

## **NORMAS GENERALES PARA LA EVALUACION DE LAS PRUEBAS FÍSICAS**

### **I. OBJETIVO**

Establecer las directrices para la evaluación de las pruebas físicas para aspirantes a Bomberos 1 Paramédicos del Cuerpo de Bomberos de Ambato, valorando las capacidades físicas de acuerdo al desempeño físico.

### **II. JUSTIFICACIÓN**

Las tablas han sido elaboradas en función de las capacidades y la fuerza física de cada uno de los posibles aspirantes, considerando que, dentro del trabajo diario de la profesión bomberil se efectúan labores en iguales condiciones para hombres y mujeres, por esta razón no existe mayor diferencia entre la tabla masculina y femenina, en este sentido se ha procedido a colocar los valores mínimos de la tabla de los hombres como valores máximos en la tablas de mujeres; cabe recalcar que las disminuciones se manejan de manera proporcional a la cantidad de ejercicios realizados.

### **III. RESPONSABLE**

El Centro de Formación y Especialización del Cuerpo de Bomberos de Ambato es el responsable de dar el cumplimiento a lo establecido.

1. Las pruebas físicas, serán obligatorias para el personal de aspirantes y su promedio será considerado como nota de evaluación física para el ingreso como Bombero 1 Paramédico.

### **PRUEBAS FISICAS**

**Resistencia Física:** Es la capacidad que adquiere un aspirante para mantener su esfuerzo de manera eficaz durante el mayor tiempo posible. Si lo queremos expresar de otro modo, sería el tiempo que puede soportar una persona resistiendo un nivel elevado de fatiga.

## ANEXO 1

### PROCEDIMIENTO

#### **1. BARRAS (HOMBRES Y MUJERES)**

- **Posición inicial:** Suspendido en la barra con los brazos extendidos, el agarre de las manos en pronación en hombres y las manos de las mujeres es supina.
- **Ejecución:** A la señal de listos y a la pitada del evaluador, se realizará la flexión de la articulación del codo, la barbilla deberá sobrepasar la barra, debe realizar la extensión total de los brazos, suspendido en la barra, el agarre de las manos seguirá en pronación y supinación, quedará entendido que culminó una repetición.
- **Finalización:** El evaluador pitará señalando el final de la prueba.
- **Tener en cuenta:**
  - . Se realiza en dos puntos de agarre, los brazos extendidos a la altura de los hombros o muy poco separados, punta de los pies hacia el piso, los hombres en posición PRONA (puños hacia afuera) y las mujeres en posición SUPINA (puños hacia adentro).
  - . El movimiento debe ser continuo, sin detenerse.
  - . Las flexiones deben realizarse con los brazos extendidos completamente.
  - . La barbilla debe sobrepasar la parte superior de la barra.
  - . Cuando este ejecutando el ejercicio no debe apoyarse con los pies en el piso, ni en los parantes o laterales de la barra.
  - . No se contabilizarán las flexiones que no cumplan con lo manifestado.



## 2. ABDOMINALES TIPO REMO (HOMBRES Y MUJERES)

**Posición Inicial:** Se lo realiza en una superficie suave, en cubito dorsal, los brazos extendidos hacia atrás, piernas extendidas.

**Ejecución:** A la señal de listos y la pitada del evaluador, se realiza el movimiento de flexión simultáneamente extremidades superiores e inferiores, donde el tórax toca las rodillas y las manos el piso, quedará entendido que culminó una repetición.

- **Finalización:** Cuando se cumpla 1 minuto (60 segundos), el evaluador pitará señalando el final de la prueba.
- Tener en cuenta:
  - . El movimiento debe ser continuo, sin detenerse, no a tirones.
  - . No se contabilizarán las flexiones que no cumplan con lo manifestado.



### 3. FLEXIONES DE CODO (HOMBRES Y MUJERES)

- **Posición inicial:** Estar decúbito ventral mirando hacia el suelo, apoyándose únicamente con la punta de los pies y las palmas de las manos, los codos cerca del cuerpo de modo que los brazos trabajen en paralelo.
- **Ejecución:** A la señal de listos y a la pitada del evaluador, se realizará la flexión, bajando y subiendo todo el cuerpo de manera uniforme, formando una línea recta entre el codo, la cadera y los tobillos; Topando con el pecho la mano extendida del evaluador, la articulación de los codos debe extenderse por completo, manteniendo el cuerpo totalmente estirado durante la ejecución, quedará entendido que culminó una repetición.
- **Finalización:** Cuando se cumpla 1 minuto (60 segundos), el evaluador pitará señalando el final de la prueba.
- **Tomar en cuenta:**
  - . El cuerpo durante la ejecución del ejercicio debe permanecer completamente estirado, es decir no se debe arquear la cadera o apoyar en el piso otra parte del cuerpo que no sea las manos y las puntas de los zapatos.
  - . No se contabilizarán las flexiones que no cumplan con lo manifestado.



#### 4. RESISTENCIA

La prueba consiste en recorrer los 3.200 metros en el menor tiempo posible.

- Posición inicial: Se ubica de pie en la línea de partida (partida alta).
- . El recorrido se cumplirá sin ayuda de ningún tipo.
- . Es prohibido utilizar otra ruta que no sea la establecida.
- . Se prohíbe emplear cualquier medio de transporte.



## 5. NATACIÓN

La prueba será de 50 metros estilo crol (PISCINA SEMI OLÍMPICA)

**Ejecución:** A la señal de listos y a la pitada del evaluador, se realizará la salida desde el filo de la piscina, llegará al otro extremo tocará la pared e inmediatamente saldrá hasta cumplir los 50 metros, no se admite otro tipo de estilos de natación, no podrá pararse sobre el piso de la piscina, ni tomarse de la corchera flotante o laterales ya que será causa de incumplimiento del ejercicio.

No está permitido usar snorkel, aletas u otros instrumentos de ayuda.

- **Finalización:** El aspirante que cumpla los 50 metros en su tiempo establecido el evaluador dará por terminado el ejercicio.
  
- **Tomar en cuenta:**
  - . El cuerpo antes de realizar el ejercicio debe realizar un precalentamiento específico.



## ANEXO 2

### 6. METODOLOGÍA DE CÁLCULO

Para realizar el cálculo se debe tomar en cuenta los siguientes factores:

- El sistema de calificación es de sobre 20 puntos.
- La nota de aprobación es de 16 puntos.
- Está expresado los valores en tiempos o repeticiones a cumplir para obtener la nota.
- Para abdominales, flexiones de codo se considerará el tiempo de 1 minuto para cumplir con la prueba física.
- Para barras debe cumplir con las repeticiones que indica la tabla sin tiempo.
- Se aplicará una regla de 3 para las dos primeras disciplinas antes mencionadas.
- El sistema de calificación para la disciplina Resistencia será bajo regla de 3.
- Estos dos sistemas de calificación aplican para todas las tablas (hombres y mujeres).

- Para el ejercicio de natación la nota será de 20 o 0 no aplica regla de 3.
- Si el aspirante no cumple con el puntaje mínimo de 16 será reprobado y no podrá seguir en el proceso de selección a Bombero 1 Paramédico.

#### **7. Ficha médica**

- Antes de realizar las pruebas físicas los aspirantes deberán pasar por el Centro médico del Centro de Formación y Especialización del Cuerpo de Bomberos Ambato para determinar si es o no idóneo.

#### **8. Uniformes Personal Masculino y Femenino CBA:**

- Exterior deportivo.
- Camiseta.
- Pantalóneta.
- Medias.
- Zapatos deportivos.
- Gorra.

#### **Área húmeda (Natación)**

- Terno de baño para natación, licra, no pantalóneta convencional.
- Gorra de baño
- Gafas de baño
- Sandalias de baño
- Toallas
- Útiles aseo

#### **9. Recomendaciones Generales para las Pruebas:**

- a. **Actividad Física:** Antes de realizar las pruebas físicas se debe realizar un correcto calentamiento físico, para evitar lesiones.
- b. **Bebida:** Solo puede beber agua o hidratantes, evite los productos con cafeína (café, té) y alcohol.
- c. **Comida:** No coma nada al menos 3 horas antes de la prueba de esfuerzo, desayune muy ligero, no venga con ayuno prolongado.
- d. **Instalaciones:** El espacio donde se va a desarrollar las pruebas físicas, debe ser el adecuado y seguro, para evitar problemas de lesiones.
- e. **Clima:** Se recomienda el uso de protector solar, para disminuir el impacto de los rayos UV.
- f. **Recursos:** Los equipos, herramientas, accesorios, materiales a emplearse en el desarrollo de las pruebas físicas, deben estar adaptados y aptos para cada ejercicio.
- g. **Previo a las evaluaciones:** No ingerir bebidas alcohólicas hasta 48 horas antes, prohibido asistir con aliento a licor.
- h. **Después de las evaluaciones:** Hidratarse, tomar líquidos y alimentarse con alto contenido de carbohidratos.
- i. Asistir a la hora señalada puntualmente.

#### **10. Medidas de Prevención Pista de Atletismo.**

- a. Los usuarios de la pista utilizarán el calzado deportivo apropiado.
- b. Prohibido el uso, posesión o consumo de cigarrillos, tabaco, bebidas alcohólicas o cualquier otra sustancia prohibida por la Ley.
- c. La pista debe ser completamente plana y no poseer obstáculos en sus carriles.
- d. Deberán habilitarse los servicios higiénicos del área del estadio del Centro de Capacitación y Entrenamiento.
- e. El personal que sea nombrado para evaluar las pruebas, deberá colocarse en la parte externa de la pista de carreras, para evitar la obstrucción al personal que da las pruebas.
- f. Utilizar protector solar con un factor de protección solar (SPF) de 50 como mínimo.
- g. El personal deberá hidratarse continuamente antes, durante y después de las pruebas.
- h. La ambulancia con el personal correspondiente, se colocará lo más cercano posible al lugar del evento.

### **10.1 Medidas de Prevención Gimnasio**

- a. Estirar y calentar de manera adecuada.
- b. Mantener una adecuada hidratación antes, durante y después de la realización de los ejercicios.
- c. Al momento de realizar los ejercicios se debe mantener una adecuada posición del cuerpo con el fin de evitar lesiones.
- d. Tener cuidado de botar fluidos en el piso, ya que puede ser resbaloso.
- e. No ingresar mojado al gimnasio.
- f. No ingresar con alimentos al gimnasio.

### **10.2 Medidas de Prevención en Área Húmeda**

- a. Para esta prueba debe portar terno de baño, gorra de baño, sandalias y gafas de natación.
- b. Ducharse antes de ingresar a la piscina.
- c. Estirar y calentar de manera adecuada.
- d. Mantener una adecuada hidratación antes, durante y después de la realización de los ejercicios.
- e. Al momento de realizar los ejercicios se debe mantener una adecuada posición del cuerpo con el fin de evitar lesiones.

**En caso de presentarse a las pruebas físicas:**

- Con aliento a licor
- Sin el uniforme descrito en este instructivo.
- Llegar atrasado
- Presentarse fuera de las fechas establecidas para rendir las pruebas físicas.
- Se observe, acciones que vayan en contra de Leyes y Reglamentos.

No se tomará las evaluaciones de las pruebas físicas y se tomará las acciones que establezca el Centro de Formación y Especialización del Cuerpo de Bomberos de Ambato.

En caso de sospecha de aliento a licor, se pedirá al área médica del CBA, realice los procedimientos correspondientes, en caso que el aspirante se negare a realizarse los procedimientos establecidos el aspirante quedará descalificado del proceso de selección.

Si al momento de realizarse el procedimiento, se evidencia que el aspirante se encuentra con aliento a licor de igual forma quedara excluido del proceso.

**Evaluaciones Físicas.** – se llevarán a cabo en función de la siguiente tabla:

		<b>CUERPO DE BOMBEROS DE AMBATO</b>					
		<b>CENTRO DE FORMACIÓN Y ESPECIALIZACIÓN</b>					
		<b>TABLA DE PRUEBAS FÍSICAS</b>					
<b>TABLA</b>		<b>TABLA 1</b>		<b>TABLA 2</b>		<b>TABLA 3</b>	
<b>AÑOS - AÑOS MESES</b>		<b>18 a 21 AÑOS con 11 MESES</b>		<b>22 a 25 AÑOS con 11 MESES</b>		<b>26 a 29 AÑOS con 11 MESES</b>	
<b>PRUEBA FÍSICA</b>	<b>CALIFICACIÓN</b>	<b>HOMBRE</b>	<b>MUJER</b>	<b>HOMBRE</b>	<b>MUJER</b>	<b>HOMBRE</b>	<b>MUJER</b>
<b>ABDOMINALES</b>	20	55	47	52	44	49	41
	19,5	54	46	51	43	48	40
	19,0	53	45	50	42	47	39
	18,5	52	44	49	41	46	38
	18,0	51	43	48	40	45	37
	17,5	50	42	47	39	44	36
	17,0	49	41	46	38	43	35
	16,5	48	40	45	37	42	34
	16,0	47	39	44	36	41	33
<b>TABLA</b>		<b>TABLA 1</b>		<b>TABLA 2</b>		<b>TABLA 3</b>	
<b>AÑOS - AÑOS MESES</b>		<b>18 a 21 AÑOS con 11 MESES</b>		<b>22 a 25 AÑOS con 11 MESES</b>		<b>26 a 29 AÑOS con 11 MESES</b>	
<b>PRUEBA FÍSICA</b>	<b>CALIFICACIÓN</b>	<b>HOMBRE</b>	<b>MUJER</b>	<b>HOMBRE</b>	<b>MUJER</b>	<b>HOMBRE</b>	<b>MUJER</b>
<b>BARRAS</b>	20	11	6	10	5	9	4
	18,0	10	5	9	4	8	3
	16,0	9	4	8	3	7	2

TABLA		TABLA 1		TABLA 2		TABLA 3	
AÑOS - AÑOS MESES		18 a 21 AÑOS con 11 MESES		22 a 25 AÑOS con 11 MESES		26 a 29 AÑOS con 11 MESES	
PRUEBA FÍSICA	CALIFICACIÓN	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
FLEXIONES DE CODO	20	55	47	52	44	49	41
	19,5	54	46	51	43	48	40
	19,0	53	45	50	42	47	39
	18,5	52	44	49	41	46	38
	18,0	51	43	48	40	45	37
	17,5	50	42	47	39	44	36
	17,0	49	41	46	38	43	35
	16,5	48	40	45	37	42	34
16,0	47	39	44	36	41	33	
TABLA		TABLA 1		TABLA 2		TABLA 3	
AÑOS - AÑOS MESES		18 a 21 AÑOS con 11 MESES		22 a 25 AÑOS con 11 MESES		26 a 29 AÑOS con 11 MESES	
PRUEBA FÍSICA	CALIFICACIÓN	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
NATACIÓN 50 METROS	20	40"	55"	45"	1'00"	50"	1'05"
	19,5	41"	56"	46"	1'01"	51"	1'06"
	19,1	42"	57"	47"	1'02"	52"	1'07"
	18,6	43"	58"	48"	1'03"	53"	1'08"
	18,2	44"	59"	49"	1'04"	54"	1'09"
	17,8	45"	1'00"	50"	1'05"	55"	1'10"
	17,4	46"	1'01"	51"	1'06"	56"	1'11"
	17,1	47"	1'02"	52"	1'07"	57"	1'12"
	16,7	48"	1'03"	53"	1'08"	58"	1'13"
	16,4	49"	1'04"	54"	1'09"	59"	1'14"
	16,1	50"	1'05"	55"	1'10"	60"	1'15"

TABLA		TABLA 1		TABLA 2		TABLA 3	
AÑOS - AÑOS MESES		18 a 21 AÑOS con 11 MESES		22 a 25 AÑOS con 11 MESES		26 a 29 AÑOS con 11 MESES	
PRUEBA FÍSICA	CALIFICACIÓN	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
RESISTENCIA 3200 METROS	20	13'30"	15'30"	14'00"	16'00"	14'30"	16'30"
	19,80	13'40"	15'40"	14'10"	16'10"	14'40"	16'40"
	19,60	13'50"	15'50"	14'20"	16'20"	14'50"	16'50"
	19,40	14'00"	16'00"	14'30"	16'30"	15'00"	17'00"
	19,20	14'10"	16'10"	14'40"	16'40"	15'10"	17'10"
	19,00	14'20"	16'20"	14'50"	16'50"	15'20"	17'20"
	18,80	14'30"	16'30"	15'00"	17'00"	15'30"	17'30"
	18,60	14'40"	16'40"	15'10"	17'10"	15'40"	17'40"
	18,40	14'50"	16'50"	15'20"	17'20"	15'50"	17'50"
	18,20	15'00"	17'00"	15'30"	17'30"	16'00"	18'00"
	18,00	15'10"	17'10"	15'40"	17'40"	16'10"	18'10"
	17,80	15'20"	17'20"	15'50"	17'50"	16'20"	18'20"
	17,60	15'30"	17'30"	16'00"	18'00"	16'30"	18'30"
	17,40	15'40"	17'40"	16'10"	18'10"	16'40"	18'40"
	17,20	15'50"	17'50"	16'20"	18'20"	16'50"	18'50"
	17,00	16'00"	18'00"	16'30"	18'30"	17'00"	19'00"
	16,80	16'10"	18'10"	16'40"	18'40"	17'10"	19'10"
	16,60	16'20"	18'20"	16'50"	18'50"	17'20"	19'20"
	16,40	16'30"	18'30"	17'00"	19'00"	17'30"	19'30"
	16,20	16'40"	18'40"	17'10"	19'10"	17'40"	19'40"
16,00	16'50"	18'50"	17'20"	19'20"	17'50"	19'50"	

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Cbo, Ricardo Valverde Mgs. <b>LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA</b>	Cap. Ing. Jaime Morales <b>DIRECTOR CENTRO DE FORMACIÓN</b>	Myr. (B). Lcdo. Richard Bedón <b>SUBJEFE DEL CUERPO DE BOMBEROS DE AMBATO</b>