

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

TABLA EVALUACIÓN FLEXIONES DE BRAZOS EN 1 MINUTO

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

Fuente: Mesa de Trabajo Febrero 2024-JEAS y Directiva No. 0118004439302 del CGFFM

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