminar el ácido láctico del torrente sanguíneo.

b. Esta vuelta a la normalidad se consigue con trotes ligeros, ejercicios de soltura, relajación y respiración.

c. El método de eliminación rápida del ácido láctico, se hace necesario después de realizar ejercicios intensos, para mantener la continuidad de actividades físicas, siendo conveniente realizarlos después de cualquier sesión de entrenamiento.

d. El enfriamiento debe ser lo contrario al calentamiento. Si en el calentamiento empezamos por el incremento de activación vegetativa y elasticidad muscular, la soltura es disminución de la actividad vegetativa.

e. La duración de los ejercicios de soltura debe ser de 5 a 10 minutos, dependiendo del entrenamiento que se haya realizado.

10.4 Ejercicio de Soltura y Recuperación.

a. Ejercicio N° 1. Oxigenación general

Con los pies ligeramente separados, elevar los brazos inhalando aire, conteniéndolo por unos 10”, posteriormente bajar los brazos y exhalar el aire suavemente. Este ejercicio se repite de 5 veces a más. (Figura 265, Figura 266, Figura 267).



Figura 265.



Figura 266.



Figura 267.

b. Ejercicio N° 2. Soltura de tronco y brazos

Con los pies ligeramente separados, proceder a flexionar el tronco hacia adelante y abajo, en forma oscilante, las rodillas semiflexionadas, brazos y manos tratando de llegar hacia la punta de los pies, según la figura. Permanecer en la posición durante 20 “a más (Figura 268, Figura 269, Figura 270).



Figura 268.



Figura 269.



Figura 270.

c. Ejercicio N° 3. Soltura de piernas

En posición cubito dorsal con las manos entrelazadas detrás de la nuca, piernas flexionadas y pies apoyados en el piso, realizar movimientos de soltura sacudiendo las piernas. Repetir este ejercicio durante 20" a más. (Figura 271)



Figura 271.

d. Ejercicio N° 4. Relajamiento general

En posición cubito dorsal, con los ojos cerrados, piernas flexionadas y juntando las plantas de los pies según la figura, manos apoyadas en el vientre; se aspira y se expira el aire. Permanecer en esta posición durante 20" a más. (Figura 272)



Figura 272.

e. Ejercicio N° 5. Soltura y estiramiento de piernas (parte posterior)

En posición cubito dorsal, flexionar la pierna izquierda y llevarla hacia el pecho, sujetándola con las manos, se permanece en esta posición durante 15 ". Luego se cambia a la pierna derecha. (Figura 273).



Figura 273.

f. Ejercicio N° 6. Soltura de piernas

En posición cubito dorsal, con las manos entrelazadas detrás de la nuca, elevar ambas piernas sacudiéndolas, permaneciendo en esta posición durante 20“a más.(Figura 274).



Figura 274.

g. Ejercicio N° 7. Soltura de piernas general

En posición cúbito dorsal, elevar ambas piernas hasta quedar el cuerpo apoyado sobre los omóplatos, las manos toman la cintura; en esta posición las piernas deben sacudirse suavemente, este movimiento debe durar aproximadamente 20 “a más. (Figura 275).



Figura 275.

h. Ejercicio N° 8. Soltura y estiramiento de piernas (parte interna)

En posición sentado, flexionar las piernas juntando las plantas de los pies, las manos asegurando los pies, flexionar el tronco hacia delante desde las caderas, por entre las piernas, mantener la postura durante 20 segundos a más. (Figura 276).



Figura 276.

CAPITULO 11

NUTRICIÓN

11.1 Índice de Masa Corporal

INDICE DE MASA CORPORAL

IMC

=

PESO

TALLA²

PESO/EDAD	30 AÑOS	40 AÑOS	50 AÑOS	80 AÑOS
PESO BAJO	<20	<21	<22	<23
PESO NORMAL	20-25	21-26	22-27	23-28
SOBRE PESO	25-30	26-31	27-32	28-33
OBESIDAD	30>	31>	32>	33>

Este método nos permite detectar de manera sencilla, la presencia de sobre peso u obesidad. El porcentaje de masa grasa está sujeto a cierto margen de error (+ - 5%).

11.2 Tabla Antropométrica para personal militar masculino

TALLA METROS	GRUPO DE EDADES EN AÑOS			
	16 A 19		20 A 24	
	PESO (KILOS)		PESO (KILOS)	
	LIMITES		LIMITES	
	MN	MX	MN	MX
1.50	49	65	50	65
1.51	49	65	50	65
1.52	50	65	50	66
1.53	50	66	50	66
1.54	50	67	50	67
1.55	50	67	50	67
1.56	50	67	50	67
1.57	50	67	50	67
1.58	50	67	51	68
1.59	50	68	51	69
1.60	51	69	52	70
1.61	51	69	52	70
1.62	52	70	53	71
1.63	52	71	53	72
1.64	53	71	54	72
1.65	53	71	54	73
1.66	53	72	54	74
1.67	53	74	54	75
1.68	53	74	54	75
1.69	53	75	54	76
1.70	54	76	55	77
1.71	54	77	55	78
1.72	55	77	56	79
1.73	55	78	56	80
1.74	56	79	57	81
1.75	56	80	58	81
1.76	57	80	59	81
1.77	58	80	60	81
1.78	60	80	62	82
1.79	60	81	62	83
1.80	60	81	62	83
1.81	61	81	63	83
1.82	61	81	63	83
1.83	62	82	64	84
1.84	63	83	65	85
1.85	64	83	66	85
1.86	65	85	68	87
1.87	67	85	70	87
1.88	68	85	70	87
1.89	69	87	71	88
1.90	70	87	71	89
1.91	70	88	71	91
1.92	70	88	71	92
1.93	71	89	72	92
1.94	72	89	73	94
1.95	72	89	73	94

TALLA METROS	GRUPO DE EDADES EN AÑOS							
	25 - 29		30 - 34		35 - 39		40 - 44	
	PESO - KILOS		PESO - KILOS		PESO - KILOS		PESO - KILOS	
	LIMITES		LIMITES		LIMITES		LIMITES	
	MN	MX	MN	MX	MN	MX	MN	MX
1.50	50	65	50	65	51	66	51	67
1.51	50	65	50	65	51	67	51	68
1.52	50	66	50	66	51	67	51	69
1.53	50	66	50	66	51	68	51	70
1.54	50	67	50	67	51	69	52	70
1.55	50	67	50	68	52	69	52	71
1.56	50	67	50	68	52	70	52	71
1.57	50	67	50	68	52	70	52	72
1.58	51	68	51	69	52	70	53	72
1.59	51	69	52	69	53	71	53	73
1.60	52	70	53	70	53	72	54	74
1.61	52	71	53	71	54	73	54	75
1.62	53	71	54	72	54	74	55	76
1.63	53	72	54	72	55	75	55	77
1.64	54	73	55	73	55	76	55	78
1.65	54	73	55	74	55	77	55	78
1.66	54	74	55	75	56	77	56	81
1.67	55	75	56	76	56	78	57	82
1.68	55	75	56	76	56	78	58	82
1.69	55	77	57	78	58	79	59	83
1.70	55	78	57	79	59	82	61	84
1.71	58	79	59	80	60	82	62	85
1.72	58	80	59	81	60	83	62	86
1.73	59	81	60	82	61	83	63	86
1.74	60	81	61	83	62	84	64	88
1.75	60	82	62	83	63	85	65	89
1.76	62	82	63	84	64	86	67	89
1.77	62	82	63	84	64	87	68	90
1.78	63	83	64	85	66	88	68	90
1.79	63	83	64	85	66	88	69	91
1.80	63	83	64	85	66	89	69	91
1.81	64	83	65	86	67	90	70	92
1.82	64	84	65	87	68	91	70	92
1.83	66	84	66	88	69	92	71	94
1.84	66	85	67	89	69	93	71	94
1.85	67	86	68	89	70	93	72	94
1.86	69	87	70	90	72	94	74	95
1.87	71	87	71	92	73	94	75	95
1.88	71	87	71	94	74	95	76	96
1.89	72	88	72	96	75	96	76	96
1.90	72	89	72	97	75	97	76	97
1.91	72	92	72	97	75	98	76	101
1.92	72	93	73	97	75	99	76	102
1.93	72	94	73	98	75	101	76	102
1.94	73	95	73	99	76	103	77	103
1.95	73	96	74	101	76	106	77	106

	GRUPO DE EDADES EN AÑOS							
	45 - 49		50 - 54		55 - 59		60 - 62	
	PESO - KILOS		PESO - KILOS		PESO - KILOS		PESO - KILOS	
	LIMITES		LIMITES		LIMITES		LIMITES	
	MN	MX	MN	MX	MN	MX	MN	MX
1.50	51	68	52	68	52	67	51	67
1.51	51	68	52	68	52	68	51	67
1.52	52	68	53	68	52	68	51	68
1.53	52	70	53	69	53	68	51	68
1.54	53	71	53	70	53	68	52	69
1.55	53	71	53	70	53	69	52	69
1.56	53	72	53	71	53	70	52	69
1.57	53	73	53	71	53	70	52	70
1.58	53	73	53	72	53	71	52	70
1.59	54	74	54	73	54	72	52	71
1.60	54	74	54	74	54	73	52	72
1.61	54	75	55	75	54	74	53	73
1.62	55	75	55	75	55	74	53	73
1.63	55	76	55	75	55	74	54	73
1.64	55	77	55	76	55	75	54	74
1.65	55	78	55	77	55	76	54	75
1.66	56	80	56	78	55	77	54	76
1.67	57	81	57	80	56	78	54	77
1.68	58	82	58	81	57	78	56	78
1.69	60	83	60	82	59	80	56	78
1.70	62	84	62	83	61	81	57	80
1.71	63	84	63	83	62	82	58	81
1.72	63	85	64	84	63	83	58	82
1.73	64	86	65	85	64	84	61	83
1.74	65	87	66	86	65	85	62	84
1.75	67	88	67	87	66	86	63	85
1.76	69	88	68	88	67	87	64	86
1.77	69	88	68	88	68	88	65	87
1.78	70	90	68	90	69	89	66	87
1.79	70	90	70	90	69	89	67	88
1.80	70	90	70	91	69	90	68	89
1.81	71	92	71	92	70	91	68	90
1.82	71	93	72	93	71	91	68	90
1.83	72	94	73	94	72	92	70	91
1.84	72	94	73	94	73	93	71	92
1.85	73	95	76	94	73	94	72	93
1.86	73	95	76	95	76	94	73	93
1.87	76	96	76	96	76	95	74	94
1.88	77	98	76	98	76	95	75	94
1.89	77	98	76	98	76	96	75	95
1.90	77	98	77	98	76	96	75	95
1.91	77	100	77	102	76	100	75	100
1.92	78	101	77	102	76	101	75	101
1.93	78	103	77	104	77	103	76	102
1.94	78	106	77	106	77	105	76	104
1.95	78	106	77	107	77	106	76	105

ANEXO 03

Unidad

Sub Unidad

Sección

FICHA INDIVIDUAL DE APTITUD FÍSICA

I. DATOS INFORMATIVOS

Grado :
Apellidos:.....
Nombres:.....
Fecha de Nacimiento:.....

Natural de:
Provincia:
Departamento :

II. MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

MEDIDAS	MESES											
	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC
EDAD (años)												
PESO (Kg)												
TALLA(mts)												

III. TEST FUNCIONAL

CAPACIDAD RESPIRATORIA												
Nº de respiraciones en reposo (1 min)												
Nº de respiraciones después de trabajo (1 min)												
CAPACIDAD CARDIACA												
Pulso en reposo (1 min)												
Pulso después de trabajo (1 min)												
Pulso en recuperación (1 min)												

IV. NIVEL DE RENDIMIENTO FISICO

Flexo extensión de brazos barras según edad												
Flexo extensión de brazos: planchas según edad												
Pista de Entrenamiento de combate												
Carrera 2400 mts												
Suspensión en barras (damas)												
Abdominales												
Flotabilidad												

ANEXO 04

FICHA DE INSTRUCCIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO

Unidad.....
Sub Unidad.....
Sección.....

Fase :
Tiempo :
Uniforme :

PREPARACIÓN DEL CUERPO

TIEMPO

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Gimnasia básica (con o sin armas)
.....
.....
.....(descripción de los ejercicios que se.....
.....van a ejecutar y número de repeticiones).....

APLICACIÓN

Entrenamiento Aplicativo:
.....
.....(descripción de los ejercicios de entrenamiento.....
..... aplicativo, general o especial.....
.....que se van a desarrollar).....

VUELTA A LA CALMA

Juego:.....
Movimientos diversos:.....

....

El Instructor

- NOTA: 1. Estas Fichas se confeccionaran para cada sesión, pudiendo emplearse las dos caras de papel.
2. Su empleo es para todo tipo de Unidad.

ANEXO 05

RESULTADOS NUMÉRICOS DE CONTROLES DE ENTRENAMIENTO FÍSICO DE OFICIALES, TÉCNICOS Y SUB OFICIALES

DE
GU
UNIDAD
LUGAR

RESULTADOS NUMÉRICOS DE CONTROLES DE ENTRENAMIENTO FÍSICO
DE OFICIALES (Técnicos y Sub Oficiales)

PRUEBAS	Oficiales que deben rendir la prueba	Oficiales que rindieron la prueba	Oficiales que No rindieron La prueba	RESULTADO	
				APROB	DESAPROB
Carrera 2,400 mts					
Natación					
Etc..					

.....
G-3 / S-3

ES CONFORME

VºBº

NOTAS:

- 1. Este cuadro será formulado después de cada control.
- 2. Los Oficiales desaprobados son los que no alcanzan las marcas mínimas.
- 3. Para los Técnicos, Sub Oficiales se utiliza el mismo formato, con las modificaciones pertinentes.

ANEXO 06

RESULTADO NUMÉRICO DE LOS CONTROLES DE APTITUD FÍSICA DE TROPA

RESULTADO NUMÉRICO DE LOS CONTROLES DE APTITUD FÍSICA DE TROPA
CONTROL N°..... (Correspondiente a los meses de.....)

PRUEBAS	Personal que Debe rendir la prueba	Personal que rindió la prueba	Personal que no rindió la prueba (o)	RESULTADO	
				APROBADO	DESAPROBADO
Carrera de 2,400 mts.					
Abdomina- les					
Flexiones de brazos en la barra					
Pista de Combate					
Natación					

.....
G-3 / S-3

ES CONFORME

VºBº

.....

NOTA: Este cuadro será formulado después de cada control siendo remitido a la GU o RM de quien depende.
o) Indicar en relación nominal los motivos por los que no rindió este personal.

ANEXO 07

PRUEBAS DE CONTROLES DE ESFUERZO FÍSICO PARA PERSONAL MILITAR

1. Pruebas de Habilidad y Destreza

Primer Día

PRUEBA	DÍAS	GRUPOS DE EDADES									CONDICIONES DE EJECUCIÓN	Uniforme
		Hasta 19 años	20 a 24 años	25 a 29 años	30 a 34 años	35 a 39 años	40 a 44 años	45 a 49 años	50 a 54 años	55 a más		
Carrera de 2,400 mts.	1a	X	X	X	X	X	X	X	X	X	- Carrera en pista atlética o carretera. - Está permitido caminar por trechos.	3 a RE 670-10 (Ent. Físico).

Flexión de brazos en la barra en 30"	1º	X	X	X	X	X	--	--	--	--	- Pl: Suspensión con toma directa. - Flexionar brazos hasta sobrepasar con la barbilla eje de la barra.	Ídem.
Flexión de brazos en el suelo 1'(planchas)	1a	--	--	--	--	--	X	X	X	X	- Pl: Apoyo adelante - Flexionar los brazos hasta aproximar el tórax en el suelo (5cm)	Ídem.
Flexiones Abdominales en 1'	1a	X	X	X	X	X	X	X	X	X	- Pl: De cubito dorsal. con la yema de los dedos tocando el pabellón de las orejas entrelazados, rodillas flexionadas con ángulo de 90°, ayudante sujeta tobillos. - Elevar y flexionar el Tronco y tocar con los codos las rodillas juntas.	

Segundo Día

a. Pista de Combate

PRUEBA	DIAS	GRUPO DE EDADES				CONDICIONES DE EJECUCION	UNIFORME
		Hasta 24 años	25 a 29 años	30 a 34 años	35 a 39 años		
Pista de Combate (x)	2º	X	X	X	X	Pasar los obstáculos conforme Anexo 9	OO :2.a Tcos y SO : 2.a Tropa: 2. c.

(x) Mujeres hasta los 34 años

b. Natación

PRUEBA	DIAS	GRUPO DE EDADES								CONDICIONES DE EJECUCION	UNIFORME
		Hasta 19 años	20 a 24 años	25 a 29 años	30 a 34 años	35 a 39 años	40 a 44 años	45 a 49 años	50 a más años		
Natación	2º	X	X	X	X	X	X	X	X	Estilo Crol	OO : 3b Tcos y SO: 3b Tropa: 3b

- **50 mts.** Personal masculino (Menores de 40 años)
- **25 mts.** Personal masculino (Mayores de 40 años)

7.- **PISTA: PISTA DE COMBATE**
PERSONAL MILITAR MASCULINO
 SOLO PROCEDENCIA ESCUELA DE FORMACIÓN

A T R I B	PISTA DE COMBATE - VARONES				NOTA
	GRUPO DE EDADES				
	Menor de 25 años	De 25 a menor de 30 años	De 30 a menor de 35 años	De 35 a menor de 40 años	
S S	3'45'' a menos	4'00'' a menos	4'15'' a menos	4'30'' a menos	20
	3'46'' - 3'49''	4'01''- 4'04''	4'16''- 4'19''	4'31'' - 4'37''	19.8
	3'50''- 3'52''	4'05''- 4'09''	4'20''- 4'22''	4'38''- 4'40''	19.6
	3'53''- 3'55''	4'08''- 4'10''	4'23''- 4'25''	4'41'' - 4'43''	19.4
	3'56'' - 3'58''	4'11'' - 4'15''	4'26'' - 4'28''	4'44'' - 4'46''	19.2
	3'59'' - 4'01''	4'14'' - 4'16''	4'29'' - 4'31''	4'47'' - 4'49''	19.
M B	4'02'' - 4'04''	4'17'' - 4'19''	4'32'' - 4'34''	4'50'' - 4'52''	18.8
	4'05'' - 4'07''	4'20'' - 4'22''	4'35'' - 4'37''	4'53'' - 4'55''	18.6
	4'08'' - 4'10''	4'23'' - 4'25''	4'38''- 4'40''	4'56'' - 4'58''	18.4
	4'11'' - 4'13''	4'26'' - 4'28''	4'41'' - 4'43''	4'59'' - 5'01''	18.2
	4'14'' - 4'16''	4'29'' - 4'31''	4'44'' - 4'46''	5'02'' - 5'04''	18
B	4'17'' - 4'19''	4'32'' - 4'34''	4'47'' - 4'49''	5'05'' - 5'07''	17.8
	4'20'' - 4'22''	4'35'' - 4'37''	4'50'' - 4'52''	5'08'' - 5'10''	17.6
	4'23'' - 4'25''	4'38''- 4'40''	4'53'' - 4'55''	5'11'' - 5'13''	17.4
	4'26'' - 4'28''	4'41'' - 4'43''	4'56'' - 4'58''	5'14'' - 5'16''	17.2
	4'29'' - 4'31''	4'44'' - 4'46''	4'59'' - 5'01''	5'17'' - 5'19''	17
	4'32'' - 4'34''	4'47'' - 4'49''	5'02'' - 5'04''	5'20'' - 5'22''	16.8
	4'35'' - 4'37''	4'50'' - 4'52''	5'05'' - 5'07''	5'23'' - 5'25''	16.6
	4'38''- 4'40''	4'53'' - 4'55''	5'08'' - 5'10''	5'26'' - 5'28''	16.4
	4'41'' - 4'43''	4'56'' - 4'58''	5'11'' - 5'13''	5'29'' - 5'31''	16.2
S	4'44'' - 4'46''	4'59'' - 5'01''	5'14'' - 5'16''	5'32'' - 5'34''	16
	4'47'' - 4'49''	5'02'' - 5'04''	5'17'' - 5'19''	5'35'' - 5'37''	15.8
	4'50'' - 4'52''	5'05'' - 5'07''	5'20'' - 5'22''	5'38'' - 5'40''	15.6
	4'53'' - 4'55''	5'08'' - 5'10''	5'23'' - 5'25''	5'41'' - 5'43''	15.4
	4'56'' - 4'58''	5'11'' - 5'13''	5'26'' - 5'28''	5'44'' - 5'46''	15.2
	4'59'' - 5'01''	5'14'' - 5'16''	5'29'' - 5'31''	5'47'' - 5'49''	15.
	5'02'' - 5'04''	5'17'' - 5'19''	5'32'' - 5'34''	5'50'' - 5'52''	14.8
	5'05'' - 5'07''	5'20'' - 5'22''	5'35'' - 5'37''	5'53'' - 5'55''	14.6
	5'08'' - 5'10''	5'23'' - 5'25''	5'38'' - 5'40''	5'56'' - 5'58''	14.4
	5'11'' - 5'13''	5'26'' - 5'28''	5'41'' - 5'43''	5'59'' - 6'01''	14.2
	5'14'' - 5'16''	5'29'' - 5'31''	5'44'' - 5'46''	6'02'' - 6'04''	14
	5'17'' - 5'19''	5'32'' - 5'34''	5'47'' - 5'49''	6'05'' - 6'07''	13.8
	5'20'' - 5'22''	5'35'' - 5'37''	5'50'' - 5'52''	6'08'' - 6'09''	13.6
	5'23''- 5'25''	5'38'' - 5'40''	5'53'' - 5 55''	6'10'' - 6'11''	13.4
	5'26'' -5'28''	5'41'' - 5'43''	5'56'' - 5'58''	6'12'' - 6'13''	13.2
	5'29'' - 5'30''	5'44'' - 5'45''	5'59'' - 6'00''	6'14'' - 6'15''	13
D	5'31'' a más	5'46'' a más	6' 01'' a más	6' 16'' a más	00

8.- PRUEBA: PISTA DE COMBATE
PERSONAL MILITAR FEMENINO
SOLO PROCEDENCIA ESCUELA DE FORMACIÓN

A T R I B	PISTA DE COMBATE- DAMAS			NOTA
	GRUPO DE EDADES			
	Menor de 25 años	De 25 a menor de 30 años	De 30 a menor de 35 años	
S S	4'00'' a menos	4'20'' a menos	4'40'' a menos	20
	4'01'' - 4'03''	4'21'' - 4'23''	4'41'' - 4'43''	19.8
	4'04'' - 4'07''	4'24'' - 4'28''	4'44'' - 4'48''	19.6
	4'08'' - 4'10''	4'29'' - 4'31''	4'49'' - 4'51''	19.4
	4'11'' - 4'13''	4'32'' - 4'34''	4'52'' - 4'54''	19.2
	4'14'' - 4'16''	4'35'' - 4'37''	4'55'' - 4'58''	19.
M B	4'17'' - 4'19''	4'38'' - 4'40''	4'59'' - 5'01''	18.8
	4'20'' - 4'22''	4'41'' - 4'43''	5'02'' - 5'04''	18.6
	4'23'' - 4'25''	4'44'' - 4'46''	5'05'' - 5'07''	18.4
	4'26'' - 4'28''	4'47'' - 4'49''	5'08'' - 5'10''	18.2
	4'29'' - 4'31''	4'50'' - 4'52''	5'11'' - 5'13''	18
B	4'32'' - 4'34''	4'53'' - 4'55''	5'14'' - 5'16''	17.8
	4'35'' - 4'37''	4'56'' - 4'58''	5'17'' - 5'19''	17.6
	4'38'' - 4'40''	4'59'' - 5'01''	5'20'' - 5'22''	17.4
	4'41'' - 4'43''	5'02'' - 5'04''	5'23'' - 5'25''	17.2
	4'44'' - 4'46''	5'05'' - 5'07''	5'26'' - 5'28''	17
	4'47'' - 4'49''	5'08'' - 5'10''	5'29'' - 5'31''	16.8
	4'50'' - 4'52''	5'11'' - 5'13''	5'32'' - 5'34''	16.6
	4'53'' - 4'55''	5'14'' - 5'16''	5'35'' - 5'37''	16.4
	4'56'' - 4'58''	5'17'' - 5'19''	5'38'' - 5'40''	16.2
S	4'59'' - 5'01''	5'20'' - 5'22''	5'41'' - 5'43''	16
	5'02'' - 5'04''	5'23'' - 5'25''	5'44'' - 5'46''	15.8
	5'05'' - 5'07''	5'26'' - 5'28''	5'47'' - 5'49''	15.6
	5'08'' - 5'10''	5'29'' - 5'31''	5'50'' - 5'52''	15.4
	5'11'' - 5'13''	5'32'' - 5'34''	5'53'' - 5'55''	15.2
	5'14'' - 5'16''	5'35'' - 5'37''	5'56'' - 5'58''	15.
	5'17'' - 5'19''	5'38'' - 5'40''	5'59'' - 6'01''	14.8
	5'20'' - 5'22''	5'41'' - 5'43''	6'02'' - 6'04''	14.6
	5'23'' - 5'25''	5'44'' - 5'46''	6'05'' - 6'07''	14.4
	5'26'' - 5'28''	5'47'' - 5'49''	6'08'' - 6'10''	14.2
	5'29'' - 5'31''	5'50'' - 5'52''	6'11'' - 6'13''	14
	5'32'' - 5'34''	5'53'' - 5'55''	6'14'' - 6'16''	13.8
	5'35'' - 5'37''	5'56'' - 5'58''	6'17'' - 6'18''	13.6
	5'38'' - 5'40''	5'59'' - 6'00''	6'19'' - 6'20''	13.4
	5'41'' - 5'43''	6'01'' - 6'03''	6'21'' - 6'23''	13.2
	5'44'' - 5'45''	6'04'' - 6'05''	6'24'' - 6'25''	13
	D	5'46'' a más	6'06'' a más	6'26'' a más

9.- PRUEBA: NATACIÓN ESTILO CROL, Distancia: 50 y 25 metros.
PERSONAL MILITAR MASCULINO.

A T R I B	NATACION ESTILO CROL - VARONES							N O T A
	50 metros				25 metros			
	Menor de 40 años				De 40 años a mas			
	Menor de 25 años	De 25 a menor de 30 años	De 30 a menor de 35 años	De 35 a menor de 40 años	De 40 a menor de 45 años	De 45 a menor de 50 años	De 50 años a mas	
S S	30''	35''	40''	45''	17''	22''	32''	20
	31''	36''	41''	46''	--	--	--	19.8
	32''	37''	42''	47''	18''	23''	33''	19.6
	33''	38''	43''	48''	--	--	--	19.4
	34''	39''	44''	49''	19''	24''	34''	19.2
M B	35''	40''	45''	50''	--	--	--	19
	36''	41''	46''	51''	20''	25''	35''	18.8
	37''	42''	47''	52''	--	--	--	18.6
	38''	43''	48''	53''	21''	26''	36''	18.4
	39''	44''	49''	54''	--	--	--	18.2
B	40''	45''	50''	55''	22''	27''	37''	18
	41''	46''	51''	56''	--	--	--	17.8
	42''	47''	52''	57''	23''	28''	38''	17.6
	43''	48''	53''	58''	--	--	--	17.4
	44''	49''	54''	59''	24''	29''	39''	17.2
	45''	50''	55''	1'00''	--	--	--	17
	46''	51''	56''	1'01''	25''	30''	40''	16.8
	47''	52''	57''	1'02''	--	--	--	16.6
	48''	53''	58''	1'03''	26''	31''	41''	16.4
	49''	54''	59''	1'04''	--	--	--	16.2
S	50''	55''	1'00''	1'05''	27''	32''	42''	16
	51''	56''	1'01''	1'06''	--	--	--	15.8
	52''	57''	1'02''	1'07''	28''	33''	43''	15.6
	53''	58''	1'03''	1'08''	--	--	--	15.4
	54''	59''	1'04''	1'09''	29''	34''	44''	15.2
	55''	1'00''	1'05''	1'10''	--	--	--	15
	56''	1'01''	1'06''	1'11''	30''	35''	45''	14.8
	57''	1'02''	1'07''	1'12''	--	--	--	14.6
	58''	1'03''	1'08''	1'13''	31''	36''	46''	14.4
	59''	1'04''	1'09''	1'14''	--	--	--	14.2
	1'00''	1'05''	1'10''	1'15''	32''	37''	47''	14
	1'01''	1'06''	1'11''	1'16''	--	--	--	13.8
	1'02''	1'07''	1'12''	1'17''	33''	38''	48''	13.6
	1'03''	1'08''	1'13''	1'18''	--	--	--	13.4
	1'04''	1'09''	1'14''	1'19''	34''	39''	49''	13.2
	1'05''	1'10''	1'15''	1'20''	35''	40''	50''	13
	D	1'06'' a mas	1'11'' a mas	1'16'' a mas	1'21'' a mas	36'' a mas	41'' a mas	51'' a mas

- 1er Tiempo; “Tomar la barra”, a esta voz el personal femenino subirá con apoyo de personal o soporte de una banca y cogerá la barra, ambos brazos flexionados manteniendo la barbilla sobre el eje de la barra sin tocarla.
 - 2do Tiempo; “Suspenderse”, a esta voz abandonará la banca o soporte y mantener la posición el mayor tiempo posible sin tocar la barra con la barbilla.
 - 3er Tiempo; “Alto”, El cronometro se detendrá cuando la barbilla toque o esté bajo el nivel horizontal de la barra.
- Posición correcta (Ver figura).

Mantener la posición descrita el mayor tiempo posible.
 - Posiciones incorrectas
 - Mover ambas piernas y/o apoyar la barbilla en la barra.
 - Aflojar la posición Inicial.
- d. Tiempo, el mayor posible.
- e. Voces demandando
- ¡Tomar la Barra!
 - ¡Suspenderse! Se inicia el conteo del cronometro.
 - ¡Alto! Cuando la barbilla toca el eje horizontal de la barra, se detiene el conteo del cronómetro.
- f. Uniforme
- 3a (del uniforme básico No. 3, de deportes)
- g. Categorización
- De acuerdo a las tablas correspondientes a los grupos de edades.
- h. Recomendaciones
- Similar a las prescritas para la carrera de 2,400 mts.
- Adoptar medidas de seguridad para bajar de la barra, especialmente el apoyo de uno de los pies o ambos, antes de tocar tierra.
- i. Compensación por altura
- Ninguna
- j. Material
- Utilizar las barras fijas y un banco o apoyo de personal para alcanzar la posición.



2. SEMIPLANCHAS

- a. Control
- Cronómetros.
 - Controladores, uno por cada participante evaluada.
 - Planilla de control.

b. Series

En grupo de acuerdo al número de controladores

c. Formas de ejecución

- Posición inicial:

Apoyar las palmas de la mano en suelo sin flexionar los brazos, mirada dirigida al suelo. Rodillas en el suelo. Los pies juntos o cruzados

- Ejecución:

- 1° Tiempo: flexionar brazos hasta aproximar el tórax a 5 cm. del suelo.
- 2° Tiempo: volver a la posición inicial

- Movimientos correctos

- De la posición de rodillas, mantener el cuerpo recto al flexionar y extender los brazos, se cuenta una repetición.

- Movimientos incorrectos

- Mirada al frente.
- Modificar la posición del cuerpo recto (culebreo).
- No estirar completamente los brazos.

d. Tiempo

En un minuto

e. Voces de mando

- ¡Tomar la posición...! Adopta la posición inicial de semi planchas.
- ¡Principiar!, o toque de silbato.
- ¡Alto! o toque de silbato.

f. Uniforme

3a (del uniforme básico No.3 de deportes)

g. Recomendaciones

Similar a las prescritas para la carrera de 2,400 mts.



Fig. (1)



Fig. (2)

3. ABDOMINALES

a. Control

- Controladores: uno por cada participante
- Planilla de control.

b. Series

En grupo de acuerdo al número de controladores

c. Formas de ejecución

- Posición Inicial:
De cubito dorsal (espalda), piernas juntas y extendidas, brazos extendidos, atrás. (Fig. 1)
- Ejecución
A la señal de partida debe sentarse llevando una rodilla al pecho, abrazando la pierna flexionada con ambos brazos, la planta del pie en contacto con el piso, manteniendo la otra pierna extendida, (Fig.2) luego vuelve a la posición inicial
- Repite el movimiento, alternando la pierna flexionada.
- Movimientos Incorrectos
 - Efectuar movimientos de piernas y caderas al hacer la flexión.
 - Levantar las caderas del suelo.
 - No llegar con la rodilla al pecho y no abrazar la pierna.
 - No llegar con ambos brazos al suelo

d. Tiempo

Un minuto

Voz de mando

- ¡Tomar la Posición!
- ¡Principiar! o toque de silbato.
- ¡Alto! o toque de silbato.

e. Uniforme

3a (del uniforme básico No. 3 de deporte)

f. Categorización

Según tablas por grupos de edades.

g. Recomendaciones

Similares a las indicadas para la prueba de carrera.

h. Compensación por altura

Ninguna

**Apendice “a”: COEFICIENTES PARA LA PRUEBA FÍSICA DE LOS EXÁMENES
DE LA PRIMERA FASE DEL PROCESO DE SELECCIÓN A LOS PROGRAMAS
DE OPERACIONES ESPECIALES**

- | | |
|--|--|
| <p>1. BARRAS: Coeficiente: 1.03 (*)</p> <ul style="list-style-type: none">- Capacidades que desarrolla:<ul style="list-style-type: none">• Fuerza de resistencia• Velocidad fuerza• Técnica• Resistencia anaeróbica <p>2. ABDOMINALES: Coeficiente: 0.77 (*)</p> <ul style="list-style-type: none">- Capacidades que desarrolla:<ul style="list-style-type: none">• Resistencia anaeróbica• Velocidad de resistencia <p>3. PLANCHAS: Coeficiente: 0.51 (*)</p> <ul style="list-style-type: none">- Capacidades que desarrolla:<ul style="list-style-type: none">• Fuerza de resistencia• Velocidad de resistencia• Resistencia anaeróbica <p>4. CARRERA: Coeficiente: 1.54 (*)</p> <ul style="list-style-type: none">- Capacidades que desarrolla:<ul style="list-style-type: none">• Velocidad de resistencia• Velocidad máxima (en la partida y/o llegada)• Fuerza de resistencia• Resistencia aeróbica• Resistencia anaerobia• Técnica <p>5. CUERDA VERTICAL: Coeficiente: 0.77 (*)</p> <ul style="list-style-type: none">- Capacidades que desarrolla:<ul style="list-style-type: none">• Fuerza resistencia• Velocidad fuerza• Técnica | <p>6.- APNEA: Coeficientes: 0.51 {(*)}</p> <ul style="list-style-type: none">- Capacidades que desarrolla:<ul style="list-style-type: none">• Resistencia anaeróbica• Capacidad autodomio <p>7. BUCEO: Coeficiente: 0.77 (*)</p> <ul style="list-style-type: none">- Capacidades que desarrolla:<ul style="list-style-type: none">• Resistencia anaeróbica• Técnica• Capacidad autodomio <p>8. NAT SIDE TROPE: Coeficiente: 1.03 (*)</p> <ul style="list-style-type: none">- Capacidades que desarrolla:<ul style="list-style-type: none">• Velocidad de resistencia• Fuerza de resistencia• Resistencia aeróbica• Resistencia anaerobia• Técnica <p>9. NATACIÓN CROL: Coeficiente: 1.03 (*)</p> <ul style="list-style-type: none">- Capacidades que desarrolla:<ul style="list-style-type: none">• Fuerza resistencia• Velocidad fuerza• Resistencia anaeróbica• Técnica <p>10. FLOTABILIDAD: Coeficiente: 0.77 (*)</p> <ul style="list-style-type: none">- Capacidades que desarrolla:<ul style="list-style-type: none">• Resistencia aeróbica• Técnica• Capa autodomio <p>11. PISTA DE COMBATE: Coeficiente: 1.27 (*)</p> <ul style="list-style-type: none">- Capacidades que desarrolla:<ul style="list-style-type: none">• Resistencia anaeróbica• Fuerza de resistencia• Velocidad fuerza• Técnica |
|--|--|

(*)SUMATORIA DE COEFICIENTES: 10

Apendice “b”: PRUEBA DE TIRO (ME 30-43)

a. Examen de Tiro para las Escuelas de OOE (Anfibios, Comandos, Montaña y Selva):

Tiro Instintivo Selectivo (TIS):		
- Distancia	:	30 mts (Sobre la Marcha)
- Blanco	:	V (silueta)
- Posición	:	TIS (De pie - arma a la cadera)
- Número de tiros	:	10
- Ensayo	:	03
- Secuencia	:	04 - 03 - 03
- Tiempo	:	30"segundos
- Puntaje aprobatorio	:	30 de 50 puntos
- Arma	:	GALIL
- Munición	:	5.56 mm

b. Examen de Tiro para la Escuela de Francotiradores: (Tirador tendido):

- Distancia	:	100 mts
- Blanco	:	V (silueta)
- Posición	:	Tendido (sin apoyo/cargador)
- Número de tiros	:	10
- Ensayo	:	03
- Secuencia	:	Tiro por tiro
- Tiempo	:	5 minutos
- Puntaje aprobatorio	:	POR AGRUPACIÓN
- Arma	:	GALIL
- Munición	:	5.56 mm

Apendice “c”: TABLA DE COEFICIENTES DE LOS EXÁMENES PARA EL PROCESO DE SELECCIÓN A LOS PROGRAMAS DE CALIFICACIÓN ESPECIALIZADA (PROGRAMAS REGULARES DE OOOE) POR CONCURSO PARA OO Y SSOO DEL EJÉRCITO)

PROGRAMA DE CALIFICACIÓN ESPECIALIZADA DE OPERACIONES ESPECIALES

EXÁMENES:	PRA	PRC	PRFT	PRM	PRS
Psicotécnlco	0.5*	0.5*	0.5*	0.5*	0.5*
Esfuerzo físico	6*	6*	6*	6*	6*
Tiro	1.5*	1.5*	1.5*	1.5*	1.5*
Conocimientos doctrinarios	1.5	1.50	1.5	1.5	1.5
Inglés	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Examen médico especializado	*	*	*	*	*
Entrevista Psicológica	*	*	*	*	*
Liderazgo y reacción física mental (solo para el PRC)		*			
TOTAL	10	10	10	10	10

Nota: (*) Eliminatorio

ANEXO N° 13

**(Organigrama del Sistema del Deporte en General del Sector Defensa)
a la Directiva N° 50 / U – 4. a. 2. b, Abril 2014.**

