

**CUERPO DE BOMBEROS DEL
GOBIERNO AUTÓNOMO
DESCENTRALIZADO
RIOBAMBA**

**BRIGADA ESPECIALIZADA DE
ALTO RENDIMIENTO**

**GUÍA PARA LA TOMA DE
PRUEBAS FÍSICAS PARA
ASPIRANTES A BOMBEROS
2025**

1. OBJETIVO

Establecer las directrices para la evaluación de las pruebas físicas para aspirantes a Bomberos del Cuerpo de Bomberos Pallatanga, valorando las capacidades físicas de acuerdo al desempeño físico.

2. JUSTIFICACIÓN

Las tablas de evaluación física han sido diseñadas tomando en cuenta las edades de los aspirantes, capacidades y la fuerza física de cada aspirante, con la premisa de que tanto hombres como mujeres realicen las mismas labores en condiciones similares dentro de su trabajo como bomberos.

Es importante destacar que las variaciones en los ejercicios se ajustan de manera proporcional, considerando la cantidad y el tipo de ejercicio.

3. RESPONSABLE

Las evaluaciones físicas serán tomadas por personal de la Brigada Especializada en Alto Rendimiento (BEAR) y veedores. Recalcando que los veedores no tendrán la potestad de inferir en las calificaciones, únicamente podrán determinar inconsistencias enmarcadas específicamente en este manual, lo que permitirá volver a evaluar al aspirante si el caso así lo amerita.

4. PRUEBAS FÍSICAS

Las pruebas físicas de los aspirantes consisten en la evaluación de las condiciones físicas del personal distribuidas en pruebas de resistencia, natación, abdominales, flexiones y barras las cuales deben ser realizada por los aspirantes.

Los aspirantes en caso NO salir aptos en la toma de signos o presenten halitosis (Aliento a licor) no podrán realizar las pruebas físicas y será excluido del proceso.

Las tablas y edades designadas para las pruebas físicas para aspirantes a Bomberos serán las detalladas a continuación:

ASPIRANTES A BOMBEROS											
		ABDOMINALES		FLEXION CODO		RESISTENCIA		NATACIÓN		BARRAS	
		1"00"		1"00"		3.200 m		50 mts.			
		15 %		15 %		25 %		25%			
TABLA	AÑOS	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
UNICA	18 –24	50	43	45	35	13’30’’	15’30’’	00’40’’	00’55’’	11	6
	25 - 28	47	40	43	33	14’30’’	16’30’’	00’50’’	1’05’’	7	3

FLEXION Y EXTENSION DE CODO (HOMBRES Y MUJERES)

OBJETIVO: Evaluar la resistencia a la fuerza en los músculos extensores del codo y hombro.	
DESCRIPCION: Posición inicial: El evaluado se coloca boca abajo con los brazos estirados más el apoyo de las palmas y los pies formando una línea entre el tronco, la cadera y los tobillos. Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el evaluado ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de codo, sin cambiar la posición inicial. Se da por terminada la prueba, si el evaluado deja de realizar el ejercicio. Finalización: Cuando se cumpla 1 minuto, el evaluador pitara señalando el final de la prueba.	
NORMAS DE EJECUCIÓN • Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a las directrices emitidas por la autoridad competente del Bomberos del Cuerpo de Bomberos Pallatanga. • Realizar el calentamiento correspondiente especialmente del tren superior. • Al flexionar el ejecutante debe topar con el pecho en la parte superior de la mano del evaluador, situado en forma horizontal bajo el evaluado y para las mujeres se pedirá apoyo a otra mujer o de ser el caso se pondrá un jockey y; al hacer la extensión, la articulación del codo debe extenderse por completo. • El cuerpo para los hombres y mujeres durante la ejecución del ejercicio debe permanecer completamente en plancha, es decir no se debe arquear la cadera o apoyar en el piso otra parte del cuerpo que no sean las manos y las puntas de los pies. • Si no realiza la extensión completa de los codos, no se contabiliza la flexión. • Si levanta una de las dos piernas, no se contabiliza la flexión. • Una vez que toquen el suelo se terminara la prueba	
INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR • Realizar una explicación de las normas de ejecución. • Se debe realizar una demostración previa. • Las flexiones ejecutadas sin cumplir las normas, no se contabilizarán. • Si el ejecutante se detiene en la flexión y modifique la posición, la prueba se dará por terminada en ese momento. • Verificar que no se cambie la correcta posición corporal del evaluado durante la prueba. • Las flexiones se contabilizarán en voz alta.	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE • Cumplir con las normas de ejecución. • La prueba inicia con los brazos estirados. • La flexión y extensión del codo deben ser continuas. • El ritmo de ejecución no debe deformar el gesto motor. • Completada la prueba, realizar recuperación activa y el estiramiento correspondiente del tren superior. • Legalizar su registro.

- Indicar al ejecutante cuando le resten 15 segundos del tiempo asignado.	
VALORACIÓN DE LA PRUEBA:	Se contabilizará el número de repeticiones correctas ejecutadas en 1 minuto.
OBSERVACIONES:	Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento posterior.
	

FLEXION Y EXTENSION DE CADERA (ABDOMINALES: HOMBRES Y MUJERES)

OBJETIVO: El objetivo del test de resistencia abdominal es evaluar la estabilidad de la zona media, y por tanto de la columna vertebral. (abdominal rectos y oblicuos).
DESCRIPCION: Posición inicial: El evaluado se coloca en posición supina (boca arriba) sobre la superficie plana, tanto de las extremidades superiores como las extremidades inferiores se encuentran en extensión. Ejecución abdominal: para que cada abdominal sea válido el participante deberá levantarse por sí mismo a una posición de 90° grados pasando los codos y brazos por las rodillas las mismas que al momento de la contracción abdominal estarán flexionadas y de igual manera las plantas de los pies se encontrarán totalmente pegadas al suelo, luego de esto retornará a la posición inicial. Invalidación del test: - Si el participante no cumple con la ejecución del ejercicio especificado en el enunciado anterior el monitor no contará la repetición es decir no se dará como válido dicho movimiento. - El monitor será la única persona que valide y contabilice la correcta ejecución del movimiento.

3. Por ningún motivo se permitirá que el postulante se auto evalúe por sí mismo las repeticiones que crea haber realizado correctamente.

Finalización: Cuando se cumpla 1 minuto, el evaluador pitara señalando el final de la prueba.

NORMAS DE EJECUCIÓN

- Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a las directrices emitidas por la autoridad competente del Bomberos del Cuerpo de Bomberos Pallatanga.
- Realizar el calentamiento correspondiente.
- Para que cada abdominal sea válido el participante deberá levantarse por sí mismo a una posición de 90° grados
- Pasando los codos de las rodillas las mismas que al momento de la contracción abdominal estarán flexionadas
- Las plantas de los pies se encontrarán totalmente pegadas al suelo, luego de esto retornará a la posición inicial.

INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR

- Con la señal sonora del silbato dará inicio a la marcha del cronometro durante 60 segundos luego de los cuales dará nuevamente la señal sonora del silbato indicando la finalización del test.
- Selecciona el sector de acuerdo a las normas de ejecución.
- Explicar las normas de ejecución al grupo de evaluados.
- Se debe realizar una demostración previa de las abdominales indicando la correcta ejecución y cuales abdominales podrán ser incorrectas.
- La flexión y extensión mal ejecutadas no se contabilizará.
- La flexión y extensión de forma continua es la abdominal que se contabiliza en voz alta.
- El tiempo para la ejecución es de 1 minuto y se debe indicar al evaluado cuando le resten 15 segundos.

INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE

- Cumplir con las normas de ejecución.
- La prueba da inicio con la posición inicial.
- La flexión y extensión es continua.
- La flexión y extensión mal ejecutada no será contabilizada.
- Completada la prueba, realizar recuperación activa y el estiramiento correspondiente de los músculos del abdomen.
- Legalizar su registro

VALORACIÓN DE LA PRUEBA:	Se contabilizará el número de repeticiones correctas ejecutadas en 1 minuto.
OBSERVACIONES:	Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento posterior.



FLEXIONES EN LA BARRA (HOMBRES Y MUJERES)

OBJETIVO: Medir la capacidad de contracción isométrica de la musculatura flexor de los brazos.
DESCRIPCION: Posición inicial: El evaluado se colocará frente a la barra y a la voz de SUSPENDERSE dada por el evaluador, se suspenderá e iniciará las repeticiones que más logre realizarlas antes de soltarse completamente de la barra Desarrollo: para que el evaluador contabilice las barras ejecutadas correctamente se deberá verificar que el postulante al momento de elevarse utilizando los brazos y el mentón por encima de la barra, sin estar en contacto con la misma la repetición será válida y cuando baje los brazos estos deberá estar completamente extendidos y las extremidades inferiores estiradas Finalización: si el participante no cumple con la ejecución del ejercicio especificando en el texto anterior el monitor no contará la repetición es decir no se dará como valido dicho movimiento Si al momento de elevarse el mentón no pasa la barra Si al momento de bajar no estira completamente los brazos y las extremidades inferiores no están correctamente estiradas
NORMAS DE EJECUCIÓN

- Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a las directrices emitidas por la autoridad competente del Bomberos del Cuerpo de Bomberos Pallatanga.
- Realizar el calentamiento correspondiente.
- Al flexionar el ejecutante debe colocar los omoplatos hacia abajo y hacia atrás, al tiempo que activara la espalda, el torso y los glúteos, hasta empujarse hacia arriba hasta llevar la barbilla por encima de la barra.
- La espalda inferior para los hombres y mujeres durante la ejecución del ejercicio debe permanecer completamente recta sin arquearse, los codos deberán estar cerca del torso.
- Una vez ejecutada la flexión, el cuerpo deberá bajar lentamente para volver a comenzar una nueva repetición
- Si no realiza la extensión completa de los brazos, no se contabiliza la flexión.
- Si genera impulso con las piernas, no se contabiliza la flexión
- Si al momento de elevarse el mentón no pasa la barra no se contará la flexión
- Si al momento de bajar no estira completamente los brazos y las extremidades inferiores no están correctamente estiradas no se contará la flexión
- Mujeres agarre supina
- Hombres agarre prona

INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE
• Realizar una explicación de las normas de ejecución. • Se debe realizar una demostración previa. • Las flexiones ejecutadas sin cumplir las normas, no se contabilizarán. • Si el ejecutante se detiene en la flexión y modifique la posición, la prueba se dará por terminada en ese momento. • Verificar que no se cambie la correcta posición de las manos y el cuerpo del evaluado durante la prueba. • Las flexiones se contabilizarán en voz alta, cada vez que la barbilla sobrepase la barra.	• Cumplir con las normas de ejecución. • La prueba inicia una vez colgado en la barra con los brazos y piernas estirados. • Las flexiones sobre la barra deben ser continuas. • El ritmo de ejecución no debe deformar el gesto motor. • Completada la prueba, realizar recuperación activa y el estiramiento correspondiente. • Legalizar su registro.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA:	Se contabilizará el número de repeticiones correctas ejecutadas y la calificación se registra de acuerdo a las tablas de baremos.
OBSERVACIONES:	Se contabilizará el número de repeticiones correctas ejecutadas.



TEST DE RESISTENCIA (3.200 m) HOMBRES Y MUJERES

OBJETIVO: Consiste en desplazarse una distancia requerida en metros tan rápido como sea posible a un ritmo estable. Determinar la capacidad aeróbica con el VO2 máximo

DESCRIPCION:

Posición inicial: Posición alta (de pie) en la línea de partida.

Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el grupo de evaluados inicia el recorrido de 3.200 metros, completando en el menor tiempo posible considerando que es un test de esfuerzo y permite medir el VO2 máximo.

Finalización: Llegar a la línea de meta y registrar el tiempo en la hoja de registro.

NORMAS DE EJECUCIÓN

- Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a las directrices emitidas por la autoridad competente del Bomberos del Cuerpo de Bomberos Pallatanga.
- Realizar el calentamiento correspondiente.
- El recorrido se cumplirá sin ayuda de ningún tipo.
- Es prohibido utilizar otra ruta que no sea la establecida.
- En caso de mareo, aumento de pulsaciones, pérdida de equilibrio, vómito, punzadas en el pecho, son síntomas de un infarto, se debe detener la actividad y solicitar ayuda inmediata.

INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR

INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE

• Señalizar con la debida anticipación el recorrido de 3.200 metros en terreno plano. • Los tiempos se tomarán en minutos y segundos con un cronómetro. • Coordinar una ambulancia con el personal de auxilio y personal de control durante el recorrido. • Explicar el recorrido a los evaluados con las razones por las que puede ser suspendido el test y los tiempos.	• Cumplir con las normas generales de ejecución. • Iniciar el test con ritmo e intensidad progresiva, a fin de evitar la zona de frecuencia cardiaca anaeróbica o de peligro donde se genera la fatiga. • Complete la distancia con el mayor esfuerzo posible. • Completado el test, realizar recuperación activa y normas de seguridad, con el estiramiento correspondiente. • Legalizar su registro.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA:	Se registra el tiempo en minutos y segundos para obtener la calificación.
OBSERVACIONES:	La fórmula para el cálculo del V02 Máximo: $128,81 - [5,696 \times \text{tiempo (min)}]$
	

NATACIÓN (HOMBRES Y MUJERES)

OBJETIVO: Evaluar la destreza de natación. DESCRIPCION: Se trata de uno de los mejores ejercicios aeróbicos al mismo tiempo que constituye uno de los deportes más completos por cuanto pone en movimiento casi todos los músculos del cuerpo Posición inicial: El evaluado se ubica en el punto de partida, tomando la posición para realizar el clavado, el evaluado que no desee realizar el clavado podrá iniciar desde el borde de la piscina Desarrollo: A la señal de listos y la pitada: el evaluado inicia la prueba en estilo libre de forma continua hasta alcanzar la distancia establecida. Finalización: Se da por finalizada la prueba en los siguientes casos: La prueba finaliza cuando completa la distancia indicada en la tabla correspondiente por edades. Si se apoya en los bordes o carrileras. Si pisa el fondo de la piscina y empieza a caminar	
NORMAS DE EJECUCIÓN • Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a las directrices emitidas por la autoridad competente del Bomberos del Cuerpo de Bomberos Pallatanga. • Realizar el calentamiento correspondiente. • Cumplir con las normas y disposiciones del uso de la piscina. • Desplazarse en la posición que corresponda estilo libre • No apoyarse en los bordes o carrileras. • No pisar el fondo de la piscina y empezar a caminar • Los nadadores pueden usar gafas, gorros de baño y/o tapones para los oídos. • No está permitido el uso de aletas, tubos de respiración, traje de neopreno o cualquier implemento de propulsión o flotación. • No se permite el apoyo en los andariveles o costados de la piscina. • Quien no cumpla con la distancia indicada en la tabla, será descalificado de la prueba.	
INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR • Extremar medidas de seguridad. • Realizar una explicación de las normas de ejecución a los evaluados y realizar una demostración previa. • La prueba debe ser realizada en una piscina de acuerdo a la evaluación • Las vueltas deben ser contabilizadas en cada largo. • Indicar al evaluado cada largo o vuelta que ejecute.	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE • Cumplir con las normas de seguridad, uso de la piscina y las normas de ejecución. • La distancia que le corresponde debe realizarlo con estilo libre. • Cumplir con la distancia y el tiempo indicado en cada tabla. • Completada la prueba, realizar recuperación activa y el estiramiento correspondiente.

- Indicar en voz alta el ultimo largo o vuelta. - Registrar el tiempo en minutos y segundos.	Legalizar su registro.
VALORACIÓN DE LA PRUEBA:	Se registra el tiempo en minutos y segundos para obtener la calificación.
OBSERVACIONES:	Si el ejecutante no termina la prueba será excluido. Cumplir con las políticas para el uso de la piscina que rigen en cada dependencia.
	



Firmado electrónicamente por:
**JORGE LUIS USCA
ORDONEZ**