



MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY

D E C R E T O

MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL.-

09080492

Montevideo, 14 JUL 2011

VISTO: la gestión promovida por el Comando General del Ejército por la cual solicita la modificación del actual Test de Aptitud Física (T.A.F.).-----

RESULTANDO: que el actual sistema de evaluación de Aptitud Física fue aprobado por el Decreto 28/981 de 21 de enero de 1981 con la modificación dada por el Decreto 289/982 de 18 de agosto de 1982.-----

CONSIDERANDO: I) que en más de un cuarto de siglo se ha avanzado en las técnicas de evaluación de la aptitud física, lo cual impone una lógica revisión del actual sistema de evaluación.-----

II) que debe ser permanente la necesidad de propender a un mejoramiento de los niveles de profesionalización de los Oficiales, niveles de los cuales, el óptimo estado físico constituye uno de los baluartes que caracteriza y destaca por sobre las otras a la profesión militar.-----

III) que los nuevos requerimientos en el desempeño profesional de los efectivos, cada vez más involucrados en tareas de Apoyo a la Proyección Internacional del Estado uruguayo, a través de Misiones de Paz, en donde las actividades se desarrollan en un ambiente de gran exigencia física y mental, hacen necesario ajustar al alza en el incremento de exigencia.-----

IV) que es necesario establecer

diferentes criterios de evaluación, que contemplen adecuadamente las diferencias antropomórficas de género.----

V) que para una mejor aplicación de la evaluación física, en cuanto a la técnica de ejecución, así como a las instalaciones requeridas para su ejecución y fundamentalmente la justicia con que ésta se aplique, requiere la formación de un único Organo de evaluación y la ejecución centralizada de las diferentes pruebas asegurándole así a cada integrante del Cuerpo de Oficiales la exacta y uniforme ponderación de todos sus miembros.-----

VI) que se dio intervención al Director de Formación Militar del Ministerio de Defensa Nacional, quien no formuló observaciones.-----

ATENTO: a lo precedentemente expuesto, a lo informado por el Comando General del Ejército y por el Departamento Jurídico-Notarial, Sección Jurídica del Ministerio de Defensa Nacional.-----

EL PRESIDENTE DE LA REPUBLICA

D E C R E T A:

ARTICULO 1RO.- Apruébase un nuevo Test de Aptitud Física (T.A.F.), el que quedará redactado en la forma prevista en el Anexo I al presente Decreto, el cual se considera parte integrante del mismo.-----

ARTICULO 2DO.- Modifícase el literal R) del numeral XXXII del artículo 300 de la Reglamentación de los Capítulos V y VI del Título X "DE LOS ASCENSOS" de la Ley 10.757 de 27 de julio de 1946 aprobada por el Decreto 12.822 de 22 de diciembre de 1948, el que quedará redactado de la siguiente



MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY

manera:-----

"Una de las verificaciones será la realización del Test de Aptitud Física, ante una Junta de Evaluadores. El mismo tendrá carácter obligatorio hasta la edad de 45 años inclusive y en forma voluntaria hasta los 54 años inclusive.


Los resultados se deberán agregar al Informe Anual de Calificación y serán considerados como un elemento de vital importancia para determinar la Aptitud Física".-----

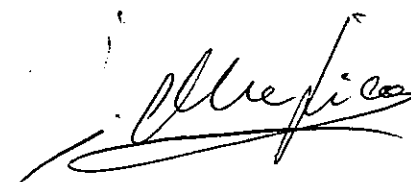
ARTICULO 3RO.- Modifícase el Formulario "4 A - Mantenimiento del Buen Físico" al Informe Anual de Calificación, para Oficiales Superiores, Jefes y Oficiales del Ejército aprobado por el Decreto 6.496 de 21 de marzo de 1946, con la modificación dada por el Decreto 286/981 de 30 de junio de 1981, el cual quedará redactado en la forma prevista en el Anexo II, el cual se considera parte integrante de este Decreto.-----

ARTICULO 4TO.- El presente sistema de evaluación, comenzará a regir a partir de la evaluación correspondiente al año militar 2011.-----

ARTICULO 5TO.- Deróganse los Decretos 286/981 de 30 de junio de 1981 y 289/982 de 18 de agosto de 1982.-----

ARTICULO 6TO.- Comuníquese, publíquese y archívese.-----


LUIS ROSADILLA
Ministro de Defensa Nacional


JOSÉ MUJICA
Presidente de la República



MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY

ANEXO I

EVALUACION DE LA APTITUD FISICA DE LOS OFICIALES

1°.- La sub cualidad "mantenimiento del buen físico" del Personal Superior, deberá ser evaluada a través de un Test (T.A.F.) en tres oportunidades en el año en los períodos de Abril-Mayo, Julio-Agosto y Octubre-Noviembre.---

2°.- Los resultados obtenidos en las evaluaciones de Abril-Mayo y Julio-Agosto, las cuales estarán a cargo del Jefe Calificador, servirán para el control del evaluado y la correspondiente al período Octubre-Noviembre constituirá la calificación a ser asentada en su Informe Anual de Calificación.-----

3°.- La evaluación del período octubre-noviembre de cada año, será realizada por una Junta de Evaluadores en el lugar y fecha a ser comunicada por la Orden del Comando General del Ejército.-----

4°.- El personal que no hubiese realizado el test cuando correspondiera, será evaluado en una fecha especial en que la Junta evaluará a todos los Oficiales que no hubieran podido hacerlo; en el lugar y fecha a ser comunicada por la Orden del Comando General del Ejército.---

JUNTA DE EVALUACION

5°.- La Junta de Evaluación estará compuesta por:

a).- El Director de la Escuela de Educación Física y Tiro del Ejército, presidiendo la misma;

b).- Un Oficial Superior del Area de Evaluación del Departamento III del Estado Mayor del Ejército, como vocal;

c).- Un Oficial Jefe de la Escuela de Educación Física y Tiro del Ejército, como Secretario.-----

6°.- La Junta, a requerimiento de su Presidente, será asistida por profesores de educación física y el personal técnico necesario, para ejercer el control de campo de la prueba; provenientes de la Escuela de Educación Física y Tiro del Ejército.-----

7°.- El Jefe Calificador del evaluado, deberá presenciar el Test de Aptitud Física en carácter de observador en oportunidad de la evaluación realizada por la Junta.-----

8°.- La coordinación general de las evaluaciones a ser realizadas por la Junta de Evaluación, será responsabilidad del Jefe del Departamento III del Estado Mayor del Ejército y dispuestas anualmente en el Plan de Actividades del Ejército. La ejecución de las mismas será responsabilidad del Director de la Escuela de Educación Física y Tiro del Ejército.-----



MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY

TEST DE APTITUD FISICA

9°.- El Test de Aptitud Física será realizado el mismo día, salvo que circunstancias de orden climático impongan que se haga en más días.-----

10°.- Las pruebas se realizarán en el orden que a continuación se detalla:

a).- Flexión de brazos en el suelo o barra fija según corresponda;

b).- Abdominales;

c).- Carrera de 3.000 metros.

Entre la primera y segunda prueba mediará un tiempo de entre 10 a 15 minutos después de finalizado el último evaluado y entre los abdominales y la carrera un tiempo de 30 minutos. La Carrera podrá ser tomada tanto a hombres como a mujeres en forma simultánea.-----

11°.- Las Calificaciones correspondientes a los puntajes obtenidos en la realización del T.A.F. serán:

De 0 hasta 99Deficiente

De 100 hasta 200Regular

De 201 hasta 250Bueno

De 251 hasta 300Muy Bueno

12°.- Las evaluaciones para el Personal Superior correspondiente a la División de Ejército I y a las Unidades, Institutos y Reparticiones con asiento en la

guarnición de Montevideo y Canelones serán realizadas en el Campo Deportivo del Ejército y las correspondientes al Personal Superior con destino en las Divisiones de Ejército II, III y IV en el lugar a determinar por cada Comandante de División.-----

PRUEBAS DEL TEST DE APTITUD FISICA

13°.- El Test de Aptitud Física constará de las siguientes pruebas:

a).- Flexión y extensión de brazos en la barra fija (Personal Masculino);

b).- Flexión y extensión de brazos en el suelo (Personal Femenino);

c).- Flexión abdominal en 1 minuto (Personal Femenino y Masculino);

d).- Carrera de 3000 metros (Personal Femenino y Masculino).-----

14°.- Flexión y extensión de brazos en la barra fija.-

El Oficial partiendo de la posición inicial marcada con la toma de las manos en pronación, brazos y cuerpo totalmente extendidos sin tocar el suelo. En el primer tiempo el evaluado flexionará los brazos hasta que el mentón pase por encima de la barra y en el segundo tiempo retornará a la posición inicial con los brazos extendidos. No se debe permitir cualquier movimiento de caderas o piernas como auxilio para la flexión y elevación del cuerpo.-----



MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY

Puntajes para personal MASCULINO:

PUNTOS	FRANJA ETARIA						
	hasta 25 inclusive	26 a 30 inclusive	31 a 35 inclusive	36 a 40 inclusive	41 a 45 inclusive	46 a 50 inclusive	51 en adelante
10	3	2	1				
20	4	3	2	1			
30	5	4	3	2	1		
40	6	5	4	3	2	1	
50	7	6	5	4	3	2	1
55	8	7	6	5	4	3	2
60	9	8	7	6	5	4	3
65	10	9	8	7	6	5	4
70	11	10	9	8	7	6	5
75	12	11	10	9	8	7	6

15°.- Flexión y extensión de brazos en el suelo.-

El Oficial partiendo de la posición de decúbito ventral (con el abdomen hacia el suelo). En dicha posición la cabeza, el tronco, la pelvis y las piernas estarán en una misma línea, los pies juntos, con las puntas apoyadas en el suelo. Los brazos estarán extendidos y las palmas de la mano se apoyarán en el suelo (la separación de las manos deberá ser igual al ancho de los hombros).-----

En el primer tiempo, el ejecutante flexionará sus brazos hasta que el brazo y el antebrazo formen un ángulo de 90°. Se deberá mantener en todo momento el cuerpo extendido en una misma línea.-----

En un segundo tiempo se realizará la extensión de los brazos, retornando a la posición inicial.-----

La ejecución deberá realizarse en forma continua y se contará la cantidad de repeticiones ejecutadas correctamente. Se realizará sin tiempo.-----

Puntajes para personal FEMENINO:

PUNTOS	FRANJA ETARIA						
	hasta 25 inclusive	26 a 30 inclusive	31 a 35 inclusive	36 a 40 inclusive	41 a 45 inclusive	46 a 50 inclusive	51 en adelante
10	8-10	5-7	2-4	---	---	---	---
20	11-13	8-10	5-7	2-4	---	---	---
30	14-16	11-13	8-10	5-7	2-4	---	---
40	17-19	14-16	11-13	8-10	5-7	2-4	---
50	20-22	17-19	14-16	11-13	8-10	5-7	2-4
55	23-25	20-22	17-19	14-16	11-13	8-10	5-7
60	26-28	23-25	20-22	17-19	14-16	11-13	8-10
65	29-31	26-28	23-25	20-22	17-19	14-16	11-13
70	32-34	29-31	26-28	23-25	20-22	17-19	14-16
75	35	32-34	29-31	26-28	23-25	20-22	17-19

16°.- Flexión Abdominal en 1 minuto

El Oficial partiendo de la posición de decúbito dorsal, piernas flexionadas, la planta de los pies apoyadas en el suelo y tobillos sujetos por un asistente. Los dedos de las manos estarán en contacto con la sien y no lo perderán durante la ejecución. La espalda y cabeza estarán en contacto con el suelo. El primer tiempo se flexionará la



MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY

musculatura involucrada hasta que los codos toquen los cuadriceps que se encontrarán flexionados. Una vez alcanzado este contacto, retornará a la posición inicial. La prueba se desarrollará en 1 minuto.-----

Puntajes para personal FEMENINO Y MASCULINO

PUNTOS	FRANJA ETARIA						
	hasta 25 inclusive	26 a 30 inclusive	31 a 35 inclusive	36 a 40 inclusive	41 a 45 inclusive	46 a 50 inclusive	51 en adelante
10	23-25	20-22	17-19	14-16	11-13	8-10	5-7
20	26-28	23-25	20-22	17-19	14-16	11-13	8-10
30	29-31	26-28	23-25	20-22	17-19	14-16	11-13
40	32-34	29-31	26-28	23-25	20-22	17-19	14-16
50	35-37	32-34	29-31	26-28	23-25	20-22	17-19
55	38-40	35-37	32-34	29-31	26-28	23-25	20-22
60	41-43	38-40	35-37	32-34	29-31	26-28	23-25
65	44-46	41-43	38-40	35-37	32-34	29-31	26-28
70	47-49	44-46	41-43	38-40	35-37	32-34	29-31
75	50	47-49	44-46	41-43	38-40	35-37	32-34

17°.- Carrera de 3000 metros

El Oficial deberá recorrer 3000 metros en el menor tiempo posible. El evaluado podrá correr o caminar y el test puede realizarse en cualquier terreno, lo más plano posible y sin pendientes ya sea por camino, calle o carretera.-----

Puntajes para personal FEMENINO:

PUNTOS	FRANJA ETARIA						
	hasta 25 inclusive	26 a 30 inclusive	31 a 35 inclusive	36 a 40 inclusive	41 a 45 inclusive	46 a 50 inclusive	51 en adelante
10	19'38"	20'22"	21'10"	22'00"	22'53"	24'04"	25'04"
20	19'11"	19'54"	20'41"	21'30"	22'22"	23'31"	24'30"
30	18'44"	19'26"	20'12"	21'00"	21'51"	22'58"	23'56"
40	18'17"	18'58"	19'43"	20'30"	21'20"	22'25"	23'22"
50	17'50"	18'30"	19'14"	20'00"	20'49"	21'52"	22'48"
60	17'23"	18'02"	18'45"	19'30"	20'18"	21'19"	22'14"
70	16'56"	17'34"	18'16"	19'00"	19'47"	20'46"	21'40"
80	16'29"	17'06"	17'47"	18'30"	19'16"	20'13"	21'06"
90	16'02"	16'38"	17'18"	18'00"	18'45"	19'40"	20'32"
100	15'35"	16'10"	16'49"	17'30"	18'14"	19'07"	19'58"
110	15'08"	15'42"	16'20"	17'00"	17'43"	18'34"	19'24"
120	14'41"	15'14"	15'51"	16'30"	17'12"	18'01"	18'50"
130	14'14"	14'46"	15'22"	16'00"	16'41"	17'28"	18'16"
140	13'47"	14'18"	14'53"	15'30"	16'10"	16'55"	17'42"
150	13'20"	13'50"	14'24"	15'00"	15'39"	16'22"	17'08"



MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY

Puntaje para personal MASCULINO:

PUNTOS	FRANJA ETARIA						
	hasta 25 inclusive	26 a 30 inclusive	31 a 35 inclusive	36 a 40 inclusive	41 a 45 inclusive	46 a 50 inclusive	51 en adelante
10	16'37"	17'00"	17'36"	18'15"	18'55"	19'38"	20'22"
20	16'14"	16'37"	17'12"	17'50"	18'29"	19'11"	19'54"
30	15'51"	16'14"	16'48"	17'25"	18'03"	18'44"	19'26"
40	15'28"	15'51"	16'24"	17'00"	17'37"	18'17"	18'58"
50	15'05"	15'28"	16'00"	16'35"	17'11"	17'50"	18'30"
60	14'42"	15'05"	15'36"	16'10"	16'45"	17'23"	18'02"
70	14'19"	14'42"	15'12"	15'45"	16'19"	16'56"	17'34"
80	13'56"	14'19"	14'48"	15'20"	15'53"	16'29"	17'06"
90	13'33"	13'56"	14'24"	14'55"	15'27"	16'02"	16'38"
100	13'10"	13'33"	14'00"	14'30"	15'01"	15'35"	16'10"
110	12'47"	13'10"	13'36"	14'05"	14'35"	15'08"	15'42"
120	12'24"	12'47"	13'12"	13'40"	14'09"	14'41"	15'14"
130	12'01"	12'24"	12'48"	13'15"	13'43"	14'14"	14'46"
140	11'38"	12'01"	12'24"	12'50"	13'17"	13'47"	14'18"
150	11'15"	11'38"	12'00"	12'25"	12'51"	13'20"	13'50"

FORMULARIO N° 4 A

TABLA DE PUNTOS PARA EL SECTOR MASCULINO									
RESULTADO		PUNTOS	PUNTOS ALCANZADOS ACORDE A LA EDAD						
RESULTADOS OBTENIDOS			Hasta 25 inclusive	26 a 30 inclusive	31 a 35 inclusive	36 a 40 inclusive	41 a 45 inclusive	46 a 50 inclusive	51 en adelante
FLEXIONES	Flexiones								
	Abdominales								
ABDOMINALES									10
								10	20
							10	20	30
						10	20	30	40
	1					10	20	30	40
	2				10	20	30	40	50
	3			10	20	30	40	50	55
	4			20	30	40	50	55	60
	5			30	40	50	55	60	65
	6			40	50	55	60	65	70
	7			50	55	60	65	70	75
	8			55	60	65	70	75	
9			60	65	70	75			
10			65	70	75				
11			70	75					
12			75						

e) Test de Aptitud Física del Ejército

FORMULARIO N° 4 A



MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY

TABLA DE PUNTOS PARA EL SECTOR MASCULINO											
CARRERA	RESULTADO	PUNTOS	RESULTADOS OBTENIDOS	PUNTOS ALCANZADOS ACORDE A LA EDAD							
				Hasta 25 inclusive	26 a 30 inclusive	31 a 35 inclusive	36 a 40 inclusive	41 a 45 inclusive	46 a 50 inclusive	51 en adelante	
FLEXIONES			10	16'37"	17'00"	17'36"	18'15"	18'55"	19'38"	20'22"	
			20	16'14"	16'37"	17'12"	17'50"	18'29"	19'11"	19'54"	
			30	15'51"	16'14"	16'48"	17'25"	18'03"	18'44"	19'26"	
ABDOMINALES			40	15'28"	15'51"	16'24"	17'00"	17'37"	18'17"	18'58"	
			50	15'05"	15'28"	16'00"	16'35"	17'11"	17'50"	18'30"	
			60	14'42"	15'05"	15'36"	16'10"	16'45"	17'23"	18'02"	
TOTAL DE PUNTOS			70	14'19"	14'42"	15'12"	15'45"	16'19"	16'56"	17'34"	
			80	13'56"	14'19"	14'48"	15'20"	15'53"	16'29"	17'06"	
			90	13'33"	13'56"	14'24"	14'55"	15'27"	16'02"	16'38"	
CONCEPTO			100	13'10"	13'33"	14'00"	14'30"	15'01"	15'35"	16'10"	
			110	12'47"	13'10"	13'36"	14'05"	14'35"	15'08"	15'42"	
			120	12'24"	12'47"	13'12"	13'40"	14'09"	14'41"	15'14"	
De 0 hasta 99 puntos Deficiente			130	12'01"	12'24"	12'48"	13'15"	13'43"	14'14"	14'46"	
			140	11'38"	12'01"	12'24"	12'50"	13'17"	13'47"	14'18"	
			150	11'15"	11'38"	12'00"	12'25"	12'51"	13'20"	13'50"	
De 100 hasta 200 puntos Regular											
De 201 hasta 250 puntos Bueno											
De 251 hasta 300 puntos Muy Bueno											

LUGAR Y FECHA
FIRMA DEL PRESIDENTE DE LA JUNTA DE EVALUACIÓN
NOTIFICACIÓN DEL OFICIAL

e) Test de Aptitud Física del Ejército

TABLA DE PUNTOS PARA EL SECTOR FEMENINO												
	RESULTADO	PUNTOS	RESULTADOS OBTENIDOS		PUNTOS ALCANZADOS ACORDE A LA EDAD							
			Flexiones	Abdominales	Hasta 25 inclusive	26 a 30 inclusive	31 a 35 inclusive	36 a 40 inclusive	41 a 45 inclusive	46 a 50 inclusive	51 en adelante	
FLEXIONES				5-7							10	
				8-10						10	20	
ABDOMINALES				11-13						10	20	30
				14-16					10	20	30	40
			2-4	17-19				10	20	30	40	50
			5-7	20-22			10	20	30	40	50	55
			8-10	23-25	10	20	30	40	50	55	60	
			11-13	26-28	20	30	40	50	55	60	65	
			14-16	29-31	30	40	50	55	60	65	70	
			17-19	32-34	40	50	55	60	65	70	75	
			20-22	35-37	50	55	60	65	70	75		
			23-25	38-40	55	60	65	70	75			
			26-28	41-43	60	65	70	75				
			29-31	44-46	65	70	75					
			32-34	47-49	70	75						
			35	50	75							



MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY

FORMULARIO Nº 4 A

e) Test de Aptitud Física del Ejército

TABLA DE PUNTOS PARA EL SECTOR FEMENINO											
RESULTADO	PUNTOS	R	PUNTOS ALCANZADOS ACORDE A LA EDAD								
CARRERA		Puntos de Carrera	Hasta 25 inclusive	26 a 30 inclusive	31 a 35 inclusive	36 a 40 inclusive	41 a 45 inclusive	46 a 50 inclusive	51 en adelante		
			19'38"	20'22"	21'10"	22'00"	22'53"	24'04"	25'04"		
FLEXIONES		20	19'11"	19'54"	20'41"	21'30"	22'22"	23'31"	24'30"		
			18'44"	19'26"	20'12"	21'00"	21'51"	22'58"	23'56"		
ABDOMINALES		40	18'17"	18'58"	19'43"	20'30"	21'20"	22'25"	23'22"		
			17'50"	18'30"	19'14"	20'00"	20'49"	21'52"	22'48"		
TOTAL DE PUNTOS		60	17'23"	18'02"	18'45"	19'30"	20'18"	21'19"	22'14"		
			16'56"	17'34"	18'16"	19'00"	19'47"	20'46"	21'40"		
CONCEPTO		80	16'29"	17'06"	17'47"	18'30"	19'16"	20'13"	21'06"		
			16'02"	16'38"	17'18"	18'00"	18'45"	19'40"	20'32"		
De 0 hasta 99 puntos	Deficiente	100	15'35"	16'10"	16'49"	17'30"	18'14"	19'07"	19'58"		
			15'08"	15'42"	16'20"	17'00"	17'43"	18'34"	19'24"		
De 100 hasta 200 puntos	Regular	201	14'41"	15'14"	15'51"	16'30"	17'12"	18'01"	18'50"		
			14'14"	14'46"	15'22"	16'00"	16'41"	17'28"	18'16"		
De 201 hasta 250 puntos	Bueno	251	13'47"	14'18"	14'53"	15'30"	16'10"	16'55"	17'42"		
			13'20"	13'50"	14'24"	15'00"	15'39"	16'22"	17'08"		
De 251 hasta 300 puntos	Muy Bueno										

LUGAR Y FECHA

FIRMA DEL PRESIDENTE DE LA JUNTA DE EVALUACIÓN
NOTIFICACIÓN DEL OFICIAL

