

REGLAMENTO DE ORDEN CERRADO

NOTA

De acuerdo con el estudio del Reglamento de Orden Cerrado se ha hecho necesario hacer algunas enmiendas a las voces de mando para darle una mejor organización y presentación en materia de patio.

- ❖ Se incluyen otras definiciones básicas importantes como también la calistenia y ejercicios de resistencia.
- ❖ Nuevos temas de Orden Cerrado que no están contemplados en la cartilla anterior.
- ❖ Reorganización de algunas voces de mando, a algunas que le faltaba la voz ejecutiva y a otras la voz preventiva.
- ❖ Reorganización de los baches que había en la gimnasia con armas y sin armas.
- ❖ Cambios de formación y otros temas mínimos de voces incompletas

REGLAMENTO DE ORDEN CERRADO

Se considera como la escuela de disciplina del combatiente guerrillero. Como consecuencia, la ejecución de los diferentes ejercicios, deberá realizarse a conciencia, con disciplina y energía, precisión, soltura y rapidez.

El objeto del orden cerrado en las filas de las FARC es:

- A. Capacitar al Comandante para mover a su unidad en forma ordenada y lograr formaciones simples desde las cuales se puedan tomar decisiones de orden combativo con prontitud y acierto.
- B. Disciplinar al personal inculcándole hábitos de precisión y reacciones rápidas a las órdenes de los Comandantes.
- C. Disponer de un método más para elevar la moral de los combatientes y desarrollar su espíritu de cohesión y ánimo.
- D. Esta instrucción deberá realizarse en períodos frecuentes y de poca duración según las condiciones existentes.
- E. Este reglamento de orden cerrado se irá enriqueciendo con concepciones nuevas en materia de patio, pero previamente aprobadas por el EMC.

I. DEFINICIONES BÁSICAS IMPORTANTES

ALINEACIÓN

Línea recta sobre la cual se forman varios compañeros en el sentido del frente.

BASE

El compañero sobre el cual se regula un movimiento o se ejecuta un cambio de formación.

CABEZA

El compañero más adelantado de una columna o hilera.

CADENCIA

El paso uniforme y rítmico durante la marcha o ejercicio de patio.

CAMBIO DE FRENTE

Acción de cambiar de dirección. Volver la espalda al frente anterior mediante un giro ala derecha o la izquierda. En una formación cambiar de frente indica nueva colocación de los comandantes.

CENTRO

El punto medio o compañero central de la unidad.

COLUMNA

Formación en profundidad en la cual los compañeros se colocan unos detrás de otros. Esta formación se cumple durante las marchas.

CUBIERTO

Línea recta sobre la cual se forman varios compañeros en el sentido de la profundidad, uno detrás de otro.

DEFILAR

Acto en el cual las tropas formadas desfilan para rendir honores cuando se va a condecorar a superiores o unidades por sus méritos; con las órdenes Jacobo Prías Alape, Isaías Pardo y Marquetalia.

DISTANCIA

Es el espacio entre los Compañeros en la dirección de la profundidad. La distancia se mide con respecto a individuos, de la espalda de un compañero al pecho del que se encuentre más atrás. También se llama distancia el espacio que separa al Comandante de la unidad que está mandando. Esta distancia debe ser tal que permita controlar con la vista la ejecución de los ejercicios y que la voz de mando alcance a ser oída por los compañeros con claridad. A mayor frente, mayor distancia y viceversa.

FILA

Formación de compañeros en el sentido del frente. ejemplo: una escuadra

FLANCO

La derecha o la izquierda de una unidad en línea o en columna, o el compañero de la derecha o la izquierda de una línea.

FORMACIÓN

Colocación de los compañeros de una unidad en línea, columna, fila o hilera. En cualquier formación de que se hable en esta cartilla.

FRENTE

El espacio ocupado por un compañero, medido de un flanco al opuesto. Se considera que el frente ocupado en formación por un compañero es de sesenta (60) centímetros.

GUÍA

Es el compañero que regula la marcha de la unidad, o señala puntos para indicar o terminar un ejercicio sobre la marcha.

HILERA

Formación de compañeros unos detrás de otro (también se le llama fila india).

HONORES A LA BANDERA

En nuestro caso se trata de la bandera de las FARC-EP con el escudo y el emblema, que es nuestra bandera de guerra y se le rinde honores estando en el asta.

HONORES MILITARES

Cualidad moral que nos lleva al más severo cumplimiento de nuestros deberes. Es una ceremonia con que se honra a un comandante o personaje. Se le rinde honores militares a nuestros muertos. Los honores militares a nuestros jefes se le rinden en calle de honor, haciendo desfile con banderas, cuyo mecanismo lo encontramos en el numeral 50 de esta cartilla.

INTERVALO

Este es el espacio lateral entre compañeros de la misma línea.

IZADA Y ARRIADA DE LA BANDERA

Acto del servicio en el cual las tropas formadas en línea, realizan después del parte militar durante las doce horas.

LÍNEA

Una formación en la cual prima el frente sobre la profundidad. Ejemplo: la compañía formada en tres o cuatro escuadras.

MANEJO

Es el conjunto de movimientos que hace una tropa con las armas, de acuerdo a ejecución detallada en los reglamentos. Se considera también en forma individual.

MANEJO DE ARMA

Parte de la instrucción individual y colectiva que comprende los movimientos que se hacen con las diversas armas para colocarlas en posiciones de presente, sobre el hombro, etc.

MARCHA

Acción de caminar con orden y sin compás

MARCHAR

Ir a caminar la tropa con orden y compás.

MOVIMIENTO

Acción que ejecuta la tropa o un solo compañero para cambiar su modo de estar o la disposición de sus armas.

NUMERARSE

Acción que ejecuta toda persona contando en el orden de los números.

PARADA

Formación de tropas en línea o columna para realizar presentaciones militares o para dar realce a un acto.

PASO

Espacio o distancia, que andando naturalmente hay de un pie a otro.

PROFUNDIDAD

Es el espacio de la cabeza a la cola de una formación, incluyendo los compañeros de adelante y de atrás. Se considera que la profundidad ocupada por un compañero es de treinta (30) centímetros.

SALUDO DE HONOR A LA BANDERA

En nuestro caso se trata de la bandera de guerra de las FARC-EP, que en actos y ocasiones solemnes se le rinde saludo de honor estando en el asta.

SALUDOS A LOS COMANDANTES O PERSONAJES

Acto en el cual las tropas formadas en línea o en columna desfilan para rendir saludos a los superiores o personajes.

SALVA

Acto de disparar cierto número de armas en homenaje solemnes de fidelidad echo a un superior o combatiente caído en combate o fallecido.

II. VOCES DE MANDO

1. Es la orden de un Comandante expresada directa y verbalmente, utilizando palabras en sucesión reglamentaria y cuyo cumplimiento implica la ejecución inmediata.
2. Las voces de mando constan de dos partes bien definidas:
 - A. La voz preventiva, cuyo objeto es indicar el movimiento o ejercicio que va a ejecutar y alertar a los ejecutantes.
 - B. La voz ejecutiva, cuyo objeto es la ejecución del movimiento o ejercicio.
3. **La voz preventiva.** Debe emitirse iniciándola más o menos una nota arriba del tono de voz correspondiente a la conversación normal. Puede tener cualquier número de sílabas, debiendo ser acentuada hacia arriba, y en tal forma, que la última o las dos últimas estén de dos a cuatro notas de la primera. La última sílaba de ésta voz debe ser alargada.
4. **La voz ejecutiva.** Debe iniciarse por lo menos dos notas arriba de la última sílaba de la voz preventiva. Esta voz se caracteriza por ser

corta, decidida y enérgica, con lo cual se logra incitar a quien la recibe, a la ejecución inmediata.

5. En algunas voces de mando, la preventiva y la ejecutiva están combinadas o formadas por una sola palabra, ejemplo: COMPAÑÍA. En estos casos el procedimiento es dar como voz ejecutiva el nombre de la unidad, e instruir a la tropa para que la ejecución sólo se inicie al terminar la última sílaba.
6. Al emitir las voces de mando, como norma general, el Comandante las dará frente a su unidad adoptando la posición fundamental, es decir, la posición firmes.
7. La correcta ejecución de un ejercicio depende principalmente de la voz de mando que lo ordene. Esta es correcta cuando su volumen, claridad y propiedad son tales, que todos los hombres de la unidad la oyen y la entienden perfectamente. Deberá ser dada con una cadencia, una inflexión, y un "corte" que inspiren prontitud, precisión y ejecución simultánea. Estas cualidades de volumen, claridad, inflexión, cadencia y "corte" cuando se emplean adecuadamente, permiten al Comandante obtener buenos resultados en la ejecución por parte de sus subalternos.

8. VOLUMEN

- A. El volumen de la voz debe ajustarse al número de hombres al cual va dirigida y a la distancia que separa al Comandante del hombre o fracción más alejados. Normalmente, el Comandante se coloca al frente y centro de su unidad, emitiendo su voz frente a sus hombres, para que todos reciban aproximadamente con igual intensidad el golpe de voz.
- B. El empleo de un volumen excesivo es innecesario y contraproducente. (Ciertos Comandantes cuando dan voces de mando frente a una Escuadra, por ejemplo, dan voces a gritos

como para mandar mil hombres y está mandando 12). Cuando grita demasiado la gente no encuentra la voz que regule y precise sus movimientos y, además, cuando se grita, se endurecen los músculos del cuello, dificultándole al instructor la emisión correcta de la voz. El volumen adecuado se logra mediante una buena colocación del cuerpo, especialmente del cuello, pecho y abdomen y del ajuste correcto de la garganta y los músculos de la boca.

- C. La posición para emitir voces de mando es la posición fundamental.
- D. El músculo más importante en la función de emitir la voz es el diafragma. Este controla automáticamente la respiración durante la conversación normal y debe ser usado para controlarla también durante la emisión de voces de mando. Los ejercicios respiratorios profundos desarrollan el diafragma y tienen un efecto tónico sobre todo el cuerpo. Cuando se dan voces de mando se aspira profundo, se retiene el aire dentro de los pulmones y se pronuncian las voces. No es necesario sino contraproducente tensionar los músculos de la garganta.
- E. Practique con voces como ATENCIÓN... COMPAÑÍA... CON COMPÁS..., manteniendo una cadencia uniforme, pero prolongando las sílabas como en COMPA... ÑIAAA. Manténgase con el cuerpo erguido, respire apropiadamente, afloje la garganta, abra la boca y proyecte la voz.
- F. Claridad: La claridad de la voz de mando depende del correcto uso de la lengua, labios y dientes para formar en los labios sonidos separados de las letras, los cuales se agrupan luego para formar sílabas. Las voces de mando emitidas con poca claridad producen confusión.
- G. Toda voz de mando puede ser pronunciada correctamente sin que pierda su efecto. Por ejemplo hay voces de Comandantes como A TENJON en vez de ATENCIÓN! o ¡A TENCION FI! En vez de ¡ATENCIÓN... FIR! ¡A IA EQUIER! En vez de A LA IZ... QUIER! o éstas:

A - t e n - c i ó n, en vez de afirmativamente: ¡ATENCIÓN! Debe darse especial énfasis a la correcta pronunciación de las voces de mando.

El siguiente ejercicio puede y debe ser practicado para desarrollar claridad en las voces de mando:

1. Dé voces de mando lentas, prolongando las sílabas y exagerando la acción de la lengua y mandíbula.
2. Cuento con cadencia UNO... DOS... TRES... CUATRO... UNO... DOS... TRES... CUATRO... Y luego dé una voz mando (por ejemplo, a la derecha mar!) Con la misma cadencia que está pronunciando los números, así: UNO... DOS... TRES... CUATRO A LA DERECHA MAR! Pronuncie correctamente las palabras. No diga, por ejemplo: COANIA por COMPAÑÍA.

9. INFLEXIÓN

Es la elevación y descanso progresivo de la voz. Su objeto es evitar la monotonía y lograr énfasis. El mejor ejercicio es practicar con las voces de mando mismas, empezando con las más simples como atención... fir, para seguir con las más largas y complicadas.

10. CADENCIA

Es la rapidez con que se pronuncian las distintas sílabas que componen una voz de mando. el intervalo o pausa entre la voz preventiva y la voz ejecutiva debe ser por lo menos de 2 segundos. Este intervalo o pausa depende también del tamaño de la unidad que se manda, debiendo alargarse más entre mayor sea la unidad, pero teniendo en cuenta que debe ser una longitud uniforme para cada una, con el objeto de que el personal sepa cuándo esperar la voz ejecutiva.

11. CORTE

Es la cualidad de una voz de mando que combina en la voz ejecutiva la energía y la seguridad suficiente para incitar a una respuesta instantánea. Debe expresar decisión y mostrar la seguridad, en sí mismo, de quien manda. Debe ser fuerte, claro y enérgico, dándole un tono más alto que el correspondiente a la última sílaba de la voz preventiva.

12. EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS

Todo ejercicio debe empezar a ejecutarse en forma lenta, si necesario por tiempos; la rapidez debe ser consecuencia del entrenamiento. Los ejercicios de orden cerrado se enseñan sin armas hasta cuando se considere al nuevo, capacitado para manejarlas.

13. REPETICIÓN COLECTIVA DE LAS VOCES DE MANDO

- A. La repetición de las voces de mando por parte del nuevo, ayuda a vencer la falta de confianza y le da seguridad y entusiasmo. Desarrolla la habilidad individual convirtiendo a cada nuevo en su propio instructor. Por este medio se puede instruir al mismo tiempo a grupos más o menos numerosos.
- B. Cada compañero debe dar las voces de mando como si estuviera en realidad mandando la unidad entera. El volumen y la energía con que se den las voces de mando lo ayudan a perfeccionar la voz para la ejecución.
- C. Antes de iniciar la práctica individual de cada ejercicio, el instructor debe asegurarse que el personal conoce la voz de mando correspondiente.
Desde el período individual es de gran importancia la forma como el instructor dé las voces de mando, debido a la natural inclinación de los compañeros de fila de imitar al comandante

cuando éste da voces de mando que expresan vitalidad y seguridad, además de una voz agradable.

III. INSTRUCCIÓN INDIVIDUAL SIN ARMAS

14. POSICIÓN FUNDAMENTAL

A. Voz de mando: **ATENCIÓN... FIR!**

Descripción del ejercicio.

1. Los talones quedan tan juntos como lo permita la conformación del compañero.
2. Los pies formando un ángulo de 45 grados.
3. Las piernas templadas sin demasiada rigidez.
4. El peso del cuerpo descansa sobre, la planta de los pies.
5. Las caderas niveladas, el tronco erguido, el pecho naturalmente hacia afuera, los hombros ligeramente hacia atrás y a la misma altura.
6. Los brazos caen sin esfuerzo. Los codos ligeramente doblados y un poco hacia delante. Las palmas de las manos en contacto con el muslo de la pierna y sobre la costura del pantalón. Los dedos unidos y estirados.
7. El cuello y la cabeza naturalmente colocados, la barba un poco recogida. Los ojos fijos, al frente, hacia un punto de referencia ligeramente más alto que el nivel de los ojos.

- B. Para esta posición de firmes, se recoge con fuerza el pie izquierdo tras el derecho y simultáneamente los brazos caen naturalmente a lo largo de las piernas sentando las manos sobre los muslos. El hombre debe mantenerse inmóvil en esta posición de firmes.
- C. Voz de mando: **A DISCRECIÓN**, se separa el pie izquierdo al lado, más o menos 30 centímetros conservando las piernas rectas y templadas, el peso del cuerpo descansa igualmente sobre ambos pies, los músculos terminan su ligera contracción. Los brazos caen naturalmente, las manos se cruzan por detrás de la espalda inmediatamente abajo del cinturón. El dorso de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda. Los dedos de la mano derecha se cierran ligeramente. Los de la izquierda ayudan a sostener la mano derecha.
- D. Este ejercicio se ejecuta rápidamente. El compañero en esta posición debe permanecer inmóvil. Cuando por cualquier circunstancia un compañero necesite hacer un movimiento con las manos, distinto a lo normal, deberá dar un paso adelante o al frente, realizarlo y volver a su posición anterior.

15. GIROS DE LA CABEZA

- A. Voz de Mando: **VISTA A LA DE... FRI! VISTA A LA IZ... QUIER! VISTA AL... FRENT!**
- B. Se gira la cabeza a la derecha, izquierda o al frente, con naturalidad y con los ojos inmóviles. Cuando el giro a la derecha o a la izquierda se ordene para dar parte de una unidad, el movimiento termina al llegar a la dirección donde se encuentre el superior. El cual manda **VISTA AL... FRENT. A DISCRECIÓN** para saludar o deja al mando que le dio parte
- C. Este ejercicio debe ser corto y enérgico,

16. GIROS

A. A la derecha:

1. Voz de Mando: **A LA DE... FRI!**
2. Se hace presión sobre el suelo con la punta del pie izquierdo, al mismo tiempo se levanta ligeramente el talón y se da al cuerpo un impulso para girar 90 grados. El talón derecho sobre el cual descansa el peso del cuerpo, gira en su lugar levantando un poco la planta de dicho pie. El pie izquierdo se levanta ligeramente del suelo y acompañando el movimiento del cuerpo, se une rápidamente con el pie derecho. El resto del cuerpo torna simultáneamente la misma dirección con las piernas templadas y conservando las manos sobre los músculos.

NOTA: Una vuelta completa, tiene 360 grados; media vuelta tiene 180 grados y un giro, 90 grados.

B. A la izquierda:

1. Voz de Mando: **A LA IZ... QUIER**
2. Se hace presión sobre el suelo con la planta del pie derecho, al mismo tiempo que se levanta ligeramente el talón y se da al cuerpo un impulso para girar 90 grados. El talón izquierdo sobre el cual descansa el cuerpo gira en su lugar, levantando un poco la planta de dicho pie. El pie derecho se levanta ligeramente del suelo y acompañando el movimiento del cuerpo, toma, simultáneamente, la misma dirección con las piernas templadas, conservando las manos sobre los muslos.

NOTA: Cuando hallemos la locución "ligeramente", quiere decir: un poquito.

C. Media vuelta:

1. Voz de Mando: **MEDIA.... VUULT!**
2. El movimiento se hace girando 1 80 grados por la izquierda sobre el talón del pie izquierdo y la planta del pie derecho. Desplazando el pie derecho al costado y manteniendo las piernas templadas y las manos "sentadas". Efectuando el cambio de frente, el pie derecho se une rápidamente al pie izquierdo.

IV. EJERCICIOS SOBRE LA MARCHA

17. MARCHAS

- A. Voz de Mando: **CON COMPÁS... MAR!**
- B. La marcha se inicia a partir de la posición fundamental. A la voz preventiva se inclina el cuerpo ligeramente hacia delante. A la voz ejecutiva, se inicia la marcha rompiendo con el pie izquierdo el cual se adelanta con energía y sin doblar la rodilla, a tiempo que sale el brazo derecho doblándolo en forma tal que el codo queda a la altura (o casi a la altura) del hombro derecho y la mano a la altura de la tetilla izquierda.
- C. Durante la marcha, los brazos deberán moverse con naturalidad manteniendo la elevación de los codos, casi a la altura de los hombros; las manos ligeramente cerradas; el tronco se mantiene erguido; el pecho naturalmente levantado; la vista en la dirección de marcha; la cabeza normalmente levantada.

D. Cuando se trata de giros de la marcha en el puesto, la voz de mando cae en el pie izquierdo, baja el pie derecho, levanta nuevamente el pie izquierdo y lo adelanta medio paso sin sobrepasarlo de la punta del pie derecho y sobre la planta de los dos pies gira 90 grados a la derecha, colocando la mano en presenten a la altura de los hombros. Para el giro a la izquierda la voz de mando cae en el pie izquierdo, levanta el pie derecho y lo coloca en la nueva dirección de marcha y al mismo ritmo gira 90 grados a la izquierda, colocando la mano en la misma posición de presenten, para bajarla cuando le de la cadencia el pie izquierdo.

E. El largo del paso debe ser aproximadamente de 75 cm. y la velocidad de marcha de 80 a 90 pasos por minuto.

1. Marcha sin compás: Voz de Mando: **Nombre de la unidad...EN HILERA POR LA DERECHA O POR LA IZQUIERDA DE FRENTE... SIN COMPÁS... MAR!**

2. Marcha libre: Voz de Mando: **Nombre de la unidad... MARCHA LIBRE! Por ejemplo: COMPAÑÍA... MARCHA LIBRE!** Se puede conversar, sin salirse de la formación.

Cuando se oye la voz **MARCHA LIBRE**, a la voz **EN HILERA DE FRENTE SIN COMPÁS...MAR o RETIRARSE!** la tropa dice unánimemente: **VIVA COLOMBIA!**

18. ALTO

A. Voz de Mando: **Nombre de la unidadALT!**

B. La voz ejecutiva se da sobre el pie izquierdo, el pie derecho avanza un paso, para que el izquierdo se recoja. Sobre este, la

fracción o compañero, hace alto, quedando en posición fundamental.

19. CAMBIOS DE COMPÁS

A. Voz de Mando: **CAMBIAR DE COMPÁS... MAR!**

B. Se da la voz ejecutiva cuando el pie derecho toque el suelo. Se avanza un paso al pie izquierdo y luego se acerca el pie derecho al izquierdo, sin sobrepasarlo, quedando firme, subiendo la mano en posición de presenten a la altura de ambos hombros, si se trata con fusil al hombro o a la espalda. Continuándose la marcha con el pie izquierdo. Para hacer el ejercicio inverso se para firme y baja la mano cuando lanza el pie izquierdo adelante.

C. Este ejercicio se incluye para que el guerrillero, durante su instrucción individual básica, aprenda la manera de cambiar el compás, pues será necesario marcar compases impares, doble y triple media vuelta, agitar consignas marcando el compás durante los ejercicios de marcha en patio.

20. GIROS

A. A la derecha.

1. Voz de Mando: **A LA DERECHA.... MAR!**

2. La voz ejecutiva cae en la planta del pie izquierdo, avanza el pie derecho un paso, luego el pie izquierdo medio paso, sobre la planta del pie izquierdo y derecho gira 90 grados a la derecha quedando con el pie derecho adelante como si se tratara de

movimiento de la marcha, continuando la marcha con el pie izquierdo.

B. A la izquierda.

1. Voz de Mando: **A LA IZQUIERDA... MAR!**
2. La voz ejecutiva cae en la planta del pie derecho, avanza el pie izquierdo un paso, luego avanza medio paso el derecho y gira sobre la planta del pie derecho y del izquierdo 90 grados a la izquierda, quedando con el pie izquierdo adelante como si se tratara de movimientos de la marcha, continuando la marcha con el pie derecho.

Nota: Estos giros se ejecutan para pararse firme **A LA DERECHA-IZQUIERDA... ALT** son los mismos que se ejecutan para continuar la marcha de frente, **A LA DERECHA O IZQUIERDA... MAR**. Se diferencian las voces de mando **ALT**, para quedar firmes, y **MAR**, para continuar la marcha de frente.

C. Media vuelta:

1. Voz de Mando: **MEDIA VUELTA... MAR!**
2. La voz ejecutiva se da en el momento de estar apoyando en el suelo el pie izquierdo; se adelanta entonces el pie derecho, para marcar la media vuelta con el pie izquierdo y sobre la planta de ambos pies se gira 180 grados por el lado derecho, continuando la marcha con el pie izquierdo que le queda atrás. La mano va en posición de presenten a la altura de los dos hombros, se baja con naturalidad cuando avanza el pie izquierdo.

21. SALUDO AL COMANDANTE

En este numeral encontramos las cuatro formas de saludar al comandante.

1. Voz de mando: **SALUDO AL COMANDANTE... (nombre del comandante o personaje), A LA DERECHA o a LA IZQUIERDA... ALT.**

Previamente el personal va marchando con el fusil a la espalda o arma corta. A la voz ordenada por el comandante o instructor, se gira hacia el lugar donde está el comandante o personaje, a la vez que se sube la mano derecha para saludar. A la voz **CON COMPÁS...**, baja la mano frente al comandante o personaje, gira la mirada al frente, seguidamente el cuerpo gira a la posición de marcha inicial. A la voz **MAR!**, marcha en su puesto. A la voz **DE FRENTE... MAR!**, continúa la marcha de frente.

2. Los saludos en desfiles se realizan marchando de frente donde está el comandante o personaje, en columna o en línea, previamente utilizando la voz de mando, **SALUDO (nombre del comandante o personaje) COMPAÑÍA O COLUMNA... ALT!**
3. También se realizan saludos yendo en desfile, se ordena **COMPAÑÍA... (o nombre de la unidad) ALT!**, frente a donde está el comandante o personaje. **SALUDO...** (nombre del comandante o personaje) **VISTA A LA DE... FRI! o VISTA A LA IZ... QUIER!**, se sube la mano con naturalidad y gira la mirada al lugar ordenado, como si estuviera contando uno, dos. Cuando se manda **VISTA AL FRENT!**, termina el saludo de manera uniforme. Aquí se puede agitar alguna consigna.
4. Voz de mando: **SALUDO AL COMANDATE** (nombre del comandante) **VISTA A LA DE... FRI! o VISTA A LA IZ... QUIER!**. El saludo a pie firme se hará desde la posición fundamental con el

fusil en descansen, girando la cabeza hacia el superior a la voz que ordena el saludo. Cuando el Comandante manda **VISTA... AL FREN** termina el saludo y ordenará discreción.

22. IZADA O ARRIADA DE LA BANDERA

1. Voz de mando: **ATENCIÓN... FIR!**
AL HOMBRO... AR!
CON COMPAS... MAR!
COMPAÑÍA... ALT!
PARA IZAR (o arriar) LA BANDERA DE LAS FARC- EJERCITO DEL PUEBLO, CON VISTA A LA DERECHA (o izquierda) PRESENTEN... AR!
 - A. A la voz **AL HOMBRO... AR!** sale la escolta nombrada por el comandante para entregar la bandera a quienes la izan o la arrear.
 - B. A la voz **CON COMPÁS...** los dos que entregan la bandera, dan un giro de 90 grados a la derecha, el primero da un paso lateral a la derecha, el que lleva la bandera o recibe, ocupa el lugar del primero. A la voz **MAR!** la escolta que entrega, sale marchando al sitio inicial de partida, y la que va a izar la bandera, marcha de manera rítmica en dirección al asta, llegando por su lado derecho o izquierdo, dando una conversión para quedar al frente del personal.
 - C. El compañero del centro, ordena subir el primer pedestal, dando la voz de UNO, este se queda frente en el primer pedestal mientras los dos compañeros marchan de frente y dan una conversión izquierda o derecha, para quedar los tres de frente al asta, en el primer pedestal. A la voz DOS dada por el compañero que lleva la bandera, suben el segundo pedestal de manera uniforme.

- D. A la voz del comandante o instructor **COMPAÑÍA** o **COLUMNA...**
ALT! quedan firme, los de la presentación, los que izan o arrean la bandera, los que entregan o reciben la bandeja.
- E. Cuando empiece el himno, los que la entregan, saludan a la bandera, de igual manera las unidades que no están en la parada militar.
- F. Al terminar el himno, el comandante o instructor ordena: **AL HOMBRO...**(bajan la mano)... **AR!** (quedan a discreción). El personal que saluda la bandera baja la mano de manera uniforme, quedando a discreción, incluyendo el coro.
- G. El personal que está en la parada militar, queda en la posición fundamental.
- H. A la voz **CON COMPAS...** los tres compañeros que izan la bandera, giran 180 grados por su lado izquierdo, a la voz **MAR!**, bajan el primer pedestal con el pie izquierdo, marchando de manera rítmica, a la vez que van dando la conversión a la derecha o izquierda, para quedar los tres alineados en el primer pedestal. Bajándose de este con el pie izquierdo, el compañero de la izquierda o la derecha, espera marchando en su puesto, hasta que los dos restantes dan una conversión para salir de la parte izquierda o derecha del pedestal, marchando hacia la misma dirección de partida; al llegar, dan una conversión cada uno por su lado izquierdo para quedar alineados en la primera escuadra de formación. Los que entregan o reciben la bandera ejecutan todas las voces de mando del comandante o instructor, marchando con compás cuando no lleven nada en la mano.
- I. A la voz **ALT** dada por el comandante o instructor, quedan todos firmes: los de la presentación, la escolta que iza o arrea la bandera y los que reciben o entregan la bandeja.

J. A la voz **DESCANSEN...** la escolta que recibe o entrega, da un giro de 90 grados a la derecha, el de adelante da un paso lateral derecha, quien porta la bandeja con bandera o sin ella, ocupa su lugar. A la voz **AR**, parten con el pie izquierdo al lugar de partida, quedando firmes, esperando la voz del comandante o instructor para ponerse a discreción.

23. HONORES A LA BANDERA

1. Voz de mando: **HONORES A LA BANDERA DE LAS FARC-EJERCITO DEL PUEBLO, CON VISTA A LA IZQUIERDA o DERECHA, PRESENTEN... AR!
AL HOMBRO... AR!
CON COMPAS... MAR!
DE FRENTE... MAR!**
 - A. Previamente el personal va marchando con fusil al hombro, a la voz ordenada por el comandante o instructor, se gira a la derecha o izquierda mediante la voz de mando **ALT**. Quedando firme frente a la bandera para efectuar el ejercicio de honores a la bandera.
 - B. Cuando el personal no va marchando de frente, se efectúa el ejercicio partiendo de la formación en líneas o por escuadras desde la posición de firme, previamente fusil al hombro.
 - C. También se efectúan honores a la bandera habiendo echo la calle de honor, conforme lo estipula el mecanismo, previamente habiendo colocado el himno de las FARC o La Internacional.
 - D. Para terminar, **AL HOMBRO... AR! CON COMPAS... MAR! DE FRENTE... MAR!**

Nota: los ejercicios A y B se ejecutarán donde el terreno no preste las condiciones para hacer la calle de honor.

24. SALUDO A LA BANDERA

1. Voz de mando: **SALUDO DE HONOR A LA BANDERA DE LAS FARC-EJERCITO DEL PUEBLO. A LA DERECHA... IZQUIERDA... ALT!**
 - A. Previamente el personal marcha de frente con fusil a la espalda o arma corta. A la voz ordenada por el comandante o instructor, se gira hacia el lugar donde está la bandera, a la vez se sube la mano derecha para saludar.
 - B. A la voz **CON COMPÁS**, baja la mano frente a la bandera gira la mirada al frente, seguidamente gira el cuerpo a la posición inicial de marcha. A la voz **MAR!**, marcha en su puesto. A la voz **DE FRENTE... MAR!**, continuando la marcha de frente con el pie izquierdo.
 - C. Yendo en línea o en columna de frente a donde está la bandera, sólo ordenaremos el saludo **COMPAÑÍA o COLUMNA... ALT!**. En este caso no se efectúan giros

25. DESFILE DE HONOR

1. Voz de mando: A la voz ejecutiva... **COMPAÑÍA o COLUMNA... DESFILE DE HONOR... A LA DERECHA o IZQUIERDA... ALT!**. Todo el personal queda frente donde está el comandante imponiendo las ordenes o condecoraciones en la misma posición de fusil al hombro y con la mano en presenten.

26. SALVA

1. Voz de mando: **ESCUADRA... A DISCRECIÓN. ATENCIÓN... FIR!. TERCIE...AR!. CARGUEN ARMAS, AL HOMBRO... AR!, TERCIE... AR!, DESCANSEN...AR!. A DISCRECIÓN.**
 - A. Partiendo desde la voz fundamental, a la voz **TERCIE... AR!**, se toma la posición de tercié. A la voz **CARGUEN... ARMAS**, se saca el pie izquierdo adelante, la mano derecha abre mecanismos del fusil para llevar tiro a la recámara y vuelve el pie a la posición fundamental. Esta voz es ordenada por el comandante de la escuadra o encargado de salva.
 - B. A la voz **AL HOMBRO... AR!**, vuelve el pie izquierdo adelante y con la mano derecha toma el fusil por la empuñadura, y con ambas manos la conduce al hombro derecho, con la cantonera apoyada sobre el mismo.
 - C. A la voz, **ESCUADRA... SALVA**, los primeros seis compañeros de la cabeza disparan los cartuchos ordenados. Este ejercicio se efectúa cuando la escolta que lleva el fétetro entra a la cabeza de la formación de la escuadra de salva, que están en forma de calle de honor, tres a un lado y tres al otro lado.
 - D. A la voz **ESCUADRA... SALVA**, ordenada por el mismo comandante, los seis restantes disparan los cartuchos ordenados. Este ejercicio se efectúa cuando la escolta que lleva el fétetro lo descarga al suelo al borde de la fosa, previamente habiéndose ubicado los cuatro guardias de honor en cada esquina de la fosa.
 - E. Terminada la última salva, el comandante de escuadra de salva ordena descansar armas, partiendo de las voces de mando prescritas anteriormente. Al iniciar el himno de las FARC-EP. La

escolta que lleva la bandera comienza a izarla hasta media asta. Terminado el himno, esperan la voz del comandante **CON COMPAS... MAR!**, para dar la media vuelta de manera uniforme, y luego incluirse en el grupo de coro, allí quedan en la posición **A DISCRECIÓN**.

- F. Habiendo hecho la calle de honor conforme lo estipula el mecanismo, se lleva el féretro por la calle de honor, previamente habiendo ordenado **HONORES AL FALLECIDO**. La escolta que lleva la bandera, va saludando por la calle de honor marchando adelante de la escolta que lleva el féretro, que consta de cuatro o seis compañeros, más cuatro guardias de honor, que van dos delante y dos atrás, andando con pasos lentos y con el fusil en la posición de tercie. Habiendo pasado por la calle de honor, y de salva, los guardias quedaran en la misma posición de partida, firmes, en tercie, presenten, o como lo haya ordenado el comandante.
- G. Los que presentan fusil en la calle de honor, van llevando el féretro con la vista hasta el último hombre. Terminado el himno, e izada la bandera, se manda **AL HOMBRO... AR. CON COMPAS... MAR!**
- H. El comandante o instructor ordena disolver la calle de honor, marchando en columna por el centro y de frente hacia donde está la fosa. Se ordena **COLUMNA ALT! DESCANSEN... AR!. A DISCRECIÓN**. Y aquí se esperan algunas palabras del comandante o de alguien que desee rendirle homenaje al caído.
- I. Terminado la ceremonia militar, la compañía que está en formación de fila o en columna, rinde honores militares al fallecido en la posición de presente cuando lo están bajando a la fosa. Cuando comienzan a cubrir de tierra el fallecido, se manda a la posición de descansen y a discreción. Las guardias de honor siempre se pagan en la posición fundamental de presenten o

tercie, con un tiempo de duración de diez a quince minutos por turno o como lo ordene el comandante.

V. EJERCICIOS A PIE FIRME CON FUSIL

27. POSICIÓN FUNDAMENTAL

A. Voz de Mando: **ATENCIÓN... FIR!**

B. Partiendo de la posición a discreción, a la voz ejecutiva se tomará la posición **FIRMES** igual que si fuera sin arma y colocando el fusil o la carabina en forma vertical, con el guardamonte al frente, la culata en contacto con el pie derecho y la "uña" de la cantonera alineada por la punta de dicho pie. La mano derecha toma el arma con el dedo pulgar por la parte posterior y los otros cuatro dedos unidos y estirados por el frente a la altura que le permite la longitud (largo) del brazo.

El brazo derecho debe quedar extendido de manera que los codos de ambos brazos queden a la misma altura hacia delante, igual que en la posición fundamental sin arma. La mano y el brazo izquierdo se colocan igual que en la posición fundamental sin arma, es decir, en absoluta posición firmes.

28. A DISCRECIÓN

A. Voz de Mando: **A DISCRECIÓN!**

B. Se ejecutan los movimientos de igual manera que en a discreción sin armas y se inclina la trompetilla del fusil un poco al frente y

en línea recta con los demás fusiles y sin desalinear la uña de la cantonera de la punta del pie derecho.

El brazo derecho queda extendido y con la mano derecha se agarra el fusil por debajo de la abrazadera superior; la mano izquierda se coloca detrás de la espalda con el dorso sobre la pretina del pantalón (las carabinas M- 1 y M-2, se las toma con la mano derecha por encima de la abrazadera anterior o superior).

29. GIROS DE LA CABEZA

Se efectúan desde la posición fundamental, es decir, firmes, de acuerdo con lo señalado en las voces de mando anteriormente.

30. GIROS

- A. Voz de Mando: La misma descrita para los giros sin armas.
- B. En el giro a la derecha, el fusil permanece firmemente adherido a la pierna derecha, a la cual sigue en el curso de todo el movimiento.
- C. En el giro a la izquierda y en la media vuelta, el fusil debe levantarse ligeramente con el dedo pulgar hacia delante, de tal manera que al llegar el pie derecho a su colocación, el fusil vuelva a apoyarse en el suelo, dejándolo colocado en la misma forma en que se encontraba antes de ejecutar el ejercicio.

31. TERCIA R

- A. Este ejercicio debe ejecutarse partiendo de la posición fundamental.
- B. Voz de Mando: **TERCIEN... AR**
- C. A la voz ejecutiva, la mano derecha levanta el fusil subiéndolo diagonalmente por el frente del cuerpo en forma tal, que el portafusil y el guardamano queden hacia el frente. La mano izquierda lo toma a la altura de la abrazadera inferior y por debajo de esta, quedando al nivel y al frente de la tetilla izquierda. El brazo queda en contacto con el cuerpo y la articulación del codo flectada, pero sin forzarla. La mano derecha toma entonces el fusil por la garganta, quedando el codo en contacto con el cuerpo, el dedo índice queda separado del guardamonte, el arma queda un poco separada del pecho. De la misma manera se procede con carabinas M-1 y M-2, tomando en cuenta el cambio de nombre de abrazaderas y otros.
- D. A la voz: **DESCANSEN... AR!** la mano izquierda se desplaza hacia el centro del pecho, al mismo tiempo que la mano derecha suelta el fusil y se coloca rápidamente por encima de la izquierda, quedando el arma momentáneamente en posición vertical en el centro del cuerpo; desde allí, la mano derecha lo conduce a la posición de descanso, mientras que la izquierda vuelve a su posición inicial.
- E. Este ejercicio tiene por objeto facilitar los desplazamientos cortos sin que haya necesidad de colocar el fusil al hombro. Cuando el desplazamiento se efectúa no más de 10 pasos, el fusil debe llevarse en posición de descanso. De 10 pasos en adelante tomaremos la posición de tercié.

- F. Cuando se trate de terciar el fusil desde la posición a discreción a la voz **TERCIEN...** toma la posición firme, a la voz **AR!...** terciar el fusil quedando en la misma posición. **AL TROTE... MAR!** Toma el ritmo ordenado. A la voz **COMPAÑÍA** (o nombre e la unidad)... **ALT!** dada sobre el pie izquierdo queda en la misma posición fundamental, esperando la voz **DESCANSEN...AR!** para quedar a discreción.

32. MANEJOS AL HOMBRO

En estos ejercicios solo se mueven los brazos y las manos permaneciendo inmóvil y erguido el resto del cuerpo.

MANEJO AL HOMBRO CON PORTAFUSIL LARGO:

- A. Voz de Mando: **AL HOMBRO... AR! DESCANSEN... AR!**
- B. La mano derecha levanta el fusil y lo lleva verticalmente por el centro del cuerpo, con los mecanismos hacia el frente (y al lado los de las carabinas M-1 y M-2); la mano izquierda lo toma por sobre el alza con el dedo pulgar a lo largo de la caña y la argolla de la abrazadera inferior a la altura del cuello. La mano derecha con el pulgar por debajo toma el portafusil, la mano izquierda impulsa el arma hasta atrás del hombro derecho levantando el codo hasta la altura de la boca. El fusil queda firme y vertical sosteniéndolo hacia atrás, el codo derecho; la mano derecha pegada al cuerpo y a la altura de la tetilla con el dedo pulgar por debajo del portafusil; la mano izquierda después de una corta pausa vuelve a la posición fundamental.
- C. Para descansar el fusil, la mano derecha lleva el arma al centro del cuerpo por medio de un corto impulso dado con el hombro, siendo recibida a la altura del alza por la mano izquierda; la mano

derecha suelta el portafusil, toma el fusil por encima de la izquierda (perilla al frente) y lo conduce verticalmente alrededor del cuerpo, girándolo hacia afuera a la posición de descansén; el brazo izquierdo pasa a la posición fundamental.

Este manejo se utilizará solamente para marchas de entrenamiento y en general siempre que se lleve el personal a la escuela de entrenamiento para el combate.

D. Cuando se trata de **ARMAS AL HOMBRO CON PORTAFUSIL CORTO**, este ejercicio se hace de la posición fundamental o firme.

1. A la voz ejecutiva: **AL HOMBRO... AR!** Se saca el fusil al frente con la mano derecha agarrándolo del cañón y a la altura del hombro, dejando el mecanismo del arma hacia fuera.
2. Con la mano izquierda agarra el fusil por encima del proveedor para luego con la mano derecha agarrarlo de la camisa en dirección a la empuñadura.
3. Con la mano izquierda agarra el fusil por la cantonera, manteniendo los brazos extendidos.
4. Descarga el fusil en el hombro izquierdo quedando con la mano derecha en presente a la altura del hombro, se baja el brazo con energía quedando en la posición firme.

33. MANEJO DE PRESENTEN CON PORTAFUSIL LARGO Y CORTO

A. Voz de Mando: **PRESENTEN... AR! DESCANSEN... AR!**

B. Este ejercicio se efectúa desde la posición fundamental y luego de la voz de mando: **ALINE... AR!** El fusil está adherido a la pierna derecha alineando la "uña" de la cantonera con la punta del pie.

Desde allí, a la voz preventiva y a la ejecutiva: **PRESENTEN... AR!**, el fusil sale rápidamente impulsado con la mano derecha hacia el centro del cuerpo en forma vertical, con el guardamonte y el portafusil al frente; la mano izquierda lo recibe a la altura de la caña del guardamano y acto seguido la mano derecha cae a la altura del cuello de la culata con el pulgar por debajo de la empuñadura y los cuatro dedos estirados por encima; a la voz de **DESCANSEN... AR!**, la mano derecha golpea sobre la cañuela y dirige el fusil hacia la posición descansan, en movimiento simultáneo da la cara al frente si la voz de mando ha ordenado con vista a la derecha o a la izquierda. En nuestro caso, no hay presenten con portafusil corto.

- C. Cuando el presente se hace desde la posición al hombro, a la voz ejecutiva: **PRESENTEN... AR!**, ligeramente la mano derecha golpea sobre la empuñadura del fusil, con el pulgar por debajo de la empuñadura y los cuatro dedos estirados por encima, al tiempo que la mano izquierda sujeta el fusil por el guardamano a la altura del pecho formando una V con el brazo. Al tiempo que la mano derecha queda estirada haciendo un semiarco. El fusil debe quedar vertical con el proveedor y el guardamonte al frente.
- D. A la voz **AL HOMBRO... AR!** Hace movimientos de la cabeza al frente, la mano izquierda medio levanta el fusil a la vez que lo gira con el proveedor a la izquierda, quedando con el mecanismo al frente, acto seguido la mano derecha lo agarra por la camisa a la altura de la empuñadura y esta lo conduce a su hombro izquierdo presentando la mano simultáneamente para bajarla a la posición fundamental

34. FUSIL A LA ESPALDA

- A. Voz de Mando: **nombre de la unidad... FUSIL A LA ESPALDA... AR!. DESCANSEN... ARMAS!**

- B. Fusil a la espalda. Para efectuar el movimiento de fusil a la espalda, se procede de la siguiente manera (el compañero en posición a discreción y con portafusil largo): Se toma el fusil con la mano derecha por debajo de la abrazadera inferior y se lleva al frente del cuerpo, a la altura del pecho. En esta posición la mano izquierda toma el portafusil y con ambas manos se coloca el fusil al cuello. Luego se introduce el brazo derecho por entre el portafusil y se toma el fusil con la misma mano por la culata, colocándolo correctamente sobre la espalda, ayudado con la mano izquierda sobre el portafusil.
- C. Para descansar el arma se procede en el sentido inverso, así: se saca el brazo derecho por entre el portafusil; la mano derecha toma el fusil por la culata y lo lleva hacia delante; con la mano izquierda sobre el portafusil se coloca el fusil al cuello; luego tomándolo con la mano derecha por la abrazadera inferior y con la mano izquierda por el portafusil. Se alza por encima de la cabeza para colocarlo luego en posición de descansar. Se procede de igual manera con las carabinas M-1 y M-2.

35. INSPECCIÓN DE ARMAS

- A. Voz de Mando: **INSPECCIONEN... ARMAS, DESCANSEN... AR!**
- B. Como medida de seguridad, lo primero que debe hacerse después que una unidad ha sido formada con armamento, es inspeccionar las armas, para verificar que no hay cartuchos en la recámara, mecanismos de elevación o proveedores. Esto se hará a la voz de **INSPECCIONEN ARMAS**. Lo mismo debe hacerse antes de retirar el personal.
- C. Este ejercicio se efectúa desde la posición a discreción: la mano derecha conduce el fusil verticalmente por el frente del cuerpo y

lo entrega a la mano izquierda para quedar en la posición de tercie con el proveedor al frente; la mano derecha quita el proveedor y lo introduce en la reata, con la misma abre el mecanismo para inspeccionar que el arma se encuentre descargada; cierra el mecanismo e introduce el proveedor al fusil. A la voz de **DESCANSEN** se para firme. a voz **AR!** Vuelve a la posición de descansen quedando a discreción.

36. REVISTA DE ARMAMENTO

- A. Voz de Mando: **REVISTA... DE ARMAS!**
- B. Este ejercicio se cumple diariamente a la iniciación del servicio para comprobar la existencia del material y el aseo general del armamento y siempre que se quiere pasar revista de este.
- C. Cuando este ejercicio se hace por escuadras antes de la revista de armas el comandante superior deberá mandar a retirar a los comandantes de escuadras para que sean ellos los que verifiquen el estado de las armas y den parte a su superior. Cuando se efectúa por compañía éste dará parte al jefe de la columna.
- D. Se efectúa desde la posición fundamental a la voz **REVISTA... DE ARMAS!** El primer compañero de la escuadra de adelante, toma la posición fundamental. La mano derecha sube el fusil diagonalmente al cuerpo, en tanto que la izquierda lo toma por el centro de gravedad para quedar en la posición de tercie. Al colocarse el superior al frente estira los brazos y entrega el fusil a la vez que da el número convencional correspondiente a su arma. El superior que revisa el arma, con la mano derecha la recibe por el guardamano superior y con la mano izquierda lo toma de la culata; lo conduce al cuerpo, saca el proveedor y abre mecanismos. Este deberá devolverlo en la misma forma que lo recibió. Cuando el superior se retira del frente baja su fusil y

vuelve a la posición a discreción. El resto de los compañeros hacen sucesivamente el ejercicio a medida que el superior pasa por el frente.

- E. Para la revista de armas semipesadas se procederá de acuerdo a la reglamentación especial de los jefes de unidad.

37. TROTE

- A. Voz de Mando: **AL TROTE... MAR! AL PASO... MAR!**
- B. Cuando se ordena pasar al trote desde la marcha con el fusil terciado, únicamente se modificará el aire de marcha manteniendo el arma en la misma posición.
- C. Cuando el arma va al hombro con el portafusil largo, a la voz preventiva, la mano izquierda toma la vaina del cuchillo, peinilla o bayoneta; el arma se mantiene en la misma colocación. A la voz ejecutiva se inicia el trote.
- D. Cuando el arma va a la espalda, a la voz preventiva, la mano derecha toma la cantonera del fusil y la mano izquierda la vaina del cuchillo, peinilla o bayoneta, y a la voz ejecutiva, se inicia el trote.
- E. A la voz, **AL PASO... MAR!**, dada sobre el pie izquierdo, se avanzarán tres pasos al mismo aire de marcha, éstos deberán ser más enérgicos; inmediatamente se volverá a la cadencia de marcha normal y el fusil se colocará en la posición inicial.
- F. Cuando la tropa no está en movimiento y tiene el fusil en descanso, deberá tomarse la posición normal de terciar a la voz de mando **AL TROTE...**, e iniciar el ritmo a la voz **MAR!**

38. FORMACIONES BÁSICAS DE LA ESCUADRA

- A. Ejercicio a pie firme.
- B. Ejercicio sobre la marcha
 - 1. La Escuadra en fila...
 - 2. La Escuadra en hilera...
 - 3. La Escuadra en columna..
- C. A la voz ejecutiva, el primer compañero de la Escuadra se coloca a tres pasos al frente del instructor o Comandante, llegando a su lugar por el lado derecho de éste. El resto del personal, sigue en su movimiento al primer compañero y se coloca a la izquierda alineado y en contacto de codos.
- D. Esta es una formación de presentación. Solamente se marchará en esta formación para efectuar pequeños desplazamientos.

39. FORMACIÓN EN HILERA

- A. voz de Mando: **EN HILERA... FORMAR!**
- B. El primer compañero de la Escuadra se coloca tres pasos al frente del instructor o Comandante, llegando a su lugar por el lado derecho de este. El resto del personal lo sigue en su movimiento y se coloca detrás de este. Uno después de otro con la distancia que determine la extensión del brazo y manteniendo el cubierto.
- C. Esta formación es apropiada para marchar a través de senderos, bosques, selvas, etc.

40. FORMACIÓN EN COLUMNA

A. Voz de Mando: **EN COLUMNA... FORMAR!**

B. A la voz ejecutiva, los tres primeros compañeros forman en fila alineados por el primero de la derecha, que se coloca a tres pasos al frente del instructor o Comandante. El resto del personal forma en fila sucesiva de a tres, conservando la alineación y el cubierto.

C. Esta formación es la mas apropiada para marchar.

41.

Para prácticas de orden cerrado, gimnasia, revistas, inspecciones, etc., se tomará la formación en fila con intervalos. Esta no se considera una formación básica de la Escuadra, sino como una variación de la formación en fila.

A. Voz de Mando: **ESCUADRA EN FILA CON INTERVALOS... FORMAR!**

B. A la voz ejecutiva se procede como se indica en el párrafo 34, a tiempo que todos los compañeros, a excepción del último, estiran el brazo izquierdo al costado. Cada compañero quedará colocado en tal forma, que su hombro derecho toca la yema de los dedos del compañero de la derecha.

42. ALINEACIÓN

- A. Voz de Mando: **ALINE... AR! VISTA AL... FRENT!**
- B. A la voz ejecutiva, todos los compañeros de la Escuadra giran la cabeza hacia el primer compañero de la derecha quien en posición fundamental permanece con la vista al frente, ya que él es responsable del buen frente que tome la unidad. De reojo y hacia su izquierda se entera de si la línea de su fila está correcta. De lo contrario deberá girar un poquito el cuerpo para dar la posibilidad de una línea perfecta a sus compañeros de Escuadra. Al girar la cabeza, se saca un poco el hombro izquierdo adelante para facilitar el ejercicio, y con movimientos rápidos y menudos de los pies hacia delante y hacia atrás, se consigue la correcta alineación, tomando a la vez contacto de codos.
- C. Para terminar el ejercicio se ordenará: **VISTA AL... FRENT!**
- D. Para tomar alineación por la izquierda, en casos especiales, se ordenará: **POR LA IZQUIERDA, ALINEE... AR!**

43. CUBIERTO

- A. Voz de Mando: **nombre de la unidad... CUBRIR!**
- B. A esta orden, el personal, haciendo pequeños desplazamientos laterales, toma el cubierto.

44.

PARA EFECTUAR CAMBIOS DE FORMACIÓN A PIE FIRME se ordenará el giro correspondiente, o simplemente las voces de mando ya prescritas.

45. NUMERACIONES

- A. Voz de Mando: **SUCESIVAMENTE... NUMERARSE!** (o de a dos, o de a tres o más)
- B. A la voz preventiva, la unidad adopta la posición fundamental, y a la voz ejecutiva, esta toma la posición a discreción menos el primer hombre de la derecha quien inicia la numeración ordenada. Al hacerlo se gira la cabeza a la izquierda, se dice el número en voz alta y con energía se pone la vista al frente y se adopta la posición a discreción. Cada compañero ejecutará el ejercicio descrito sucesivamente, tomando la posición fundamental al pasar el número respectivo para quedar a discreción.

46. CONVERSIONES

- A. Voz de Mando: **CONVERSIÓN A LA IZQUIERDA O DERECHA... MAR! DE FRENTE... MAR!**
- B. Todos los compañeros, excepto el eje, dan la conversión con la vista sobre el hombre-eje y este sobre sus compañeros que dan la conversión, manteniendo en todo momento la alineación.
- C. La conversión se termina cuando la voz del Comandante dice: **DE FRENTE...** se coloca la vista al frente y se marcha con pasos cortos

en la nueva dirección, corrigiendo la alineación y el contacto poco a poco. A la voz **DE FRENTE... MARI**, se levanta la pierna izquierda recta y se avanza un paso largo, para continuar la marcha normal.

47. CAMBIOS DE FORMACIÓN

- A. En los cambios de formación que impliquen disminución del frente, el compañero de la cabeza aumenta la longitud del paso, para facilitar el cambio de formación. En los cambios de formación que impliquen aumento del frente, el compañero de la derecha (izquierda) o fila de adelante, según el caso, disminuye la longitud del paso, hasta cuando esté constituida la nueva formación.
- B. Los cambios de formación que se practican son los siguientes:
1. De la línea a la columna.
 2. De la columna a la hilera.
 3. De la hilera a la fila.
 4. De la fila a la columna.
 5. De la columna a la fila.
 6. De la fila a la hilera.
 7. De la hilera a la columna
 8. De la columna a la línea

1. *De La Línea A La Columna.*

- A. Voz de Mando: **EN COLUMNA! POR LA DERECHA (o por la IZQUIERDA)... MARI!**
- B. A la voz ejecutiva, el primer campanero de la derecha (o izquierda), que sirve de base, avanza o continúa de frente; los hombres que lo cubren se colocan a la derecha (o izquierda), saliendo las Escuadras en hileras a construir la columna.

2. De La Columna A La Hilera.

Previamente se ordena numerarse de a dos la hilera de la derecha.

- A. Voz de mando: **EN HILERA POR LA DERECHA (o por la IZQUIERDA)... MAR!**

- B. A la voz ejecutiva la fila de adelante gira a la derecha o izquierda, el primer hombre continúa de frente y los demás hacen un giro a la derecha o izquierda. Los hombres de la hilera que sirve de guía quedan con el frente en dirección a la nueva formación. Para intercalarse uno tras de otro.

3. De La Hilera A La Fila.

- A. Voz de mando: **EN FILA POR LA DERECHA Y POR LA IZQUIERDA... MAR!**

- B. El primer compañero da un paso al frente, el resto de compañeros números uno se colocan a su lado izquierdo, los números dos a sus lado derecho, el resto del personal marcha en profundidad intercalándose cada grupo en su orden de números, unos a izquierda y doces a la derecha, hasta constituir la nueva formación.

4. De La Fila A La Columna.

- A. Voz de mando: **EN COLUMNA POR EL CENTRO... MAR!**

- B. A la voz ejecutiva los compañeros de la fila números 1 que son la cabeza de la formación, marchan de frente reduciendo la longitud del paso, los demás hacen un giro a la derecha y a la izquierda para ir intercalándose en el mismo orden de número, hasta conformar la nueva formación.

5. De La Columna A La Fila.

- A. Voz de mando: **EN FILA POR LA DERECHA Y POR LA IZQUIERDA...MAR!**
- B. A la voz ejecutiva la primera fila número uno, continúa la marcha de frente en su puesto, las otras filas dos giran a la derecha y los unos a la izquierda, y van intercalándose unas al lado de otras buscando la alineación de la primera.

6. De La Fila A La Hilera.

- A. Voz de mando: **EN HILERA POR EL CENTRO... MAR!**
- B. A la voz ejecutiva el primer hombre del centro que sirve de guía de la fila uno continúa la marcha de frente, los demás hacen un giro a la derecha y a la izquierda intercalándose en orden de número para constituir la nueva formación.

7. De La Hilera A La Columna

- A. Voz de mando: **EN COLUMNA POR LA DERECHA O POR LA IZQUIERDA... MAR!**
- B. El primer hombre continúa la marcha de frente acortando la longitud del paso, los demás compañeros de su fila se colocan a su lado ordenado, el hombre base de los números dos queda detrás del uno, los demás se colocan a su lado ordenado, los dos cubren a los unos hasta constituir la formación.

8. De La Columna A La Línea.

- A. Voz de mando: **EN LÍNEA POR LA DERECHA O POR LA IZQUIERDA... MAR!**
- B. A la voz ejecutiva, el primer compañero de la derecha (o la izquierda) avanza o continúa de frente, manteniendo la cadencia y acortando la longitud del paso para facilitar el cambio de formación, el resto de la Compañía hace un giro a la derecha (o izquierda), para constituir la línea quedando la formación en escuadras.
- C. Cuando se emplee la voz ejecutiva: **DE FRENTE... MAR!**, se continúa la marcha en la nueva dirección.

Nota:

- A. En los cambios de formación, la voz ejecutiva debe darse en el momento en que se apoya en el suelo el pie izquierdo.
- B. Cuando estos ejercicios se inician desde la posición fundamental o posición a discreción, una vez ejecutando, se volverá a la misma posición de donde partió.

IV. INSTRUCCIÓN DE COMPAÑÍA O GUERRILLA

48. Generalidades

Las Compañías o Guerrillas formarán básicamente en dos, tres o cuatro escuadras, o en dos, tres o cuatro hileras, (recuérdese que nuestra Guerrilla es de 26 unidades y nuestra Compañía de 54 unidades), de acuerdo con la nueva estructuración.

49. Formación de Compañías o Guerrilla

A. Las formaciones básicas, son:

1. La línea, formación de presentación.
2. La columna, formación de marcha.
3. La línea con distancias e intervalos, formación de revista de armas e intendencia, inspección de armas, gimnasia y otros.

B. **Formación en línea:**

1. La voz de Mando: **Nombre de la unidad, en tres, cuatro o cinco LÍNEAS... FORMAR!**

Formación de la compañía:

2. A la voz ejecutiva, el Personal toma la formación correspondiente (sí es Guerrilla en dos escuadras; si es Compañía en cuatro escuadras, esto constituye dos o cuatro líneas).
3. Cuando un compañero llega tarde a la formación llega por su lado izquierdo en dirección al último hombre de la primera escuadra con el frente hacia donde está el comandante se para firme y dice: **PERMISO SIGO**. El comandante le dice: **SIGA**, este tercia su fusil y sale con el pie izquierdo. Llega hasta el frente del comandante, gira a la izquierda, baja el fusil y dice: **PERMISO PARA PASAR A LA FORMACIÓN**. El comandante le ordena pasar a la formación o ponerse a discreción para hacerle algunas preguntas.

Si se trata de varios compañeros, éstos forman en fila en la misma dirección del anterior, el primero de la derecha pide permiso, a la voz ordenada por el comandante, éste sigue de

frente los demás giran a la derecha para ir a colocarse al frente del comandante ejecutando los mismos movimientos del anterior. Cuando entren a la formación cada uno busca su orden de estatura, pide un paso a la izquierda, los demás compañeros dan el paso a la izquierda para permitirle la entrada.

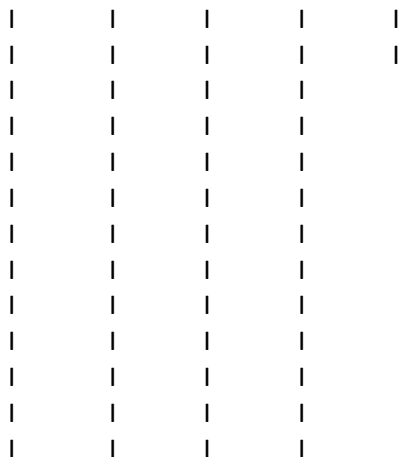
Si se trata de comandantes, pedirán permiso por la cabeza de la formación, hasta llegar al frente del comandante, ejecutando los mismos mecanismos del anterior. Girando 90 grados por su lado derecho.

4. Cuando la Compañía actúa en forma independiente, el Comandante se coloca cinco pasos al frente y al centro de su unidad. Cuando actúa por escuadra dentro de la unidad, para formar en Columna deberá formar a la derecha.
5. En esta formación de columna la distancia entre fila y fila será de 80 cm, y se establecerá un ligero contacto de codos entre hombre y hombre.

C. **Formación en columna:** (No confundir la formación con el nombre de la unidad Columna)

1. Voz de Mando: **Nombre de la unidad, por ejemplo: COMPAÑÍA, EN COLUMNA... FORMAR!**
2. A la voz ejecutiva, el personal tomará la formación dedos, tres o cuatro hileras (dos sí se trata de una Guerrilla; y cuatro si es de una Compañía),

COMPAÑÍA EN COLUMNA



D. Formación en línea con distancia e intervalo.

A. Numeración para la gimnasia y otros ejercicios

Voz de mando: **nombre de la unidad, EN HILERA... NUMERARSE!**
 Previamente se manda a numerar la escuadra de adelante en números sucesivos. Si se trata de dar dos pasos de intervalos se enumeraría de 2 en 2 (2, 4, 6, 8, 10, etc...) utilizando la voz prescritas anteriormente. El número de cada uno de la escuadra del frente constituye el número de cada hilera sobre la profundidad. A la voz ejecutiva el personal tomará la posición de fusil en tercie, avanza los pasos ordenados para facilitar el ejercicio.

1. Voz de Mando: **Nombre de la unidad, EN LÍNEA CON DISTANCIA E INTERVALOS... MAR! A SUS PUESTOS... MAR!**
2. A la voz ejecutiva, la escuadra primera, segunda y tercera, si la Compañía tiene cuatro escuadras, dan tres, dos y un paso al

frente. Si tiene tres escuadra, las dos primeras darán dos y un paso, hacen alto, giran a la izquierda mediante la voz A1, toman uno o dos pasos de intervalo de acuerdo a lo ordenado y giran a la derecha mediante la voz A2, en ambos casos la voz para el giro la da el último hombre de la primera escuadra.

3. A la voz: **A SUS PUESTOS... MAR!**, se realizan los movimientos de orden inverso, girando 90 grados a la derecha.
4. Cuando se requiera mayor o menor distancia o intervalos, deberá indicarse a la voz preventiva. Ejemplo: **COMPAÑÍA EN LÍNEA CON TRES PASOS DE DISTANCIA Y UNO o DOS DE INTERVALO... MAR!** En este caso, la primera Escuadra da nueve pasos al frente, la segunda da seis pasos y la tercera tres. Si se trata de más líneas éstas quedarán con tres pasos de distancia de una a la otra, la última no se moverá de su puesto. En dirección del frente, solamente giran a la izquierda para tomar uno o dos pasos de intervalos según lo ordenado.

Cuando se trate de paradas militares este ejercicio se realizará marchando, utilizando las voces de mando prescritas en el numeral 17. Cada escuadra toma la distancia y marcha en su puesto buscando una perfecta alineación en la profundidad y lateral.

5. Puede tomarse esa formación sin intervalos. Ejemplo: **UNIDAD EN LÍNEA CON CINCO PASOS DE DISTANCIA... MAR!**

49. CALLE DE HONOR

- A. Voz de Mando: **Nombre de la unidad... CALLE DE HONOR... MAR!**
Nombre de la unidad... EN COLUMNA POR EL CENTRO... MAR!

- B. Se parte de la formación en columna. Previamente el Comandante ordenará numerarse de uno a dos, de izquierda a derecha a las dos hilera centro.
- C. A la voz ejecutiva los números uno giran a la izquierda y los números dos a la derecha, tomando la formación hacia el frente en que se encuentra colocada la unidad. El intervalo entre las hileras en que queda constituida la formación y la distancia entre los compañeros, depende del ancho de la calle y de la longitud por cubrir. En casos distintos, deberá especificarse en la voz del mando
- D. Tomada la formación, se ordenará hacer alto. Luego se ordenará girar el centro, empleando la voz de mando: **A LA DE... FRI!**
- E. Para hacer el ejercicio a la voz **EN COLUMNA POR EL CENTRO... MAR!**, los cuatro (o seis) primeros hombres de la hilera de la izquierda y derecha que son uno y dos, harán una conversión a la derecha e izquierda, colocándose en fila con el frente contrario al que se tenía. Sobre esta primera fila, las otras haciendo conversión hacia el lado correspondiente, tomarán la formación de columna, intercalándose en el mismo orden que tenían en la formación inicial.
- F. Constituida la calle de honor si se necesita mayor espacio se ordenará **CONVERSIÓN A LA DERECHA E IZQUIERDA... MAR. DE FRENTE... MAR**

50. DESFILE CON BANDERAS

- A. A la voz: **AL HOMBRO... AR!** Los dos compañeros que están en el centro de la fila dan un medio giro a la derecha e izquierda, dan tres pasos diagonal, a colocarse en dirección al compañero del centro de la escolta de cada uno. Cuando estos se paran firmes

salen simultáneamente a ubicarse en cuña de rombo, el de centro queda atrás del compañero que lleva la bandera. El de la izquierda a su lado izquierdo, el de la derecha a su lado derecho.

- B. Para la calle de honor los compañeros que llevan las banderas salen de frente, los siguen el compañero de atrás a continuación el de la izquierda y por último el de la derecha, los cuales deben llevar el arma con portafusil largo y con la mano izquierda en presente sobre el guardamano superior, la mano derecha irá agarrando la empuñadura del arma y con bayoneta calada; si se trata de ametralladoras se procederá de igual manera. Las dos escoltas hacen el ejercicio simultáneo, quedando las dos banderas en las cabezas de la calle de honor y sus escoltas a continuación de estos. A la voz: **EN COLUMNA POR EL CENTRO... MAR**, aparecen de nuevo las dos banderas, cada una con su escolta en cuña de rombo.
- C. Para regresar de nuevo a la fila, la unidad hará un alto, cuando se emplee la voz: **DESCANSEN... AR!** Los de las bandera dan un medio giro a la derecha e izquierda para quedar iguales en el centro, las escoltas se ubicaran cada una a su lado izquierdo derecho en el mismo orden en que partieron.
- D. Para regresar las escoltas con las banderas a su lugar de partida, a la voz: **A DISCRECIÓN!**, éstos dan un giro a la derecha o a la izquierda saliendo en hilera a ubicar las banderas en sus lugar respectivo, aquí quedan en formación con el frente para donde está el personal, esperan las voces de mando para el parte de la parada y se retirarán cuando se emplee la voz: **COMPAÑÍA o COLUMNA... RETIRARSE!**

51. RELEVOS DE GUARDIA DE PREVENCIÓN

- A. Voz de mando: **ATENCIÓN... FIR!. ALINE... AR!. VISTA... AL FREN!. Para solicitar el permiso de hacer el relevo, al comandante de guardia: VISTA A LA DE... FRI!**
- B. El relevante saliente da un giro y se para cinco pasos al frente del comandante. Luego dice: **PERMISO SIGO.** El comandante responde: **SIGA.** El relevante da dos pasos al frente y dice: **PERMISO PARA HACER EL RELEVO.** El comandante de guardia manda: **VISTA AL... FREN!. A... DISCRECIÓN,** Éste da las instrucciones necesarias y ordena cargar armas y efectuar el relevo.
- C. El relevante conduce al personal al área de cargue y descargue de armas y ordena: **TERCIEN... AR! CARGUEN... ARMAS! ASEGUREN... ARMAS.** Los conduce a los puestos en hilera.
- D. Estando en los puestos el relevante da la orden de relevo, el guardia que entrega da un paso a la izquierda, para permitir la ubicación del guardia entrante. Esto se hace en todos los puestos de guardia que hayan.
- E. Utilizando las mismas voces de mando escritas anteriormente, pasa parte y hace entrega de la guardia. El relevante conduce al personal al área de cargue y descargue de armas y ordena: **TERCIEN... AR! INSPECCIONEN... ARMAS! ASEGUREN... ARMAS** y ordena retirarse.

52. PARTE MILITAR

Consta de cuatro partes fundamentales: Formación. Servicios, Enfermos y Misiones

1. Voz de mando: **ATENCIÓN... FIR! ALINEAR... AR! VISTA AL FRENT!**

PARTE... nombre del comandante VISTA A LA DE... FRI! o VISTA A LA... IZQUIER!

Descripción del ejercicio:

- A. El comandante dice **PERMISO SIGO**, a la vez que sube la mano para saludar, si va con arma corta o fusil a la espalda. El cual debe pararse firme cinco pasos de distancia del superior. Si no lleva el fusil como lo indica anteriormente irá en la posición de descanse, o tercié si se trata de dar más de 10 pasos.
- B. A la voz del comandante **SIGA**, el comandante que da parte da dos pasos al frente, quedando en la posición fundamental dice: **COMANDANTE BUENOS DÍAZ O BUENAS TARDES, PARTE DE LA COLUMNA O COMPAÑÍA** (si tiene nombre o número) ejemplo: En formación 80, servicios 10, enfermos 5, en misión 10 y quien da parte para un total de 106 unidades, sin más novedad quedamos a su disposición.
- C. El comandante que recibe manda **VISTA AL... FRENT! A DISCRECIÓN!** Para saludar la unidad. Si este continúa con el parte a otro superior el que le dio parte terciá su fusil da media vuelta para ir a colocarse en la cabeza de la formación. Si el parte militar llega hasta el comandante de la Compañía o la Columna este ordenará pasar a la formación o quedarse por fuera.

53. RELEVOS DE LA OFICIALIDAD DE SERVICIO

Consta de cuatro partes.

1. Voz de mando: **ATENCIÓN... FIR! ALINE... AR! VISTA AL... FRENT!**

Para hacer entrega de la oficialidad de servicio al, nombre del comandante, **VISTA A LA DE... FRI! VISTA A LA IZ... QUIER!**

2. Se hace el mismo procedimiento del parte militar, girando el cuerpo o la mirada hacia donde está el superior para solicitar el permiso para hacer la entrega de la oficialidad. De igual manera procede el que recibe.

54. RELEVOS DE COMANDANTES DE GUARDIA

Se procede de igual manera que en el anterior, solamente que este da parte de personal en formación y en servicio de guardia, esto cuando se dispone de un cuerpo de guardia durante las 24 horas o más, si no se dispone de esta guardia los relevos se realizarán por turnos como lo ordene el comandante de la unidad, de 2, 3, 4 horas.

55. GUARDIA DE HONOR

Parte desde un lugar, comandancia de guardia o puesto formando con voces de mando prescritas anteriormente. el comandante de la guardia de honor ejecuta las voces de mando para hacer el relevo, los cuales deben de ir en posición de tercie o fusil al hombro y con compás, al llegar al lugar entrarán en orden por el lado que ordene el comandante, derecho o izquierdo, se paran un paso detrás de cada guardia, al llegar el último, el que está en puesto giran simultáneamente

todos por su lado izquierdo, el que recibe avanza un paso y ocupa el lugar del anterior, los que salen tomarán la misma posición y el ritmo con que llegaron, saliendo en orden al lugar de partida comandancia o puesto. Allí el comandante de la guardia ordena descansar armas y a discreción.

Las guardias de honor se pagarán en tercie, presente o como lo ordene el comandante, en posición firme con una duración de 10 a 15 minutos.

56. CALISTENIA

La calistenia tiene un duración de 10 a 15 minutos, comienza con ejercicios básicos para el relajamiento el cuerpo, normalmente comienza de arriba hacia abajo, estos se hacen en periodos cortos con agilidad, precisión y energía, para evitar desgarres musculares en los otros ejercicios de resistencia. Los ejercicios de rotación de las rodillas debemos evitarlos para no sufrir problemas en las rotulas y ligamentos. La calistenia debe hacerse antes de hacer la gimnasia y otros.

EJERCICIOS

1. ROTACIÓN DE LA CABEZA.

De derecha a izquierda y de derecha a izquierda y se cuenta en números sucesivos

2. INCLINACIÓN DE LA CABEZA.

Tiempos 1 y 2: adelante

Tiempos 3 y 4: atrás

3. TORSIÓN DE LA CABEZA

Tiempos 1 y 2: a la izquierda, barbilla a la altura del hombro

Tiempos 3 y 4: a la derecha, barbilla a la altura del hombro

4. EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS

Tiempos 1 y 2: brazo izquierdo arriba, brazo derecho abajo y se hacen movimientos hacia atrás

Tiempos 3 y 4: brazo derecho arriba, brazo izquierdo abajo y se hacen movimientos hacia atrás

Pasa los brazos al frente los abre en forma horizontal en los mismos cuatro tiempos

5. FLEXIÓN DE LOS BRAZOS

Tiempos 1 y 2: estira los codos hacia atrás manteniendo los brazos al frente del pecho

Tiempos 3 y 4: estira los brazos hacia atrás a tocarse las palma de las manos

Pasa los brazos a la nuca, flexiona los brazos al frente 1 y 2, 3 y 4 en forma horizontal. En la misma posición 1 y 2 arriba, 3 y 4 abajo.

6. ROTACIÓN DE LOS BRAZOS

La mano izquierda coge el puño de la mano derecha, comienza la rotación por la izquierda y derecha contando en números sucesivos. Con la misma empuña el codo comienza la rotación por la izquierda y por la derecha contando en números sucesivos. Coloca la mano en la axila derecha, comienza la rotación por izquierda y por la derecha contando en números sucesivos. Para hacer la rotación con el otro brazo hace el mismo procedimiento del anterior.

7. INCLINACIÓN DEL TRONCO

Coloca las manos en la cintura, 1 y 2 se inclina hacia adelante, 3 y 4 hacia atrás. Para hacerlo lateral 1y 2 a la izquierda, 3 y 4 a la derecha.

8. ROTACIÓN DEL TRONCO

De derecha a izquierda y de izquierda a derecha, se cuenta en números sucesivos

9. ROTACIÓN DE LA CADERA

Se coloca las manos en la cintura, comienza la rotación de izquierda a derecha y de derecha a izquierda contando en números sucesivos.

10. INCLINACIÓN DE LA CADERA

Se colocan las manos en cintura 1 y 2 a la izquierda, 3 y 4 a la derecha.

11. FLEXIÓN DE LAS RODILLAS

Se colocan las manos en la cintura, baja y sube en la misma posición contando en la misma posición contando en números sucesivos. Luego coloca las manos en las rodillas, 1 y 2 flexiona las rodillas quedando en la posición de curruca, 3 y 4 sube y le hace presión a las rótulas hacia atrás.

12. ROTACIÓN DE LAS PIERNAS

Coloca las manos en la cintura, levanta la pierna izquierda comienza a rotarla de derecha a izquierda y de izquierda a derecha contando en números sucesivos. Cambia de pierna y ejecuta el ejercicio como el anterior.

13. ROTACIÓN DEL TOBILLO

Coloca las manos sobre la cintura y levanta la pierna izquierda, comienza la rotación del tobillo de derecha a izquierda y de izquierda a derecha contando en números sucesivos. Cambia de pierna y ejecuta el ejercicio como el anterior.

14. INCLINACIÓN DE LA PLANTA DEL PIE

Coloca las manos sobre la cintura, inclina el talón sobre la punta de los dedos, cuenta en números sucesivos. Inclina la punta de los dedos sobre el talón del pie, cuenta en números sucesivos.

57. EJERCICIOS DE RESISTENCIA

Estos ejercicios debemos hacerlos con precisión y energía cuyo cumplimiento implica el normal estado físico del guerrillero.

EJERCICIOS

1. REMO DE CÚBITO DORSAL

Abdominales acostado boca arriba

2. ROTACIÓN DE LAS PIERNAS

Acostado boca arriba, piernas levantadas 45 grados, haciéndoles movimientos a la izquierda y a la derecha.

3. SALTO ARRIBA Y EXTENSIÓN DE BRAZOS

Palmetea las palmas de las manos

4. SALTO DE CABALLERÍA

5. SALTO DEL CANGURO

6. SALTO DEL TIGRE

7. SALTO DE LA CARPA

8. EL SUBMARINO

9. SALTO DE LA PULGA

10. INCLINACIÓN DEL TRONCO HACIA ADELANTE

11. EXTENSIÓN DE LAS PIERNAS HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS Y EN FORMA LATERAL

12. FLEXIÓN DEL JINETE EN 15 O 20 TIEMPOS

13. EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS AL FRENTE Y FLEXIÓN DE RODILLAS A LA IZQUIERDA Y A LA DERECHA

14. FLEXIÓN DEL TIGRE

GIMNASIA GUERRILLERA SIN ARMAS

Voces de Mando:

- A. Nombre del ejercicio.
- B. Tiempos.
- C. Posición inicial, la fundamental o firmes.
- D. Ejercicio en posición, cada vez que se diga esta voz los pies deben quedar separados 30 cm.
- E. Para terminar, se manda: **ATENCIÓN... FIR! o !A DISCRECIÓN!**.
- F. Se dicta intensidad una o dos veces con el ejercicio continuar.

1. SALTO ALTO

Se ejecuta en tres tiempos, parte de la voz en posición:

Posición inicial. Ejercicio en posición. Brazos al frente.

1. Brazos atrás; y salto atrás.
2. Salto adelante y brazos al frente.
3. Arriba, ejercicio en posición.

2. EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS Y FLEXIÓN DE RODILLAS

Se ejecuta en tres tiempos, parte de la voz en posición.

Posición inicial. Ejercicio en posición. Manos a la cintura.

1. Brazos hacia arriba.
2. Se acurruca tocándose los talones por medio de las piernas.
3. Se levanta manos a la cintura.

3. FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LAS PIERNAS

Se ejecuta en cuatro tiempos, parte de la fundamental

Posición inicial: la fundamental

1. Manos al suelo flexionando las piernas.
2. Lanzan las piernas hacia atrás.
3. Se recogen las piernas.
4. Se levanta y queda en la posición firmes.

4. EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS

Se ejecuta en cuatro tiempos, parte de la fundamental

Posición inicial: la fundamental.

1. Saca el pie izquierdo, brazos al frente

2. Brazos a los lados en forma horizontal
3. Brazos arriba
4. Brazos abajo, queda firme

5. FLEXIÓN DE RODILLAS E INCLINACIÓN DEL TRONCO

Se ejecuta en cuatro tiempos y parte de la voz en posición.

Posición inicial. Ejercicio en posición. Manos a la cintura.

1. Flexiona las rodillas en posición de curruca, brazos al frente.
2. Arriba con los brazos en alto.
3. Inclina el tronco a tocarse la punta de los pies sin doblar las rodillas.
4. Arriba, ejercicio en posición.

6. TORSIÓN DEL TRONCO DE DERECHA A IZQUIERDA E INCLINACIÓN DEL MISMO

Se ejecuta en diez tiempos, parte de la fundamental

Posición inicial: la fundamental.

1. Pies separados, 60 cm. Manos sobre la costura del pantalón
2. Brazos arriba.
3. A tocarse la punta del pie izquierdo con la mano derecha

4. A tocarse la punta del pie derecho con la mano izquierda. (en ambos casos sin doblar la rodilla). 5, 6, 7, 8, 9, iguales
10. Posición fundamental.

7. SALTO ATRÁS Y ADELANTE EN POSICIÓN DE CURRUCA

Se ejecuta en ocho tiempos, parte de la voz en posición

Posición inicial. Ejercicio en posición. Rodillas flexionadas, brazos al frente.

1. Salto atrás, brazos al frente
2. Salto adelante, brazos al frente.
- 3, 4, 5, 6, 7 iguales
8. Ejercicio en posición.

8. FLEXIÓN DE LOS BRAZOS DE CÚBITO ABDOMINAL

Se ejecuta en ocho tiempos, parte de la voz en posición

Posición inicial. Ejercicio en posición. Manos en el suelo y se lanzan las piernas hacia atrás a la vez que gritan todos Al.

1. Baja flexionando los brazos y sube.
2. Baja y sube, así sucesivamente hasta 8.

PARA TERMINAR! (Se recoge quedando en curruca). **ATENCIÓN...
FIR! A DISCRECIÓN.**

9. INCLINACIONES LATERALES DEL CUERPO

Se ejecuta en ocho tiempos, parte de la voz en posición

Posición inicial. Ejercicio en posición. Manos arriba entrelazadas por los dedos pulgares.

1. Inclina el tronco a la izquierda con los brazos estirados.
2. Al centro con los brazos arriba
3. Inclina el tronco a la derecha
4. Al centro. En todos los tiempos sin bajar los brazos
- 5, 6, 7 iguales
8. Ejercicio en posición

10. EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS TORSIÓN DEL TRONCO

Se ejecuta en ocho tiempos, parte de la voz fundamental.

Posición inicial: la fundamental

1. Saca el pie izquierdo, brazos al frente
2. Torciona el tronco a la izquierda, brazos extendidos a la izquierda
3. Regresa el tronco al frente, brazos al frente
4. Torciona el tronco a la derecha, brazos estirados a la derecha
5. Regresa el tronco al frente, brazos al frente

6, 7 iguales

8. Baja los brazos, queda firme

11. SALTO EN CUCLILLAS CON LAS MANOS ENTRELAZADAS SOBRE LA NUCA

Se ejecuta en diez tiempos, parte de la voz en posición.

Posición inicial. Ejercicio en posición. Salto arriba, pierna izquierda adelante y brazos entrelazados sobre la nuca

1. Salto arriba, pierna derecha adelante, pecho erguido

2. Salto arriba, pierna izquierda adelante

3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 iguales, en todos los casos con los codos horizontales

10. Ejercicio en posición

12. INCLINACIÓN Y TORSIÓN DEL TRONCO

Se ejecuta en ocho tiempos, parte de la voz en posición

Posición inicial. Ejercicio en posición. Manos entrelazadas sobre la nuca.

1. Inclina el tronco hacia delante.

2. Torciona el tronco hacia la izquierda.

3. Regresa al frente

4. Torciona el tronco a la derecha
5. Regresa al frente
- 6, 7 iguales
8. Arriba. Ejercicio en posición

13. TROTE EN SU LUGAR

Se ejecuta en cuatro tiempo, parte de la fundamental

Posición inicial: la fundamental

1. Al paso manos en posición de trote
2. Al trote
3. Al paso
4. Baja las manos y queda firme

14. FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE PIERNAS Y BRAZOS

Se ejecuta en ocho tiempos, parte de la fundamental

Posición inicial: la fundamental

1. Se colocan las manos en el suelo quedando en cuclillas.
2. Lanza los pies con fuerza hacia atrás. Quedando en posición de flexiones.
3. Abajo

4. Arriba
5. Abajo
6. Arriba
7. Recoge los pies
8. Posición fundamental.

GIMNASIA GUERRILLERA CON ARMAS

Voces de mando:

- A. Posición inicial: la fundamental
- B. Ejercicio en posición: Fusil tomado con ambas manos. Trompetilla hacia la izquierda.
- C. **INTENSIDAD 1 o 2 VECES CON EL EJERCICIO CONTINUAR.**
- D. **PARA TERMINAR...se ordena DESCANSEN... AR! A DISCRECIÓN**

Nota: Todos los ejercicios de esta gimnasia parten de la voz fundamental.

1. EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS Y TORSIÓN DE LOS MISMOS

Tiempo 1: Fusil al frente, proveedor al frente, a la vez se saca el pie izquierdo al lado.

Tiempo 2: A la izquierda, proveedor lateral, trompetilla hacia abajo.

Tiempo 3: Al frente. Proveedor al frente

Tiempo 4: Baja el fusil y queda firme.

Tiempo 5: Al frente, proveedor al frente y saca el pie derecho al lado.

Tiempo 6: Fusil al lado derecho, proveedor lateral trompetilla hacia arriba.

Tiempo 7: Al frente. Proveedor al frente

Tiempo 8: Vuelve a la posición fundamental.

2. EXTENSIÓN DE BRAZOS Y TORSIÓN DEL TRONCO

Posición inicial: la fundamental.

Tiempo 1: Fusil al frente, proveedor al frente, brazos extendidos pie izquierdo al lado.

Tiempo 2: Se gira a la izquierda manteniendo el cuerpo recto, fusil horizontal.

Tiempo 3: Al frente. Proveedor al frente

Tiempo 4: Abajo y queda firme.

Tiempo 5: Fusil al frente, proveedor al frente, saca el pie derecho.

Tiempo 6: Se gira a la derecha, fusil horizontal.

Tiempo 7: Al frente. Proveedor al frente.

Tiempo 8: Toma la posición inicial.

3. FLEXIÓN DE LOS BRAZOS E INCLINACIÓN DEL TRONCO HACIA ADELANTE

Posición inicial: la fundamental

Tiempo 1: Fusil al pecho, proveedor diagonal, a la vez se saca el pie izquierdo.

Tiempo 2: Inclínación del cuerpo hacia delante, fusil por medio de las piernas, trompetilla hacia atrás. Proveedor hacia abajo

Tiempo 3: Fusil al pecho. Proveedor diagonal

Tiempo 4: Abajo y queda firme.

Tiempo 5: Nuevamente al pecho, proveedor diagonal y saca el pie derecho.

Tiempo 6: Inclina el tronco hacia delante, fusil por medio de las piernas, trompetilla hacia delante. Proveedor hacia abajo

Tiempo 7: Vuelve el fusil al pecho. Proveedor diagonal

Tiempo 8: Baja el fusil y queda firme.

4. INCLINACIONES LATERALES DEL CUERPO

Tiempo 1: Fusil al lado izquierdo, cuerpo ligeramente inclinado a la izquierda, trompetilla hacia arriba. Proveedor lateral, menos en los tiempos 4 y 8

Tiempo 2: Inclina el tronco a la derecha.

Tiempo 3: Vuelve a quedar el cuerpo recto.

Tiempo 4: Baja el fusil y queda firme.

Tiempo 5: Fusil al lado derecho, trompetilla hacia abajo.

Tiempo 6: Se inclina el cuerpo hacia la izquierda.

Tiempo 7: Queda el cuerpo recto.

Tiempo 8: Baja el fusil y queda firme.

5. EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS E INCLINACIÓN DEL TRONCO HACIA ATRÁS

Tiempo 1: Brazos extendidos, fusil hacia arriba, a la vez se saca el pie izquierdo. El proveedor va vertical. menos en los tiempos 4 y 8

Tiempo 2: Se inclina el cuerpo hacia atrás.

Tiempo 3: Vuelve a quedar recto.

Tiempo 4: Baja el fusil y queda recto.

Tiempo 5: Fusil hacia arriba, a la vez que saca el pie derecho.

Tiempo 6: Inclina el cuerpo hacia atrás.

Tiempo 7: Queda recto.

Tiempo 8: Baja el fusil y queda firme.

6. EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS Y PIERNAS

Tiempo 1: Brazos arriba, se saca el pie izquierdo. Proveedor vertical

Tiempo 2: Fusil al frente, proveedor al frente, brazos extendidos, pierna izquierda levantada hacia delante, recta hasta tocar el fusil.

Tiempo 3: Brazos arriba. Proveedor vertical

Tiempo 4: Baja el fusil y queda firme.

Tiempo 5: Brazos arriba y saca el pie izquierdo. Proveedor vertical

Tiempo 6: Fusil al frente, proveedor al frente, brazos extendidos, pierna derecha y recta y levantada hasta tocar el fusil.

Tiempo 7: Nuevamente arriba. Proveedor vertical

Tiempo 8: Baja el fusil y queda firme.

7. FLEXIÓN DE BRAZOS, TORSIÓN DEL TRONCO E INCLINACIÓN DEL MISMO

Tiempo 1: Fusil al pecho, proveedor diagonal, a la vez que saca el pie izquierdo.

Tiempo 2: Gira los brazos a la izquierda con inclinaciones del tronco. Brazos estirados hacia abajo. Proveedor hacia abajo

Tiempo 3: Nuevamente al pecho. Proveedor diagonal

Tiempo 4: Baja el fusil y queda firme.

Tiempo 5: Fusil al pecho, proveedor diagonal, saca el pie derecho.

Tiempo 6: Inclinación del tronco hacia la derecha, brazos estirados hacia abajo. Proveedor hacia abajo

Tiempo 7: Nuevamente al pecho. Proveedor diagonal

Tiempo 8: Baja el fusil y queda firme.

8. FLEXIÓN DE BRAZOS Y TORSIÓN DEL TRONCO

Tiempo 1: Fusil al pecho, proveedor diagonal y saca el pie izquierdo.

Tiempo 2: Torsión del tronco al lado izquierdo, fusil, brazos y proveedor horizontales.

Tiempo 3: Nuevamente al pecho. Proveedor diagonal

Tiempo 4: Se baja el fusil y queda firme.

Tiempo 5: Fusil al pecho, proveedor diagonal y saca el pie derecho.

Tiempo 6: Torsión del tronco hacia la derecha, fusil, brazos y proveedor horizontales.

Tiempo 7: Al pecho. Proveedor diagonal

Tiempo 8: Baja el fusil y queda firme.

9. EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS Y FLEXIÓN DE LAS RODILLAS

Tiempo 1: Se levanta el fusil hacia arriba, proveedor vertical, brazos extendidos.

Tiempo 2: Flexión de rodillas, brazos al frente, fusil horizontal, proveedor al frente

Tiempo 3: Nuevamente hacia arriba, brazos estirados. Proveedor vertical

Tiempo 4: Baja el fusil y queda firme.

Tiempo 5: Brazos arriba y saca el pie derecho. Proveedor vertical

Tiempo 6: Flexión de rodillas, brazos al frente y fusil horizontal. Proveedor al frente

Tiempo 7: Nuevamente hacia arriba. Proveedor vertical

Tiempo 8: Baja el fusil y queda firme.

10. SALTO EN CUCLILLAS

Tiempo 1: Fusil a la nuca, proveedor vertical, pie izquierdo adelante

Tiempo 2: salto arriba pie derecho adelante. En ambos casos rodillas semiflectadas. Se continúa el ejercicio hasta 7 tiempos.

Tiempo 8: Se levanta y queda firme.

11. TROTE EN SU LUGAR

Se manda a descansar y a terciar. Utilizando las voces de mando

Tiempo 1: Trote en su lugar.

Tiempo 2: Al paso

Tiempo 3: Trote en su lugar

Tiempo 4: Al paso

Se continúa el ejercicio hasta 7 tiempos

Tiempo 8: Queda firme. Se manda a descansar el arma.

12. FUSIL EN ALTO, FLEXIÓN DE RODILLAS

Tiempo 1: Saca el pie izquierdo, fusil en alto, proveedor vertical

Tiempo 2: Flexiona las rodilla y vuelve a subir con el fusil en alto, proveedor vertical

Se continúa el ejercicio hasta 7 tiempos

Tiempo 8: Baja el fusil y queda firme

13. FLEXIÓN DE BRAZOS E INCLINACIÓN DEL TRONCO

Tiempo 1: Fusil al pecho, proveedor diagonal. A la vez saca el pie izquierdo al lado.

Tiempo 2: Inclinación del tronco, con brazos extendidos abajo. Proveedor hacia abajo

Tiempo 3: Nuevamente el fusil al pecho. Proveedor diagonal

Tiempo 4: Baja el fusil y queda firme.

Tiempo 5: Fusil al pecho, proveedor diagonal, saca el pie derecho.

Tiempo 6: Inclinación del cuerpo con los brazos estirados hacia abajo. Proveedor hacia abajo

Tiempo 7: Nuevamente al pecho. Proveedor diagonal

Tiempo 8: Baja el fusil y queda firme.

14. FLEXIÓN DE LOS BRAZOS Y MOVIMIENTO DEL CUERPO DE DERECHA A IZQUIERDA

Tiempo 1: Fusil a la nuca, proveedor vertical, a la vez se saca el pie izquierdo.

Tiempo 2: Baja el fusil y se recoge el pie izquierdo. Proveedor hacia abajo. El proveedor va cambiando de estas dos maneras hasta 8 tiempos.

Tiempo 3: Nuevamente el fusil a la nuca y se saca el pie derecho.

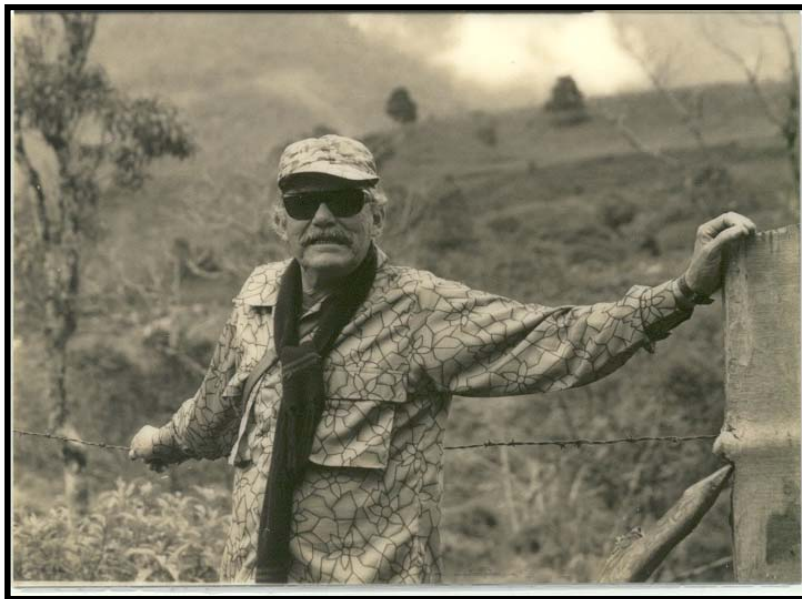
Tiempo 4: Baja el fusil y recoge el pie derecho.

Tiempo 5: Nuevamente el fusil a la nuca y saca el pie izquierdo.

Tiempo 6: Baja el fusil y recoge el pie izquierdo,

Tiempo 7: Nuevamente el fusil a la nuca y saca el pie derecho.

Tiempo 8: Baja el fusil, recoge el pie y queda firme.



BLOQUE ORIENTAL

FARC- EJÉRCITO DEL PUEBLO