

**JEFATURA DE EDUCACIÓN AERONÁUTICA Y ESPACIAL  
DIRECCIÓN DE ENTRENAMIENTO Y APOYO A LA FUERZA  
SUBDIRECCIÓN DE ENTRENAMIENTO MILITAR**

<b>TABLA EVALUACIÓN ABDOMINALES UN 1 MINUTO</b>																			
16-19 AÑOS				20-29 AÑOS				30-39 AÑOS				40-49 AÑOS				50-59 AÑOS			
M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%
25	100	25	100	25	100	25	100	25	100	25	100	25	100	25	100	25	100	25	100
24	96	24	96	24	96	24	96	24	96	24	96	24	96	24	96	24	96	24	96
23	92	23	92	23	92	23	92	23	92	23	92	23	92	23	92	23	92	23	92
22	88	22	88	22	88	22	88	22	88	22	88	22	88	22	88	22	88	22	88
21	84	21	84	21	84	21	84	21	84	21	84	21	84	21	84	21	84	21	84
20	80	20	80	20	80	20	80	20	80	20	80	20	80	20	80	20	80	20	80
19	76	19	76	19	76	19	76	19	76	19	76	19	76	19	76	19	76	19	76
18	72	18	72	18	72	18	72	18	72	18	72	18	72	18	72	18	72	18	72
17	68	17	68	17	68	17	68	17	68	17	68	17	68	17	68	17	68	17	68
16	64	16	64	16	64	16	64	16	64	16	64	16	64	16	64	16	64	16	64
15	60	15	60	15	60	15	60	15	60	15	60	15	60	15	60	15	60	15	60
14	56	14	56	14	56	14	56	14	56	14	56	14	56	14	56	14	56	14	56
13	52	13	52	13	52	13	52	13	52	13	52	13	52	13	52	13	52	13	52
12	48	12	48	12	48	12	48	12	48	12	48	12	48	12	48	12	48	12	48
11	44	11	44	11	44	11	44	11	44	11	44	11	44	11	44	11	44	11	44
10	40	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
9	36	9	36	9	36	9	36	9	36	9	36	9	36	9	36	9	36	9	36
8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32	8	32
7	28	7	28	7	28	7	28	7	28	7	28	7	28	7	28	7	28	7	28
6	24	6	24	6	24	6	24	6	24	6	24	6	24	6	24	6	24	6	24
5	20	5	20	5	20	5	20	5	20	5	20	5	20	5	20	5	20	5	20
4	16	4	16	4	16	4	16	4	16	4	16	4	16	4	16	4	16	4	16
3	12	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12
2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente: Mesa de trabajo 26 febrero 2024-JEAS y Directiva No. 0118004439302 del CGFFM



**Teniente Coronel VARELA CASTILLEJO RICARDO RAFAEL**  
Subdirector de Entrenamiento Militar