

Orden , de de , por la que se establece el régimen de pruebas físicas unificadas de ingreso, formación y egreso de los Centros Docentes Militares de Formación y evaluación periódica en las Fuerzas Armadas.

La condición física constituye un elemento esencial en la preparación del personal militar, siendo garante de su salud, de la eficacia operativa de las unidades y de la capacidad de respuesta de las Fuerzas Armadas en cualquier escenario. La actividad física y el deporte se configuran, además como herramientas que fomentan la cohesión, la disciplina, la integración social y el fortalecimiento de los valores propios de la profesión militar.

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 83.3 de la Ley 39/2007, de la carrera militar, de 19 de noviembre, las normas reglamentarias que establezcan las reglas de comportamiento del militar deberán incluir las referidas a la atención y cuidado de la salud y a la prevención de conductas que atenten contra ella y cuyo incumplimiento quedará reflejado en el régimen disciplinario de las Fuerzas Armadas. Por otra parte, según el artículo 62 de la Ley de la carrera militar, el Ministerio de Defensa impulsará y facilitará los procesos de promoción que permitan el cambio de escala y, en su caso, de cuerpo, de los militares profesionales que reúnan los requisitos exigidos.

Así, el artículo 40 de las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas, aprobadas por Real Decreto 96/2009, de 6 de febrero, establece que el militar prestará especial atención y cuidado a todos los aspectos que afecten a la salud y considerará la educación física y las prácticas deportivas como elementos básicos en el mantenimiento de las condiciones psicofísicas necesarias para el ejercicio profesional.

El Real Decreto 944/2001, de 3 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento para la determinación de la aptitud psicofísica del personal de las FAS, constituyó un marco normativo básico en esta materia, fijando los criterios y procedimientos de evaluación médica, psicológica y física necesarios para el desempeño del servicio. Por su parte, el Real Decreto 309/2021, de 4 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento de ingreso y promoción en las Fuerzas Armadas, estableció en su artículo 8 la verificación de la necesaria aptitud psicofísica de los aspirantes, habilitando al Ministerio de Defensa a determinar las pruebas físicas a superar.

Desde la aprobación de la Orden DEF/1078/2012, de 21 de mayo, por la que se aprueban las pruebas físicas y marcas a alcanzar en los procesos de selección para el ingreso en los centros docentes militares de formación y para la superación de los planes de estudios de la enseñanza de formación, y de la Orden Ministerial 54/2014, de 11 de noviembre, por la que se establecen las pruebas físicas de evaluación periódica a realizar por el personal de las Fuerzas Armadas, se han producido avances normativos y sociales que exigen integrar en una sola disposición los criterios de aptitud física. En este sentido, se incorpora igualmente lo dispuesto en la Orden DEF/1341/2017, de 20 de diciembre, por las que han de regirse las fases selectivas del procedimiento de acceso de los militares de complemento de la Ley 17/1999, de 18 de mayo, y de los militares de tropa y marinería a una relación de servicios de carácter permanente.

En particular, la entrada en vigor de la Orden DEF/738/2024, de 12 de julio, por la que se aprueba el Plan Integral de la Actividad Física y el Deporte ha definido un nuevo modelo integral y coordinado en materia de práctica físico-deportiva, formación, salud y evaluación, alineado con la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte. En aplicación de esta Ley, el Plan Integral de la Actividad Física y el Deporte articula un marco coordinado y progresivo en materia de educación física, identificando objetivos generales, áreas de actuación y mecanismos de evaluación.

Así mismo, de acuerdo con lo establecido en la Ley 29/2014, de 28 de diciembre, de Régimen de Personal de la Guardia Civil, y en el Real Decreto 131/2018, de 16 de marzo, por el que se aprueba el Reglamento de ordenación de la enseñanza en la Guardia Civil, los aspirantes al acceso a la enseñanza de formación para la incorporación a la escala de oficiales de la Guardia Civil por el sistema de acceso directo sin titulación universitaria previa cursarán el periodo inicial que se determine en la Academia General Militar. En consecuencia, los requisitos y pruebas para el ingreso, así como el régimen de los alumnos, se regirán por la normativa específica aplicable a los miembros de las escalas de oficiales de los Cuerpos Generales de las Fuerzas Armadas, resultando de aplicación la presente orden a los ingresados en el centro docente de formación militar de oficiales con plaza en la Guardia Civil.

En su artículo 93, la Ley del Deporte determina que corresponde al Consejo Superior del Deporte Militar (CSDM) el ejercicio de las funciones y competencias previstas en el Real Decreto 61/2018, de 9 de febrero, por el que se crea y regula dicho organismo. Además, el Plan Integral establece la creación del Comité de Evaluación, cuyos cometidos son monitorizar los resultados obtenidos en la aplicación en los Ejércitos y la Armada de la Orden Ministerial 54/2014, de 11 de noviembre, proponer los cambios necesarios a introducir en el resto de pruebas físicas existentes en el ámbito del Ministerio de Defensa para su homogeneización y armonización con las pruebas físicas de evaluación periódica y proponer, en función de las distintas especialidades y condiciones, criterios para que la condición física y práctica deportiva sea tomada en cuenta en las evaluaciones del personal militar.

Igualmente, de acuerdo con el artículo 62 de la Ley 39/2007, de 19 de noviembre, de la carrera militar, corresponde al Ministerio de Defensa impulsar y facilitar los procesos de promoción que permitan el cambio de escala y, en su caso, de cuerpo, del personal militar profesional que reúna los requisitos exigidos. Dicho precepto establece que, de forma reglamentaria, deberán determinarse los empleos, límites de edad, méritos, procesos selectivos y demás condiciones aplicables. En este marco, la presente orden incorpora los criterios de aptitud física necesarios para garantizar que el personal que promociona mantiene las capacidades psicofísicas adecuadas.

La presente orden ministerial responde, por tanto, a la necesidad de integración normativa de las pruebas físicas de forma que todos los miembros de las Fuerzas Armadas deberán superar las mismas pruebas físicas durante toda su trayectoria profesional, garantizando un estándar común de preparación. Las marcas a superar en las pruebas físicas de ingreso en las diferentes escalas y centros de formación vendrán marcadas por las marcas de egreso. Se establecen unas pruebas básicas comunes obligatorias para todo el personal militar, como núcleo del sistema, así como unas pruebas específicas de ingreso y egreso para las escalas de suboficiales y oficiales.

De este modo, la norma contribuye a la modernización del modelo de evaluación física de las Fuerzas Armadas, asegurando su coherencia con la normativa vigente en materia de defensa, enseñanza militar y deporte, y garantizando la adecuación a los principios de buena regulación, de conformidad con el artículo 129 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas. En concreto, cumple con los principios de necesidad y eficacia, pues se trata de un instrumento necesario y adecuado para servir al interés general.

En cuanto al principio de proporcionalidad, la disposición contiene la regulación imprescindible para atender a la necesidad perseguida, que además no implica ninguna restricción de derechos para sus destinatarios.

De igual modo, la norma garantiza la seguridad jurídica al ejercerse de manera coherente con el resto del ordenamiento jurídico para generar un marco normativo integrado y estable, y es conforme a las exigencias del principio de transparencia, ya que sus objetivos están claramente definidos. Así, durante la tramitación, esta orden ministerial fue informada por las asociaciones profesionales con representación en el Consejo de Personal de las Fuerzas Armadas, conforme al artículo 40.2.b) de la Ley Orgánica 9/2011, de 27 de julio, de derechos y deberes de los miembros de las Fuerzas Armadas, y se ha dado conocimiento de la misma al resto de asociaciones profesionales inscritas en el Registro de Asociaciones Profesionales de miembros de las Fuerzas Armadas, conforme al artículo 40.1.c) de la Ley Orgánica 9/2011, de 27 de julio. Finalmente, con arreglo a lo establecido en el artículo 49.1.c) de la citada ley orgánica, ha sido informada por el Consejo de Personal de las Fuerzas Armadas. Asimismo, y de conformidad con el artículo 26.6 de la Ley 50/1997, de 27 de noviembre, del Gobierno fue sustanciado el trámite de audiencia e información pública.

En su virtud:

DISPONGO

Artículo 1. *Aprobación de normativa.*

Se aprueba el régimen de pruebas físicas unificadas de ingreso, formación y egreso de los Centros Docentes Militares de Formación y de evaluación periódica en las Fuerzas Armadas.

Artículo 2. *Objeto.*

La presente orden ministerial tiene por objeto establecer las pruebas físicas y marcas exigibles para el ingreso a los diferentes Centros Docentes Militares de Formación (CDMF), la superación de los diferentes planes de estudios y las pruebas físicas de evaluación periódica establecidas para el personal militar profesional.

Artículo 3. *Ámbito de aplicación.*

Esta orden ministerial será de aplicación a todos los miembros de las Fuerzas Armadas que adquieren la condición militar desde su incorporación a las mismas y que se encuentren en la situación de servicio activo, así como a los que ingresen como alumnos en centros docentes militares de formación. Asimismo, será de aplicación a los procesos selectivos previos que, en su caso, sea necesario superar para acceder a dichos centros.

Igualmente, se establecen las pruebas físicas y marcas exigibles, para las fases selectivas del procedimiento de acceso de los militares de complemento de la Ley 17/1999, de 18 de mayo, y de los militares de tropa y marinería, a una relación de servicios de carácter permanente.

Artículo 4. *Principios generales.*

Todos los miembros de las Fuerzas Armadas deberán superar las mismas pruebas físicas de evaluación periódica con carácter obligatorio, a lo largo de toda su carrera militar o trayectoria profesional.

Las pruebas físicas para ingreso a los diferentes cuerpos y escalas de las Fuerzas Armadas estarán determinadas por el perfil de egreso exigido para la misma.

En las pruebas físicas de evaluación periódica, de promoción interna y de promoción para cambio de cuerpo se considerará la edad del personal evaluado.

Artículo 5. *Pruebas físicas para el ingreso y egreso de los Centros Docentes Militares de Formación de las escalas de tropa y marinería.*

El Real Decreto 309/2021, de 4 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento de ingreso y promoción en las Fuerzas Armadas, determina que la persona titular del Ministerio de Defensa fijará las pruebas físicas que se deberán superar para ingresar en los diferentes centros docentes militares de formación.

Para el ingreso y egreso de los centros docentes militares de formación para la adquisición de la condición de militar de tropa y marinería del Ejército de Tierra, de la Armada y del Ejército del Aire y del Espacio, los alumnos deberán superar las pruebas físicas de ingreso y egreso determinadas en el artículo 10 de esta orden ministerial.

La calificación de las pruebas de aptitud física de ingreso será de «Apto» o «No Apto». Los declarados no aptos en las pruebas físicas quedarán eliminados del proceso de selección, siéndole notificada dicha calificación por el Gestor del Área de Reclutamiento donde hayan realizado las pruebas de aptitud física.

Artículo 6. *Descripción de las pruebas físicas para ingreso y egreso de los Centros Docentes Militares de Formación para las escalas de tropa y marinería.*

Las pruebas físicas de ingreso y egreso serán las mismas que las determinadas por las pruebas físicas de evaluación periódica enumeradas en el artículo 10. Estas pruebas físicas se describen en el Anexo I.

Artículo 7. *Pruebas físicas de ingreso, progreso, egreso y específica en los Centros Docentes Militares de Formación para las escalas de oficiales y suboficiales.*

En virtud del Real Decreto 309/2021, de 4 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento de ingreso y promoción en las Fuerzas Armadas, para el ingreso, periodo de formación y egreso de los centros de formación, los alumnos de las escalas de oficiales y suboficiales deberán superar las pruebas físicas enumeradas en el artículo 10 de esta orden ministerial y la prueba específica consistente en:

1. Prueba de soltura acuática: Determinar la capacidad de desplazamiento autónomo en el agua, garantizando la flotación, la eficacia propulsiva y la coordinación respiratoria durante una distancia mínima establecida, sin asistencia externa.

Las pruebas físicas, así como las marcas mínimas a alcanzar en las mismas para la superación de los planes de estudios, serán las establecidas por esta Orden Ministerial, conforme a lo establecido en el Título I, Evaluación, Séptima. *Formación física* de la Orden de Defensa 711/2022, de 18 de julio, por la que se establecen las normas de evaluación, progreso y permanencia en los centros docentes militares de formación para la incorporación a las escalas de las Fuerzas Armadas.

Artículo 8. *Descripción de las pruebas físicas de ingreso, progreso, egreso y específica en los Centros Docentes Militares de Formación para las escalas de oficiales y suboficiales.*

Las pruebas físicas se describen en el Anexo I de esta orden ministerial.

Artículo 9. *Promoción interna y promoción para cambio de cuerpo.*

Según la Ley 39/2007, de 19 de noviembre, de la carrera militar, las aptitudes físicas en los procesos de promoción interna y promoción para cambio de cuerpo, se podrán acreditar

mediante las certificaciones referidas a las pruebas de evaluación periódica que realizan los militares profesionales, de la forma que reglamentariamente se determine, siempre y cuando éstas sean válidas en el momento que determine la convocatoria correspondiente. En dichos procesos de promoción, las marcas a superar para el ingreso están reflejadas en el Anexo III de esta orden ministerial, en función del perfil de egreso.

Artículo 10. *Descripción de capacidades a evaluar en las pruebas físicas de evaluación periódica.*

Las pruebas físicas de evaluación periódica deberán permitir evaluar, como mínimo, la fuerza, la resistencia y, para edades inferiores a cuarenta y cinco años, la agilidad-velocidad, y se ajustarán a un cuadro de condiciones que permita establecer diferentes niveles en función del sexo y la edad y, en los casos que determinen los Jefes de Estado Mayor de los Ejércitos y la Armada y la persona titular de la Subsecretaría de Defensa; el destino, de acuerdo con el artículo 16 de esta orden ministerial.

Los militares de carrera de todos los cuerpos y escalas de las Fuerzas Armadas deberán realizar las pruebas físicas con una periodicidad máxima de dos años.

Los militares de complemento que mantienen una relación de servicios de carácter temporal las realizarán con una periodicidad máxima de dos años y, con carácter previo y obligatorio, antes de la firma de un nuevo compromiso, con la antelación y validez que determinen los Jefes de Estado Mayor de los Ejércitos y Armada y la persona titular de la Subsecretaría de Defensa; no siendo la misma superior a 12 meses.

Los militares de tropa y marinería que mantienen una relación de servicios de carácter temporal las realizarán con una periodicidad máxima de dos años. Los militares de tropa y marinería deberán realizar las pruebas, con carácter previo y obligatorio, antes de la firma de un nuevo compromiso o al acceso a una relación de servicios de carácter permanente, con la antelación y validez que determinen los Jefes de Estado Mayor de los Ejércitos y Armada, no siendo la misma superior a 12 meses.

La persona titular de la Subsecretaría de Defensa para los militares de carrera de los Cuerpos Comunes de las Fuerzas Armadas y los militares de complemento adscritos a los citados Cuerpos, así como los Jefes de Estado Mayor para los Ejércitos y la Armada, podrán establecer, para determinados destinos y cursos militares, una periodicidad anual.

Las pruebas físicas de evaluación periódica obligatorias para los militares de los diferentes cuerpos y escalas, así como las pruebas de aptitud física de ingreso, formación y egreso para las escalas de tropa y marinería serán:

1. Prueba de fuerza tren superior: Valorar la capacidad del personal para aplicar y sostener niveles de fuerza repetidos en este grupo muscular, asegurando un rendimiento eficaz en acciones funcionales que exigen empuje, tracción o soporte de cargas.
2. Prueba de fuerza abdominal: Se evaluará la resistencia a la fuerza de la musculatura abdominal y de la musculatura estabilizadora del tronco frente a una resistencia prolongada en el tiempo (fuerza-resistencia isométrica de la musculatura abdominal).
3. Prueba de resistencia: Medir la eficiencia del sistema cardiorrespiratorio y la capacidad del ejecutante para mantener esfuerzos prolongados, continuos o progresivos, que impliquen la musculatura principal de locomoción.
4. Circuito de agilidad-velocidad. Evaluar la capacidad de realizar cambios rápidos de dirección, ritmo y posición de forma eficaz y coordinada, reproduciendo demandas propias de la actividad físico-militar.

Para los militares profesionales que, como resultado de los reconocimientos médicos o de las pruebas psicológicas y físicas, se les determine insuficiencia de condiciones psicofísicas y una limitación para ocupar determinados destinos, deberán realizar las pruebas físicas de evaluación periódica que determine el médico que realice el reconocimiento médico previo, a la vista de la patología que determinó su insuficiencia y las limitaciones que se hubiesen determinado por el órgano médico pericial competente.

Para el personal destinado o en comisión de servicio fuera de territorio nacional, serán válidas las pruebas físicas de evaluación periódica que tuviera en vigor el día de su incorporación al destino o comisión. Una vez regrese a territorio nacional, el plazo de vigencia se prolongará hasta el 31 de diciembre de ese mismo año. Siempre que no supere el plazo de 5 años, conforme a lo establecido en el Real Decreto 944/2001.

Artículo 11. *Descripción de las pruebas físicas de evaluación periódica en las Fuerzas Armadas.*

Las pruebas físicas se describen en el Anexo I de esta orden ministerial.

Artículo 12. *Tablas y puntuaciones.*

Para las pruebas físicas de evaluación periódica, se establecen las tablas de puntuación que figuran en el anexo II de esta orden ministerial para cada prueba, por marca, sexo y edad. Con carácter general, será preciso alcanzar la puntuación de 20 puntos en cada prueba para conseguir la calificación de apto, sin perjuicio de lo establecido en el artículo 16, en relación con las competencias de la persona titular de la Subsecretaría de Defensa y de los Jefes de Estado Mayor de los Ejércitos y la Armada.

Para el acceso a las escalas de tropa y marinería, las marcas de las pruebas físicas de ingreso, formación y egreso se determinan en el apartado primero del Anexo III.

Para las escalas de oficiales y suboficiales, las marcas de acceso, formación y egreso se determinan en el Anexo III de esta orden ministerial.

Artículo 13. *Órganos de selección y tribunales de pruebas físicas.*

Los Órganos de Selección de los procesos para el ingreso en las distintas escalas de oficiales y suboficiales de los Cuerpos Generales de los Ejércitos y de la Armada y Cuerpo de Infantería de Marina, Cuerpos de Intendencia e Ingenieros de los Ejércitos y de la Armada y de los Cuerpos Comunes de las Fuerzas Armadas, constituirán un Órgano asesor de pruebas físicas para cada proceso selectivo. El presidente del Órgano asesor de pruebas físicas será un oficial con el título militar de profesor de Educación Física y los vocales serán profesores e instructores.

Para los procesos de acceso a las escalas de tropa y marinería, el Gestor del Área de Reclutamiento, determinará el Órgano asesor de pruebas físicas, que estará formado por al menos un militar, con alguno de los títulos militares de profesor, instructor o monitor de Educación Física.

Las Juntas Centrales de Educación Física y Deportes del Ejército de Tierra, de la Armada y del Ejército del Aire y del Espacio, establecerán los tribunales de las pruebas físicas de evaluación periódica. El tribunal de pruebas físicas estará formado por al menos un profesor o instructor de educación física.

Artículo 14. *Informes de las pruebas físicas de evaluación periódica.*

Con arreglo a lo establecido en el artículo 3.5 del Real Decreto 944/2001, de 3 de agosto, los informes de condiciones físicas serán emitidos por oficiales con el título de Profesor de

Educación Física y estarán basados en el resultado de pruebas físicas contempladas en anexo II, y las complementarias, que a tenor de lo dispuesto en el artículo 16 de esta orden ministerial, sean propuestas por los Jefes de Estado Mayor de los Ejércitos y aprobadas por la persona titular de la Subsecretaría de Defensa.

Artículo 15. *Efectos de las pruebas físicas de evaluación periódica en las Fuerzas Armadas.*

Los resultados de las pruebas físicas se incluirán en el historial militar y serán tenidos en cuenta, asegurando en todo caso su confidencialidad, en las evaluaciones para el ascenso, en las solicitudes de determinados cursos y, en su caso, para la declaración de idoneidad previa a la firma de nuevos compromisos, así como para el acceso a una relación de servicios de carácter permanente y para ocupar los destinos conforme a lo establecido en los artículos 85, 86 y 101 de la Ley 39/2007, de 19 de noviembre, de la carrera militar.

Si un militar resulta no apto en una convocatoria, podrá solicitar volverlas a realizar en otra convocatoria.

Artículo 16. *Competencias de la persona titular de la Subsecretaría de Defensa y de los Jefes de Estado Mayor de los Ejércitos y la Armada.*

Determinadas unidades, centros y organismos de las Fuerzas Armadas cuentan con capacidades operativas específicas o cometidos singulares que requieren del personal destinado en ellas una aptitud psicofísica cualificada, superior a la exigida con carácter general. En atención a dichas particularidades funcionales, y con el fin de garantizar la adecuada correspondencia entre las exigencias del destino y las capacidades del personal que lo ocupa, la persona titular de la Subsecretaría de Defensa y los Jefes de Estado Mayor de los Ejércitos y la Armada podrán proponer a la persona titular del Ministerio de Defensa:

- a) De acuerdo con las tablas de puntuación que figuran en el anexo II de esta orden ministerial, ampliar los puntos mínimos exigidos en cada prueba de evaluación periódica que debe alcanzar el personal que ocupa dichos puestos.
- b) En el ámbito de las capacidades físicas de evaluación periódica contempladas en el artículo 10, la realización de pruebas físicas complementarias, con sus correspondientes tablas y puntuaciones, que permitan evaluar los aspectos concretos de determinadas capacidades que sean necesarios para que los militares bajo su mando puedan desempeñar sus cometidos profesionales específicos.

Por otra parte, podrán establecer, en la convocatoria de los cursos de perfeccionamiento, pruebas físicas complementarias, con sus correspondientes tablas y puntuaciones, que permitan evaluar capacidades concretas necesarias para que los militares que ingresen en el curso, puedan desempeñar sus cometidos específicos.

De esta forma, se asegura que las exigencias físicas del personal se adecúan a las necesidades operativas reales de las unidades y a los perfiles de cualificación profesional, manteniendo la coherencia entre la capacidad física individual y la eficacia de las Fuerzas Armadas.

Artículo 17. *Protección de la maternidad*

A fin de asegurar la debida protección de la maternidad, se podrán aplazar, a solicitud de las interesadas, las pruebas físicas de evaluación periódica en los supuestos de embarazo, parto o permiso de maternidad.

La situación de embarazo, parto o posparto deberá acreditarse documentalmente mediante la oportuna certificación. El médico que realice el reconocimiento previo a la realización de las pruebas indicará si la limitación alcanza a la totalidad o sólo a parte de las pruebas a realizar.

En el caso de no poder realizar las pruebas físicas por encontrarse en situación de embarazo, parto o posparto, se considerarán válidos y prorrogados los resultados obtenidos en las pruebas físicas de evaluación periódica correspondientes al ciclo inmediatamente anterior, de acuerdo con la periodicidad establecida por los Jefes de Estado Mayor para sus Ejércitos y la Armada o la persona titular de la Subsecretaría de Defensa para los Cuerpos Comunes de las Fuerzas Armadas.

Respecto del progenitor distinto de la madre biológica, que se encuentre durante el permiso de descanso obligatorio, la realización de las pruebas físicas del proceso selectivo quedará prorrogada, en cuanto a su realización, a los quince días siguientes a la conclusión de aquel.

Para el ingreso y egreso de los Centros Docentes Miliare de Formación se contemplará lo establecido en el artículo 18 del Real Decreto 309/2021, de 4 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento de ingreso y promoción en las Fuerzas Armadas.

Artículo 18: *Reconocimiento médico para las pruebas físicas de evaluación periódica.*

La Inspección General de Sanidad de la Defensa elaborará los protocolos de los reconocimientos médicos previos a la realización de pruebas físicas de evaluación periódica, así como los criterios de aplicación, con el fin de garantizar que el personal que va a realizar las pruebas físicas cuente con las adecuadas condiciones de salud para realizarlas.

El personal que tenga limitaciones físicas reconocidas, por haber sido ser declarado apto con limitaciones, como resultado de una evaluación extraordinaria para determinar la insuficiencia de condiciones psicofísicas, recogida en el capítulo III del Reglamento, aprobado por el Real Decreto 944/2001, deberá superar únicamente las pruebas físicas que le sean de aplicación para obtener la calificación de apto. Corresponde al médico que realice el reconocimiento médico previo la determinación de las pruebas que podrá realizar, tal y como se señala el artículo 10, atendiendo a los protocolos y criterios señalados en el párrafo anterior.

Artículo 19. *Práctica deportiva.*

Para la superación de las pruebas físicas de evaluación periódica, la práctica físico-deportiva figurará en el horario de la unidad, centro u organismo como un acto más del servicio y siguiendo las directrices del Plan Integral de la Actividad Física y el Deporte. El tiempo mínimo dedicado en las unidades centros u organismos a la práctica físico-deportiva será de tres horas semanales dentro de la jornada laboral. No se consideran a estos efectos las actividades de instrucción físico militar descritas en el Plan Integral.

En aquellos supuestos en que, de conformidad con lo previsto en el artículo 16, la persona titular de la Subsecretaría de Defensa y los Jefes de Estado Mayor de los Ejércitos y de la Armada propongan un incremento en los niveles de exigencia o la realización de pruebas físicas complementarias para determinados puestos o cometidos, se establecerá paralelamente una ampliación proporcional del tiempo semanal destinado a la práctica físico-deportiva dentro de la jornada laboral, con el fin de garantizar la adecuada preparación del personal afectado.

Artículo 20. *Coordinación y Seguimiento.*

La Comisión de Evaluación nombrada conforme al Plan Integral será la encargada de evaluar, revisar y monitorizar los resultados y elevar propuestas de cambios en función de los resultados al CSDM.

Como dispone el Plan Integral, en el artículo 4, la Comisión de Evaluación nombrada, elaborará un informe anual sobre las pruebas físicas de evaluación periódicas y la prueba física específica determinadas en esta orden ministerial. Anualmente, la persona titular de la

Vicepresidencia del CSDM y la Comisión de Evaluación celebrarán una sesión plenaria de coordinación y seguimiento de esta orden ministerial.

Artículo 21. Protección de datos personales.

El tratamiento de datos personales se ajustará a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos y por el que se deroga la Directiva la Directiva 95/46/CE (Reglamento General de protección de datos, RGPD), y en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, así como en las disposiciones de desarrollo que se dicten.

Los resultados de las pruebas físicas se incluirán en el historial militar y serán tenidos en cuenta -asegurando, en todo caso, el cumplimiento de, entre otros principios, la integridad y confidencialidad que exige el artículo 5.1.f) del Reglamento (UE) 2016/679, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos (RGPD)-, en las evaluaciones para el ascenso, en las solicitudes de determinados cursos y, en su caso, para la declaración de idoneidad previa a la firma de nuevos compromisos, así como para el acceso a una relación de servicios de carácter permanente y para ocupar los destinos conforme a lo establecido en los artículos 85, 86 y 101 de la Ley 39/2007, de 19 de noviembre, de la carrera militar.

Los datos personales que sean objeto de tratamiento con motivo de la correspondiente convocatoria se incorporarán al Registro de Actividades de Tratamiento con la finalidad de gestionar las pruebas físicas que deberán superar los aspirantes a ingresar en los centros docentes militares de formación, los alumnos en los diferentes planes de estudios y el personal militar en servicio activo durante toda su carrera militar, no realizándose ningún tipo de tratamiento de los datos personales que no sea estrictamente necesario para el cumplimiento del citado fin.

En cada convocatoria se hará constar el correspondiente responsable del tratamiento de los datos personales, quien asume la obligación de informar a los interesados sobre las características del tratamiento de los datos personales, y las obligaciones que se deriven de la implantación de medidas técnicas y organizativas y el mecanismo establecido en caso de violaciones de seguridad; así como el establecimiento de los oportunos mecanismos de respuesta al ejercicio de derechos por parte de los interesados.

Los titulares de los datos personales tratados podrán ejercitar, ante el responsable del tratamiento, los derechos de acceso, rectificación, supresión y portabilidad de los datos personales, y la limitación u oposición a su tratamiento ante el responsable del tratamiento. Igualmente, pueden ejercitarse estos derechos ante el Delegado de Protección de Datos del Ministerio de Defensa.

Disposición transitoria primera. Entrada en vigor en los Centros Docentes Militares de Formación.

Las pruebas físicas, así como los baremos establecidos para la superación de las mismas, en los planes de estudio para el ingreso en la escala de oficiales, suboficiales y de tropa y marinería de las Fuerzas Armadas, iniciados con anterioridad a la publicación de esta orden, les seguirá siendo de aplicación la Orden DEF/1078/2012 hasta su egreso.

Disposición transitoria segunda. Entrada en vigor para las pruebas físicas de evaluación periódicas.

Las pruebas físicas de evaluación periódica, así como los baremos establecidos para la superación de las mismas, entrarán en vigor el 1 de enero de 2027.

Disposición adicional primera. *Aplicación a los reservistas voluntarios.*

En los procesos de selección para acceso a la enseñanza de formación para adquirir la condición de reservista voluntario, las pruebas físicas que deben superar serán las que se establezca en la correspondiente convocatoria.

Disposición adicional segunda. *Pruebas físicas del concurso de la fase de selección para del procedimiento de acceso de los militares de complemento de la Ley 17/1999, de 18 de mayo, y de los militares de tropa y marinería, a una relación de servicios de carácter permanente.*

Conforme a lo establecido en la Disposición final primera de la Orden DEF/1341/2017, de 20 de diciembre, por las que han de regirse las fases selectivas del procedimiento de acceso de los militares de complemento de la Ley 17/1999, de 18 de mayo, y de los militares de tropa y marinería a una relación de servicios de carácter permanente, por la que se faculta a la persona titular de la Subsecretaría de Defensa, se modifica el punto 4 Aptitud psicofísica del Anexo I de la mencionada Orden. Las pruebas físicas y marcas requeridas para el concurso de la fase de selección, se establecen en el Anexo III de esta Orden Ministerial.

Disposición derogatoria única. *Derogación normativa.*

Queda derogadas las siguientes disposiciones:

- Orden DEF/1078/2012, de 21 de mayo, por la que se aprueban las pruebas físicas y marcas a alcanzar en los procesos de selección para el ingreso en los centros docentes militares de formación y para la superación de los planes de estudios de la enseñanza de formación, excepto para lo señalado en la disposición transitoria primera.
- Orden Ministerial 54/2014, de 11 de noviembre, por la que se establecen las pruebas físicas de evaluación periódica a realizar por el personal de las Fuerzas Armadas.

Asimismo, quedan derogadas aquellas disposiciones de igual o inferior rango que se opongan a lo dispuesto en esta orden ministerial.

Disposición final primera. *Facultades dispositivas.*

Se faculta a la persona titular de la Subsecretaría de Defensa para modificar los Anexos I, II y III y para dictar cuantas disposiciones resulten necesarias para la aplicación de esta orden ministerial.

Los Jefes de Estado Mayor de los Ejércitos y la Armada podrán dictar, en el ámbito de su responsabilidad, cuantas disposiciones resulten necesarias para la aplicación de esta orden ministerial.

Disposición final segunda. *Entrada en vigor.*

La presente orden ministerial entrará en vigor el día siguiente al de su publicación en el «Boletín Oficial del Ministerio de Defensa».

ANEXO I

1. Descripción de las pruebas físicas para ingreso, formación, egreso de los Centros Docentes Militares de Formación para todas las escalas y pruebas físicas de evaluación periódica.

Las pruebas físicas se realizarán en este orden.

1.1 Prueba de fuerza tren superior: Flexo-extensiones de brazos.

- a) Principal cualidad a evaluar: Capacidad de vencer una resistencia media durante un tiempo (fuerza-resistencia de la musculatura del tren superior).
- b) Ejecución: Cuando se le indique, adoptará la posición de partida «tierra» y colocará las manos en la posición más cómoda, debajo de sus respectivos hombros, manteniendo los brazos perpendiculares al suelo. Desde esta posición se realizarán todas las flexiones-extensiones posibles en un tiempo máximo de dos minutos, teniendo en cuenta que se contabilizará como efectuada una flexo-extensión cuando se toque con la barbilla en la almohadilla de un grosor de 10 cm y se vuelva a la posición de partida, manteniendo en todo momento los hombros, espalda y piernas en prolongación y no tomándose como válida toda flexión-extensión de brazos que no sea simultánea o en la que se apoye en el suelo parte distinta a la barbilla, punta de los pies y manos.



Posición inicial en "Tierra"



Posición final

c) Detalles para una correcta ejecución:

1. En la posición de «tierra», con brazos extendidos perpendiculares al suelo, las manos quedarán a la anchura de los hombros.
2. En todo momento la cabeza, espalda, glúteos y piernas deben mantenerse rectas y alineadas, de la cabeza a los talones.
3. Las piernas han de estar juntas.
4. La flexión de brazos en el descenso, así como su extensión en la subida, ha de hacerse simultáneamente con los dos brazos.
5. Durante la ejecución no está permitido tocar en el suelo con ninguna parte del cuerpo que no sean los pies y las manos.
6. La extensión de brazos, al subir, ha de ser completa.

7. Se permite descansar una vez durante la prueba, adoptando para ello la posición de partida «tierra».
8. Toda repetición incorrecta, de acuerdo con lo expuesto, no se contabilizará.
9. El evaluador contará en voz alta las repeticiones correctas, señalando el descanso con la voz «descanso».
10. Cuando el evaluador observe un fallo en la ejecución, lo indicará expresando la causa.
11. El ejercicio termina con el abandono voluntario, con la segunda parada o con el final de tiempo y se indicará con la voz de «¡Alto!».
12. Se anotará, para cada ejecutante, el total de repeticiones efectuadas correctamente.
13. Se permitirán dos intentos, espaciados entre sí el tiempo suficiente para permitir la recuperación del ejecutante.

d) Material y medios necesarios:

1. Almohadilla de 10 cm. de altura, 10 de ancho y 30 de largo, de material impermeable. Colchoneta rígida o superficie no deslizantes.
2. Medios técnicos necesarios para el control de la prueba.

1.2 Prueba de fuerza abdominal: Plancha isométrica.

- a) Principal cualidad a evaluar: Capacidad de mantener la contracción isométrica de la musculatura abdominal y de la musculatura estabilizadora del tronco frente a una resistencia prolongada en el tiempo (fuerza-resistencia isométrica de la musculatura abdominal).
- b) Ejecución: Cuando se le indique, adoptará la posición de plancha isométrica, apoyando los antebrazos y las puntas de los pies sobre el suelo o colchoneta, con los codos alineados verticalmente bajo los hombros y el tronco en completa prolongación desde la cabeza hasta los talones. Deberá mantener esta posición el mayor tiempo posible, sin perder la alineación del cuerpo ni modificar los apoyos. El tiempo máximo de permanencia lo marcará el cronómetro.



c) Detalles para una correcta ejecución:

1. Los codos deben estar en el suelo, directamente bajo los hombros, con los antebrazos apoyados.
2. La cabeza, espalda, glúteos y piernas deben permanecer rectos y alineados durante toda la prueba.
3. No se permite elevar excesivamente la cadera ni dejar que caiga hacia el suelo.
4. Las piernas deben permanecer extendidas y juntas.

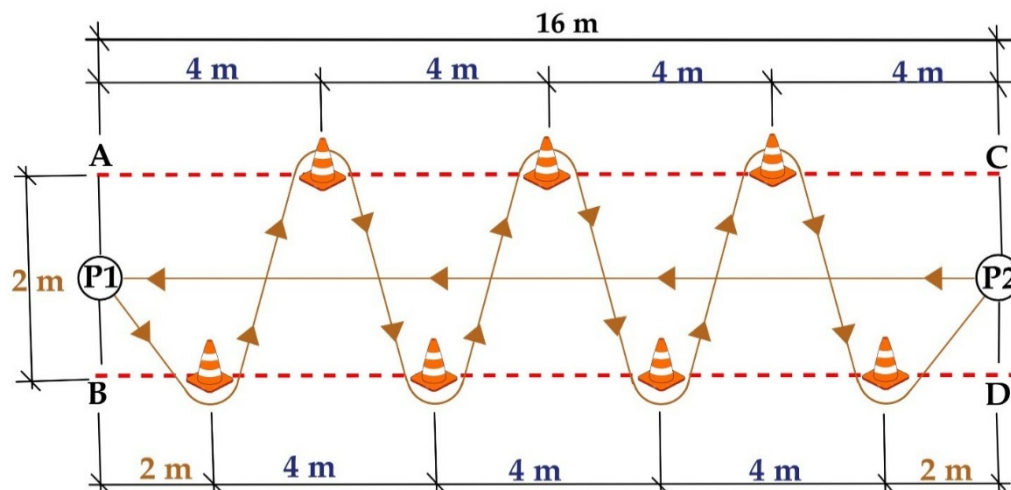
5. Los pies se apoyarán únicamente sobre las puntas, sin separar ni modificar la posición inicial.
6. Los brazos y hombros deben permanecer firmes, sin desplazamiento ni balanceo.
7. No está permitido apoyar rodillas, muslos, caderas, glúteos ni abdomen en el suelo durante la ejecución.
8. No está permitido modificar la postura de los antebrazos o de la posición de las manos.
9. Cualquier modificación de la postura inicial que rompa la alineación dará lugar a una primera advertencia; a la segunda, la prueba se considerará concluida.
10. El evaluador indicará en voz alta los fallos en la ejecución y comunicará el final de la prueba con la voz de «¡Alto!».
11. El resultado se expresará en segundos/minutos de permanencia correcta en la posición.
12. Se permitirán dos intentos, espaciados entre sí el tiempo suficiente para permitir la recuperación del ejecutante.

d) Material y medios necesarios:

1. Medios técnicos necesarios para el control de la prueba.
2. Colchoneta/esterilla antideslizante.

1.3 Circuito de agilidad-velocidad.

- a) Principal cualidad a evaluar: Capacidad de realizar cambios de dirección y posición, coordinados y con rapidez (velocidad, agilidad y coordinación).
- b) Ejecución: Sobre el suelo se señalan dos puntos (P1 y P2) separados 16 m. Se trazan dos segmentos paralelos AB y CD de dos metros cada uno, que contengan a dichos puntos en su punto medio. Sobre la línea imaginaria BD se trazan cruces a 2, 6, 10 y 14 m. y, sobre AC, a 4, 8 y 12m. Uno de los puntos P se constituirá como la línea de salida y de llegada (P1) y; en el opuesto (P2) se coloca una pelota de tenis. Sobre las cruces se colocan los siete conos de señalización, quedando así preparado el circuito. La posición inicial para la salida es de sentado en el punto medio de los segmentos AB o CD, sin tocarlos, de espaldas al sentido de salida y con las manos apoyadas en las rodillas. La orden de salida se dará mediante la preventiva de «PREPARADOS» y, a continuación, la voz de «YA», con la que se pone en marcha el cronómetro. Estas voces se darán a espaldas del sujeto, sin que éste pueda ver la actitud del evaluador. El ejecutante debe realizar la IDA mediante un eslalon, alternando los conos de ambas líneas hasta recoger la pelota de tenis, realizando entonces la VUELTA a la máxima velocidad entre ellas. Se contabiliza el tiempo desde la voz de «YA» hasta que el pecho traspasa la línea de llegada/salida.
Se considera motivo de repetición de la prueba: el derribo o desplazamiento de algún cono, la caída de la pelota, la equivocación en el recorrido o cualquier otra causa que distorsione el resultado. Sólo en estos casos se anulará el resultado del intento fallido y se permitirá la realización de otro intento. Se considera salida falsa: efectuar cualquier movimiento antes de la voz de «YA». Se permite UNA salida falsa en cada intento. Para el control eficaz de la prueba se recomienda al juez posicionarse alineado con la línea de salida/llegada durante la ejecución del evaluado.



Esquema del circuito de agilidad-velocidad

c) Detalles para una correcta ejecución:

1. Se puede elegir el sentido de salida. En cualquier caso, se iniciará el eslabon por el cono más próximo y por su exterior.
2. Los conos deberán ser superados de forma que ambos pies pasen por su lado exterior y no por encima.
3. Se debe disponer un circuito a disposición de los concurrentes para su ensayo y calentamiento previo.
4. El tiempo se registrará aproximado a décima de segundo inferior, eliminando las centésimas.
5. El ejecutante deberá, al finalizar, colocar la pelota en la posición de partida.
6. Se permitirán dos intentos, espaciados entre sí el tiempo suficiente para permitir la recuperación del ejecutante.

d) Material y medios necesarios:

1. Siete conos de señalización (base cuadrada entre 20 y 25 cm. y con una altura entre 25 y 25 cm. por cada circuito).
2. Cinta métrica.
3. Medios técnicos necesarios para el control de la prueba.
4. Tiza blanca.
5. Una pelota de tenis.
6. Calle o superficie asfaltada (4m.x 40 m.) regular y no deslizante.

1.4 Prueba de resistencia: Carrera continua de 2.000 metros.

a) Principal cualidad a evaluar: Capacidad funcional del sistema cardiovascular (resistencia aeróbica) y la fuerza-resistencia de la musculatura del tren inferior.

b) Ejecución:

El recorrido se iniciará a partir de la posición «en pie», tras las voces de «A SUS PUESTOS», «YA», finalizando cuando los corredores pasan por la línea de meta, momento en que se les anotará el tiempo en minutos y segundos.

- c) Detalles para una correcta ejecución: Circuito sensiblemente llano, sin obstáculos en su recorrido, con terreno firme, regular y compacto, de al menos 300 metros.
- d) Material y medios:
 - 1. Medios técnicos necesarios para el control de la prueba.
 - 2. Dorsales.

2 Descripción de la prueba física específica para ingreso y egreso de los Centros Docentes Militares de Formación para el acceso a las escalas de oficiales y suboficiales.

2.1 Prueba de soltura acuática: 50 metros libres natación.

a) Principal cualidad a evaluar: Capacidad de desplazamiento autónomo en el medio acuático, manteniendo la flotación y la coordinación respiratoria durante una distancia mínima establecida (50 metros), sin apoyo externo (soltura y resistencia básica en el medio acuático).

b) Ejecución: Cuando se le indique, el ejecutante se lanzará al agua desde el bordillo o se comenzará a nadar desde la pared del vaso. Deberá nadar de forma continua una distancia de 50 metros en piscina de al menos 25 metros, pudiendo emplear cualquier estilo de natación. Se permite realizar la salida desde dentro del agua si el participante así lo prefiere. No se permitirá detenerse, agarrarse a las corcheras ni apoyarse en el suelo. El recorrido se dará por finalizado al tocar con la mano la pared de llegada tras completar los 50 metros. Se permite un (1) intento.

c) Detalles para una correcta ejecución:

- 1. El ejecutante debe recorrer los 50 metros de forma continua, sin pausas ni interrupciones.
- 2. No está permitido agarrarse a la corchera, bordillo o cualquier elemento de apoyo durante el recorrido.
- 3. Tampoco está permitido impulsarse desde el fondo de la piscina una vez iniciada la prueba.
- 4. El cuerpo debe permanecer en flotación y desplazamiento constante durante todo el recorrido.
- 5. En el viraje, el nadador deberá tocar la pared o el bordillo.
- 6. El evaluador dará una única advertencia en caso de irregularidad menor; en caso de segunda infracción o detención prolongada, la prueba se considerará no superada.
- 7. Intento Nulo: Sólo se permitirán una (1) salida nula.

d) Material y medios necesarios:

- 1. Piscina de, al menos, 25 metros de longitud.
- 2. Medios técnicos necesarios para el control de la prueba.

ANEXO II

Tablas de puntuación de las pruebas físicas de evaluación periódica

2.1 Prueba de fuerza tren superior: Flexo-extensiones de brazos

Edad/ Repet	17-25		26-30		31-35		36-40		41-45		46-50		51-55		56-59		60 o +		Edad/ Repet
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
73	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	73
72	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	72
71	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	71
70	98	100	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	70
69	97	100	98	100	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	69
68	96	100	97	100	98	100	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	68
67	95	100	96	100	97	100	98	100	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	67
66	94	100	95	100	96	100	97	100	98	100	99	100	100	100	100	100	100	100	66
65	93	99	94	100	95	100	96	100	97	100	98	100	99	100	100	100	100	100	65
64	92	98	93	99	94	100	95	100	96	100	97	100	98	100	100	100	100	100	64
63	91	97	92	98	93	99	94	100	95	100	96	100	97	100	99	100	100	100	63
62	90	96	91	97	92	98	93	99	94	100	95	100	96	100	98	100	99	100	62
61	89	95	90	96	91	97	92	98	93	99	94	100	95	100	97	100	98	100	61
60	88	94	89	95	90	96	91	97	92	98	93	99	94	99	96	99	97	100	60
59	87	93	88	94	89	95	90	96	91	97	92	98	93	98	95	98	96	99	59
58	86	92	87	93	88	94	89	95	90	96	91	97	92	97	94	97	95	98	58
57	85	91	86	92	87	93	88	94	89	95	90	96	91	96	93	96	94	97	57
56	84	90	85	91	86	92	87	93	88	94	89	95	90	95	92	95	93	96	56
55	83	89	84	90	85	91	86	92	87	93	88	94	89	94	91	94	92	95	55
54	82	88	83	89	84	90	85	91	86	92	87	93	88	93	90	93	91	94	54
53	81	87	82	88	83	89	84	90	85	91	86	92	87	92	89	92	90	93	53
52	80	86	81	87	82	88	83	89	84	90	85	91	86	91	88	91	89	92	52
51	79	85	80	86	81	87	82	88	83	89	84	90	85	90	87	90	88	91	51
50	78	84	79	85	80	86	81	87	82	88	83	89	84	89	86	89	87	90	50
49	77	83	78	84	79	85	80	86	81	87	82	88	83	88	85	88	86	89	49
48	76	82	77	83	78	84	79	85	80	86	81	87	82	87	84	87	85	88	48
47	75	81	76	82	77	83	78	84	79	85	80	86	81	86	83	86	84	87	47
46	74	80	75	81	76	82	77	83	78	84	79	85	80	85	82	85	83	86	46
45	72	79	74	80	75	81	76	82	77	83	78	84	79	84	81	84	82	85	45
44	70	78	72	79	74	80	75	81	76	82	77	83	78	83	80	83	81	84	44
43	68	77	70	78	72	79	74	80	75	81	76	82	77	82	79	82	80	83	43
42	66	76	68	77	70	78	72	79	74	80	75	81	76	81	78	81	79	82	42
41	64	75	66	76	68	77	70	78	72	79	74	80	75	80	77	80	78	81	41
40	62	74	64	75	66	76	68	77	70	78	72	79	74	79	76	79	77	80	40
39	60	72	62	74	64	75	66	76	68	77	70	78	72	76	75	78	76	79	39
38	58	70	60	72	62	74	64	75	66	76	68	77	70	77	74	77	75	78	38
37	56	68	58	70	60	72	62	74	64	75	66	76	68	76	72	76	74	77	37
36	54	66	56	68	58	70	60	72	62	74	64	75	66	75	70	75	72	76	36
35	52	64	54	66	56	68	58	70	60	72	62	74	64	74	68	74	70	75	35
34	50	62	52	64	54	66	56	68	58	70	60	72	62	72	66	72	68	74	34
33	48	60	50	62	52	64	54	66	56	68	58	70	60	70	64	70	66	72	33
32	46	58	48	60	50	62	52	64	54	66	56	68	58	68	62	68	64	70	32
31	44	56	46	58	48	60	50	62	52	64	54	66	56	66	60	66	62	68	31
30	42	54	44	56	46	58	48	60	50	62	52	64	54	64	58	64	60	66	30
29	40	52	42	54	44	56	46	58	48	60	50	62	52	62	56	62	58	64	29
28	38	50	40	52	42	54	44	56	46	58	48	60	50	60	54	60	56	62	28
27	36	48	38	50	40	52	42	54	44	56	46	58	48	58	52	58	54	60	27
26	34	46	36	48	38	50	40	52	42	54	44	56	46	56	50	56	52	58	26
25	32	44	34	46	36	48	38	50	40	52	42	54	44	54	48	54	50	56	25
24	30	42	32	44	34	46	36	48	38	50	40	52	42	52	46	52	48	54	24
23	29	40	30	42	32	44	34	46	36	48	38	50	40	50	44	50	46	52	23
22	28	38	29	40	30	42	32	44	34	46	36	48	38	48	42	48	44	50	22
21	27	36	28	38	29	40	30	42	32	44	34	46	36	46	40	46	42	48	21
20	26	34	27	36	28	38	29	40	30	42	32	44	34	44	38	44	40	46	20
19	25	32	26	34	27	36	28	38	29	40	30	42	32	42	36	42	38	44	19
18	24	30	25	32	26	34	27	36	28	38	29	40	30	40	34	40	36	42	18
17	23	29	24	30	25	32	26	34	27	36	28	38	29	38	32	38	34	40	17
16	22	28	23	29	24	30	25	32	26	34	27	36	28	36	30	36	32	38	16
15	21	27	22	28	23	29	24	30	25	32	26	34	27	34	29	34	30	36	15
14	20	26	21	27	22	28	23	29	24	30	25	32	26	32	28	32	29	34	14
13	18	25	20	26	21	27	22	28	23	29	24	30	25	30	27	30	28	32	13
12	16	24	18	25	20	26	21	27	22	28	23	29	24	29	26	29	27	30	12
11	14	23	16	24	18	25	20	26	21	27	22	28	23	28	25	28	26	29	11
10	12	22	14	23	16	24	18	25	20	26	21	27	22	27	24	27	25	28	10
9	10	21	12	22	14	23	16	24	18	25	20	26	21	26	23	26	24	27	9
8	9	20	10	21	12	22	14	23	16	24	18	25	20	25	22	25	23	26	8
7	8	18	9	20	10	21	12	22	14	23	16	24	18	24	21	24	22	25	7
6	7	16	8	18	9	20	10	21	12	22	14	23	16	23	20	23	21	24	6
5	6	14	6	16	8	18	9	20	10	21	12	22	14	22	18	22	20	23	5
4	5	12	5	14	6	15	8	16	9	20	10	21	12	21	16	21	16	22	4
3	4	10	4	12	5	13	6	14	8	15	9	20	10	20	14	20	12	21	3
2	3	6	3	10	4	10	4	10	6	11	8	15	9	15	12	15	8	20	2
1	2	3	2	6	3	6	3	6	4	6	6	8	6	8	6	8	6	8	1
0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

2.2 Prueba de fuerza abdominal: Plancha isométrica.

TIEMPO	17-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-59	60 o +	TIEMPO
5:15	100	100	100	100	100	100	100	100	100	5:15
5:10	99	100	100	100	100	100	100	100	100	5:10
5:05	98	99	100	100	100	100	100	100	100	5:05
5:00	97	98	99	100	100	100	100	100	100	5:00
4:55	95	97	98	99	100	100	100	100	100	4:55
4:50	94	95	97	98	99	100	100	100	100	4:50
4:45	93	94	95	97	98	99	100	100	100	4:45
4:40	91	93	94	95	97	98	99	100	100	4:40
4:35	90	91	93	94	95	97	98	99	100	4:35
4:30	89	90	91	93	94	95	97	98	100	4:30
4:25	88	89	90	91	93	94	95	97	99	4:25
4:20	86	88	89	90	91	93	94	95	98	4:20
4:15	85	86	88	89	90	91	93	94	97	4:15
4:10	84	85	86	88	89	90	91	93	95	4:10
4:05	82	84	85	86	88	89	90	91	94	4:05
4:00	81	82	84	85	86	88	89	90	93	4:00
3:55	80	81	82	84	85	86	88	89	91	3:55
3:50	78	80	81	82	84	85	86	88	90	3:50
3:45	77	78	80	81	82	84	85	86	89	3:45
3:40	76	77	78	80	81	82	84	85	88	3:40
3:35	74	76	77	78	80	81	82	84	86	3:35
3:30	73	74	76	77	78	80	81	82	85	3:30
3:25	72	73	74	76	77	78	80	81	84	3:25
3:20	70	72	73	74	76	77	78	80	82	3:20
3:15	69	70	72	73	74	76	77	78	81	3:15
3:10	68	69	70	72	73	74	76	77	80	3:10
3:05	66	68	69	70	72	73	74	76	78	3:05
3:00	65	66	68	69	70	72	73	74	77	3:00
2:55	64	65	66	68	69	70	72	73	76	2:55
2:50	62	64	65	66	68	69	70	72	74	2:50
2:45	61	62	64	65	66	68	69	70	73	2:45
2:40	60	61	62	64	65	66	68	69	72	2:40
2:35	58	60	61	62	64	65	66	68	70	2:35
2:30	57	58	60	61	62	64	65	66	69	2:30
2:25	56	57	58	60	61	62	64	65	68	2:25
2:20	54	56	57	58	60	61	62	64	66	2:20
2:15	53	54	56	57	58	60	61	62	65	2:15
2:10	52	53	54	56	57	58	60	61	64	2:10
2:05	50	52	53	54	56	57	58	60	62	2:05
2:00	49	50	52	53	54	56	57	58	61	2:00
1:55	48	49	50	52	53	54	56	57	60	1:55
1:50	47	48	49	50	52	53	54	56	58	1:50
1:45	45	47	48	49	50	52	53	54	57	1:45
1:40	44	45	47	48	49	50	52	53	56	1:40
1:35	43	44	45	47	48	49	50	52	54	1:35
1:30	41	43	44	45	47	48	49	50	53	1:30
1:25	40	41	43	44	45	47	48	49	52	1:25
1:22	39	40	41	43	44	45	47	48	50	1:22
1:19	37	39	40	41	43	44	45	47	49	1:19
1:16	36	37	39	40	41	43	44	45	48	1:16
1:13	35	36	37	39	40	41	43	44	47	1:13
1:10	33	35	36	37	39	40	41	43	45	1:10
1:07	32	33	35	36	37	39	40	41	44	1:07
1:04	31	32	33	35	36	37	39	40	43	1:04
1:01	30	31	32	33	35	36	37	39	41	1:01
0:58	28	30	31	32	33	35	36	37	40	0:58
0:55	27	28	30	31	32	33	35	36	39	0:55
0:52	25	27	28	30	31	32	33	35	37	0:52
0:49	24	25	27	28	30	31	32	33	36	0:49
0:46	23	24	25	27	28	30	31	32	35	0:46
0:43	21	23	24	25	27	28	30	31	33	0:43
0:40	20	21	23	24	25	27	28	30	32	0:40
0:36	19	20	21	23	24	25	27	28	31	0:36
0:35	18	19	20	21	23	24	25	27	30	0:35
0:34	17	18	19	20	21	23	24	25	28	0:34
0:33	16	17	18	19	20	21	23	24	27	0:33
0:32	15	16	17	18	19	20	21	23	25	0:32
0:31	14	15	16	17	18	19	20	21	24	0:31
0:30	13	14	15	16	17	18	19	20	23	0:30
0:29	12	13	14	15	16	17	18	19	21	0:29
0:28	11	12	13	14	15	16	17	18	20	0:28
0:27	10	11	12	13	14	15	16	17	19	0:27
0:26	9	10	11	12	13	14	15	16	18	0:26
0:25	8	9	10	11	12	13	14	15	17	0:25
0:24	7	8	9	10	11	12	13	14	16	0:24
0:23	6	7	8	9	10	11	12	13	15	0:23
0:22	5	6	7	8	9	10	11	12	14	0:22
0:21	4	5	6	7	8	9	10	11	13	0:21
0:20	3	4	5	6	7	8	9	10	12	0:20
0:19	2	3	4	5	6	7	8	9	11	0:19
0:18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0:18
0:17	0	1	2	3	4	5	6	7	8	0:17
0:16	0	0	1	2	3	4	5	6	7	0:16
0:15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0:15

2.3 Circuito de agilidad-velocidad (prueba de evaluación periódica hasta los 45 años edad).

Tiempo	17-25		26-30		31-35		36-40		41-45		Tiempo
seg.	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	seg.
11,6	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	11,6
11,7	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	11,7
11,8	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	11,8
11,9	99	100	100	100	100	100	100	100	100	100	11,9
12	97	100	100	100	100	100	100	100	100	100	12
12,1	95	100	99	100	100	100	100	100	100	100	12,1
12,2	93	100	97	100	100	100	100	100	100	100	12,2
12,3	91	100	95	100	99	100	100	100	100	100	12,3
12,4	89	100	93	100	97	100	100	100	100	100	12,4
12,5	86	100	91	100	95	100	99	100	100	100	12,5
12,6	83	100	89	100	93	100	97	100	100	100	12,6
12,7	80	100	86	100	91	100	95	100	100	100	12,7
12,8	77	98	83	100	89	100	93	100	100	100	12,8
12,9	74	96	80	100	86	100	91	100	99	100	12,9
13	72	94	77	98	83	100	89	100	97	100	13
13,1	71	92	74	96	80	100	86	100	95	100	13,1
13,2	68	90	72	94	77	98	83	100	93	100	13,2
13,3	65	88	71	92	74	96	80	100	91	100	13,3
13,4	62	86	68	90	72	94	77	98	89	100	13,4
13,5	59	84	65	88	71	92	74	96	86	100	13,5
13,6	56	82	62	86	68	90	72	94	83	98	13,6
13,7	53	80	59	84	65	88	71	92	80	96	13,7
13,8	50	78	56	82	62	86	68	90	77	100	13,8
13,9	48	76	53	80	59	84	65	88	74	98	13,9
14	46	74	50	78	56	82	62	86	72	96	14
14,1	43	72	48	76	53	80	59	84	71	94	14,1
14,2	40	70	46	74	50	78	56	82	68	92	14,2
14,3	38	68	43	72	48	76	53	80	65	90	14,3
14,4	36	66	40	70	46	74	50	78	62	88	14,4
14,5	34	64	38	68	43	72	48	76	59	86	14,5
14,6	32	62	36	66	40	70	46	74	56	84	14,6
14,7	30	60	34	64	38	68	43	72	53	82	14,7
14,8	28	58	32	62	36	66	40	70	50	80	14,8
14,9	26	56	30	60	34	64	38	68	48	78	14,9
15	24	54	28	58	32	62	36	66	46	76	15
15,1	22	52	26	56	30	60	34	64	43	74	15,1
15,2	20	50	24	54	28	58	32	62	40	72	15,2
15,3	19	48	22	52	26	56	30	60	38	70	15,3
15,4	18	46	20	50	24	54	28	58	36	68	15,4
15,5	17	44	19	48	22	52	26	56	34	66	15,5
15,6	16	42	18	46	20	50	24	54	32	64	15,6
15,7	15	40	17	44	19	48	22	52	30	62	15,7
15,8	14	38	16	42	18	46	20	50	28	60	15,8
15,9	13	36	15	40	17	44	19	48	26	58	15,9
16	12	34	14	38	16	42	18	46	24	56	16
16,1	11	32	13	36	15	40	17	44	22	54	16,1
16,2	10	30	12	34	14	38	16	42	20	52	16,2
16,3	9	28	11	32	13	36	15	40	19	50	16,3
16,4	8	26	10	30	12	34	14	38	18	48	16,4
16,5	7	24	9	28	11	32	13	36	17	46	16,5
16,6	6	22	8	26	10	30	12	34	16	44	16,6
16,7	5	20	7	24	9	28	11	32	15	42	16,7
16,8	4	19	6	22	8	26	10	30	14	40	16,8
16,9	3	18	5	20	7	24	9	28	13	38	16,9
17	2	17	4	19	6	22	8	26	12	36	17
17,1	1	16	3	18	5	20	7	24	11	34	17,1
17,2	0	15	2	17	4	19	6	22	10	32	17,2
17,3	0	14	1	16	3	18	5	20	7	30	17,3
17,4	0	13	0	15	2	17	4	19	6	28	17,4
17,5	0	12	0	14	1	16	3	18	5	26	17,5
17,6	0	11	0	13	0	15	2	17	4	24	17,6
17,7	0	10	0	12	0	14	1	16	3	22	17,7
17,8	0	9	0	11	0	13	0	15	2	20	17,8
17,9	0	8	0	10	0	12	0	14	1	19	17,9
18	0	7	0	9	0	11	0	13	0	18	18
18,1	0	6	0	8	0	10	0	12	0	17	18,1
18,2	0	5	0	7	0	9	0	11	0	16	18,2
18,3	0	4	0	6	0	8	0	10	0	15	18,3
18,4	0	3	0	5	0	7	0	9	0	14	18,4
18,5	0	2	0	4	0	6	0	8	0	10	18,5
18,6	0	1	0	3	0	5	0	7	0	9	18,6
18,7	0	0	0	2	0	4	0	6	0	8	18,7
18,8	0	0	0	1	0	3	0	5	0	7	18,8
18,9	0	0	0	0	0	2	0	4	0	6	18,9
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19

2.4 Prueba de resistencia: Carrera continua de 2.000 metros.

Tiempo	17-25		26-30		31-35		36-40		41-45		46-50		51-55		56-59		60 o +		Tiempo
2000m	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	2000 m
06:26	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	06:26
06:34	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	06:34
06:42	96	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	06:42
06:50	94	100	96	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	06:50
06:58	92	100	94	100	96	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	06:58
07:06	90	100	92	100	94	100	96	100	98	100	100	100	100	100	100	100	100	100	07:06
07:14	88	100	90	100	92	100	94	100	96	100	98	100	100	100	100	100	100	100	07:14
07:22	86	98	88	100	90	100	92	100	94	100	96	100	100	100	100	100	100	100	07:22
07:30	84	96	86	98	88	100	90	100	92	100	94	100	100	100	100	100	100	100	07:30
07:38	82	94	84	96	86	98	88	100	90	100	92	100	100	100	100	100	100	100	07:38
07:46	80	92	82	94	84	96	86	100	88	100	90	100	100	100	100	100	100	100	07:46
07:54	78	90	80	92	82	94	84	98	86	100	88	100	98	100	100	100	100	100	07:54
08:02	76	88	78	90	80	92	82	96	84	100	86	100	96	100	100	100	100	100	08:02
08:10	74	86	76	88	78	90	80	94	82	98	84	100	94	100	100	100	100	100	08:10
08:18	72	84	74	86	76	88	78	92	80	96	82	100	92	100	100	100	100	100	08:18
08:26	70	82	72	84	74	86	76	90	78	94	80	98	90	100	98	100	100	100	08:26
08:34	68	80	70	82	72	84	74	88	76	92	78	96	88	100	96	100	100	100	08:34
08:42	66	78	68	80	70	82	72	86	74	90	76	94	86	100	94	100	100	100	08:42
08:50	64	76	66	78	68	80	70	84	72	88	74	92	84	100	92	100	98	100	08:50
08:56	62	74	64	76	66	78	68	82	70	86	72	90	82	100	90	100	96	100	08:56
09:06	60	72	62	74	64	76	66	80	68	84	70	88	80	100	88	100	94	100	09:06
09:14	58	70	60	72	62	74	64	78	66	82	68	86	78	100	86	100	92	100	09:14
09:22	56	68	58	70	60	72	62	76	64	80	66	84	76	100	84	100	90	100	09:22
09:30	54	66	56	68	58	70	60	74	62	78	64	82	74	100	82	100	88	100	09:30
09:36	52	64	54	66	56	68	58	72	60	76	62	80	72	100	80	100	86	100	09:36
09:46	50	62	52	64	54	66	56	70	58	74	60	78	70	98	78	100	84	100	09:46
09:54	48	60	50	62	52	64	54	68	56	72	58	76	68	96	76	100	82	100	09:54
10:02	46	58	48	60	50	62	52	66	54	70	56	74	66	94	74	100	80	100	10:02
10:10	44	56	46	58	48	60	50	64	52	68	54	72	64	92	72	100	78	100	10:10
10:18	42	54	44	56	46	58	48	62	50	66	52	70	62	90	70	98	76	100	10:18
10:26	40	52	42	54	44	56	46	60	48	64	50	68	60	88	68	96	74	100	10:26
10:34	38	50	40	52	42	54	44	58	46	62	48	66	58	86	66	94	72	98	10:34
10:42	36	48	38	50	40	52	42	56	44	60	46	64	56	84	64	92	70	96	10:42
10:50	34	46	36	48	38	50	40	54	42	58	44	62	54	82	62	90	68	94	10:50
10:56	32	44	34	46	36	48	38	52	40	56	42	60	52	80	60	88	66	92	10:56
11:06	30	42	32	44	34	46	36	50	38	54	40	58	50	78	58	86	64	90	11:06
11:14	28	40	30	42	32	44	34	48	36	52	38	56	48	76	56	84	62	88	11:14
11:22	26	38	28	40	30	42	32	46	34	50	36	54	46	74	54	82	60	86	11:22
11:30	24	36	26	38	28	40	30	44	32	48	34	52	44	72	52	80	58	84	11:30
11:38	22	34	24	36	26	38	28	42	30	46	32	50	42	70	50	78	56	82	11:38
11:46	20	32	22	34	24	36	26	40	28	44	30	48	40	68	48	76	54	80	11:46
11:54	19	30	20	32	22	34	24	38	26	42	28	46	38	66	46	74	52	78	11:54
12:02	18	28	19	30	20	32	22	36	24	40	26	44	36	64	44	72	50	76	12:02
12:10	17	26	18	28	19	30	20	34	22	38	24	42	34	62	42	70	48	74	12:10
12:18	16	24	17	26	18	28	19	32	20	36	22	40	32	60	40	68	46	72	12:18
12:26	15	22	16	24	17	26	18	30	19	34	20	38	30	58	38	66	44	70	12:26
12:34	14	20	15	22	16	24	17	28	18	32	20	36	28	56	36	64	42	68	12:34
12:42	13	19	14	20	15	22	16	26	17	30	19	34	26	54	34	62	40	66	12:42
12:50	12	18	13	19	14	20	15	24	16	28	18	32	24	52	32	60	38	64	12:50
12:58	11	17	12	18	13	19	14	22	15	26	17	30	22	50	30	58	36	62	12:58
13:06	10	16	11	17	12	18	13	20	14	24	16	28	20	48	28	56	34	60	13:06
13:14	9	15	10	16	11	17	12	19	13	22	15	26	20	46	26	54	32	58	13:14
13:22	8	14	9	15	10	16	11	18	12	20	14	24	19	44	24	52	30	56	13:22
13:30	7	13	8	14	9	15	10	17	11	19	13	22	18	42	22	50	28	54	13:30
13:38	6	12	7	13	8	14	9	16	10	18	12	20	17	40	20	48	26	52	13:38
13:46	5	11	6	12	7	13	8	15	9	17	11	19	16	38	20	46	24	50	13:46
13:54	4	10	5	11	6	12	7	14	8	16	10	18	15	36	19	44	22	48	13:54
14:02	3	9	4	10	5	11	6	13	7	15	9	17	14	34	18	42	20	46	14:02
14:10	2	8	3	9	4	10	5	12	6	14	8	16	13	32	17	40	19	44	14:10
14:18	1	7	2	8	3	9	4	11	5	13	7	15	12	30	16	38	18	42	14:18
14:26	0	6	1	7	2	8	3	10	4	12	6	14	11	28	15	36	17	40	14:26
14:34	0	5	0	6	1	7	2	9	3	11	5	13	10	26	14	34	16	38	14:34
14:42	0	4	0	5	0	6	1	8	2	10	4	12	8	24	13	32	15	36	14:42
14:50	0	3	0	4	0	5	0	7	1	9	3	11	6	22	12	30	14	34	14:50
14:58	0	2	0	3	0	4	0	6	0	8	2	10	4	20	11	28	13	32	14:58
15:06	0	1	0	2	0	3	0	5	0	7	1	9	3	18	10	26	12	30	15:06
15:14	0	0	0	1	0	2	0	4	0	6	0	8	2	16	6	24	11	28	15:14
16:22	0	0	0	1	0	1	0	3	0	5	0	7	1	14	3	22	10	26	16:22
16:30	0	0	0	0	0	2	0	2	0	4	0	6	0	12	2	20	4	24	16:30
16:38	0	0	0	0	0	1	0	1	0	3	0	5	0	10	1	14	3	22	16:38
16:46	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	4	0	4	0	6	2	20	16:46
16:54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	0	3	0	4	1	14	16:54
16:02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16:02

ANEXO III

Pruebas físicas y marcas a alcanzar en cada una de ellas para el ingreso en los centros docentes militares de formación y para la superación de los planes de estudios de la enseñanza de formación

Primero. Escalas de tropa y marinería.

Se establecen las siguientes pruebas y marcas para el ingreso y para alcanzar en cada una de ellas, para superar la fase de formación militar general y antes de finalizar la enseñanza de formación, respectivamente:

Prueba	SEXO	Ingreso	Al finalizar la fase de formación militar general	Al finalizar la enseñanza de formación
Potencia tren superior	H	9	13	15
	M	5	7	8
Fuerza abdominal	H	40''	44''	48''
	M	40''	44''	48''
Prueba de resistencia. 2.000 m	H	11'54''	11'46''	11'30''
	M	12'58''	12'42''	12'34''
Circuito de agilidad-velocidad	H	15,4''	15,2''	15,0''
	M	17,1''	16,9''	16,7''

Segundo. Escalas de oficiales y escala de suboficiales de los Cuerpos Generales del Ejército de Tierra, de la Armada, del Ejército del Aire y del Espacio y del Cuerpo de Infantería de Marina.

1. Se establecen las siguientes pruebas y marcas para superar los procesos de selección y los planes de estudios de la enseñanza de formación.

Prueba	SEXO	Ingreso carrera y complemento	Curso 1º	Curso 2º	Curso 3º	Curso 4º	Curso 5º
Potencia tren superior	H	18	20	22	24	26	28
	M	10	12	13	14	15	16
Fuerza abdominal	H	44''	48''	52''	56''	1'00''	1'04''
	M	44''	48''	52''	56''	1'00''	1'04''
Prueba de resistencia. 2.000 m	H	10'10''	9'54''	9'36''	9'22''	9'06''	8'50''
	M	11'14''	10'56''	10'42''	10'26''	10'10''	9'54''
Circuito de agilidad-velocidad	H	15,0''	14,8''	14,6''	14,4''	14,2''	14,0''
	M	16,7''	16,5''	16,3''	16,1''	15,9''	15,7''
Soltura acuática	H	1'00''	59''	58''	56''	55''	54''
	M	1'08''	1'07''	1'06''	1'04''	1'03''	1'02''

2. Cuando en los procesos de selección se exija titulación universitaria o de técnico superior, las marcas para el ingreso serán las correspondientes al curso previo al de incorporación.

Tercero. Escalas de oficiales de los Cuerpos de Intendencia del Ejército de Tierra, de la Armada y del Ejército del Aire y del Espacio y escala de oficiales de los Cuerpos de Ingenieros de la Armada.

Prueba	SEXO	Ingreso	Curso 1º	Curso 2º
Potencia tren superior	H	9	13	14
	M	6	7	7
Fuerza abdominal	H	44''	50''	52''
	M	44''	50''	52''
Prueba de resistencia. 2.000 m	H	11'38''	11'06''	10,42''
	M	12'02''	11'46''	11,22''
Circuito de agilidad-velocidad	H	15,6''	15,4''	15,3''
	M	17,0''	16,9''	16,8''
Soltura acuática	H	1'22''	1'21''	1'12''
	M	1'35''	1'34''	1'20''

1. Para adquirir la condición de militar de complemento se exigirán las mismas marcas que para militar de carrera.

Cuarto. Escalas de oficiales y escala técnica de oficiales del Cuerpo de Ingenieros Politécnicos del Ejército de Tierra y del Ejército del Aire y del Espacio, y escala técnica de oficiales de los Cuerpos de Ingenieros de la Armada, escalas de oficiales de los Cuerpos Jurídico Militar y Militar de Intervención, Escalas de oficiales y de oficiales enfermeros del Cuerpo Militar de Sanidad y Escalas de oficiales y suboficiales del Cuerpo de Músicas Militares.

1. Se establecen las siguientes pruebas y marcas para superar los procesos de selección y los planes de estudios de la enseñanza de formación:

Prueba	SEXO	Ingreso	Al finalizar el periodo de formación (un año)
Potencia tren superior	H	9	13
	M	6	7
Fuerza abdominal	H	44''	50''
	M	44''	50''
Prueba de resistencia. 2.000 m	H	11'38''	11'06''
	M	12'02''	11'46''
Circuito de agilidad-velocidad	H	15,6''	15,4''
	M	17,0''	16,9''
Soltura acuática	H	1'22''	1'19''
	M	1'35''	1'34''

2. Para adquirir la condición de militar de complemento se exigirán las mismas marcas que para militar de carrera.
3. Por la singularidad de los centros de formación de los Cuerpos Comunes de las Fuerzas Armadas, será necesario alcanzar los niveles de aptitud física para el egreso, una sola vez a lo largo del curso académico y, al menos un mes antes de la fecha prevista de finalización de los planes de estudios.
4. Para el ingreso sin exigencia de titulación universitaria y para la superación de los planes de estudios para el acceso a la escala de oficiales del Cuerpo Militar de Sanidad, especialidad fundamental Medicina se exigirán las siguientes pruebas y marcas:

Prueba	SEXO	Ingreso	Curso 1º	Curso 2º	Curso 3º	Curso 4º	Curso 5º	Curso 6º
Potencia tren superior	H	14	15	16	17	18	18	18
	M	7	8	9	10	11	11	11
Fuerza abdominal	H	44''	48''	52''	56''	1'00''	1'00''	1'00''
	M	44''	48''	52''	56''	1'00''	1'00''	1'00''
Prueba de resistencia. 2.000 m	H	10'42''	10'26''	10'10''	9'54''	9'46''	9'46''	9'46''
	M	11'46''	11'30''	11'14''	10'56''	10'50''	10'50''	10'50''
Circuito de agilidad-velocidad	H	15,6''	15,4''	15,2''	15,0''	14,8''	14,8''	14,8''
	M	16,9''	16,8''	16,7''	16,6''	16,5''	16,5''	16,5''
Soltura acuática	H	1'11''	1'10''	1'09''	1'08''	1'07''	1'07''	1'07''
	M	1'21''	1'20''	1'19''	1'18''	1'17''	1'17''	1'17''

5. Para los aspirantes que accedan con créditos adquiridos las marcas para el ingreso serán las correspondientes al curso previo al de incorporación.

Quinto. Pruebas físicas y marcas exigibles, para las fases selectivas del procedimiento de acceso de los militares de complemento de la Ley 17/1999, de 18 de mayo, y de los militares de tropa y marinería, a una relación de servicios de carácter permanente.

Prueba	SEXO						
Potencia tren superior	H	+55	44-55	34-43	24-33	11-23	0-10
	M	+37	30-37	22-29	14-21	6-13	0-5
Fuerza abdominal	H	+4'00''	4'00'' - 2'40''	2'39'' - 1'25''	1'24'' - 0'40''	0'39'' - 0'25''	-0'25''
	M	+4'00''	4'00'' - 2'40''	2'39'' - 1'25''	1'24'' - 0'40''	0'39'' - 0'25''	-0'25''
Prueba de resistencia. 2.000 m	H	-6'51''	6'51'' - 8'10''	8'11'' - 9'30''	9'31'' - 10'50''	10'51'' - 12'10''	+12'10''
	M	-7'55''	7'55'' - 9'14''	9'15'' - 10'34''	10'35'' - 11'54''	11'55'' - 13'54''	+13'54''
Circuito de agilidad-velocidad	H	-12,8''	12,8'' - 13,7''	13,8'' - 14,8''	14,9'' - 15,2''	15,3'' - 16,2	+16,2''
	M	-14,1''	14,1'' - 14,8''	14,9'' - 15,8''	15,9'' - 16,8''	16,9'' - 17,8''	+17,8''
Valor		5	4	3	2	1	0
Máximo 15 puntos							

Sexto. Promoción interna y promoción para cambio de cuerpo.

Para los menores de 45 se aplicarán las tablas dispuestas anteriormente para los diferentes procesos.

Para los mayores de 45 años, y para el ingreso en los CDMF y para la superación de los planes de estudios de la enseñanza de formación de los apartados Segundo y Cuarto.4, se aplicarán los valores de la siguiente tabla:

Prueba	SEXO	Ingreso	Curso 1º	Curso 2º	Curso 3º	Curso 4º	Curso 5º	Curso 6º
Potencia tren superior	H	9	11	13	15	17	18	18
	M	7	8	9	10	10	11	11
Fuerza abdominal	H	44''	48''	52''	56''	56''	56''	56''
	M	44''	48''	52''	56''	56''	56''	56''
Prueba de resistencia. 2.000 m	H	10'56''	10'50''	10'40''	10'30''	10'20''	10'10''	10'10''
	M	11'46''	11'30''	11'14''	11'06''	10'50''	10'50''	10'50''
Soltura acuática	H	1'22''	1'19''	1'12''	1'05''	1'05''	1'05''	1'05''
	M	1'35''	1'30''	1'20''	1'10''	1'10''	1'10''	1'10''

1. Cuando en los procesos de selección se exija titulación universitaria o de técnico superior, las marcas para el ingreso serán las correspondientes al curso previo al de incorporación.
2. Para los aspirantes que accedan mediante el programa formativo regulado por la Orden DEF 449/2023, de 27 de abril.