

CUERPO DE BOMBEROS DE AMBATO

CENTRO DE FORMACIÓN Y ESPECIALIZACIÓN



PROCEDIMIENTO Y NORMAS GENERALES

PARA LA EVALUACION DE LAS

PRUEBAS FÍSICAS

I. OBJETIVO

Establecer las directrices para la evaluación de las pruebas físicas para el personal operativo del Cuerpo de Bomberos de Ambato, valorando las capacidades físicas de acuerdo al desempeño físico.

II. JUSTIFICACIÓN

Mediante una evaluación física básica aplicada al personal operativo del CBA, posterior a la pandemia suscitada en el año 2020, se analizó su desempeño en relación con las exigencias reales de nuestras operaciones. Esta evaluación inicial permitió identificar fortalezas y áreas de mejora, lo que dio pie a un proceso progresivo de perfeccionamiento. A medida que se monitoreó el rendimiento de forma continua, se obtuvieron datos valiosos que respaldan la creación de una tabla de referencia con rangos superiores e inferiores. Esta herramienta no solo permite estandarizar los niveles de desempeño, sino que también impulsa una cultura de mejora continua y optimización del rendimiento físico-operativo.

Con lo expuesto las tablas para las pruebas físicas han sido elaboradas en función de las capacidades y la fuerza física de cada uno del personal operativo, 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.

La aplicación de pruebas físicas en el CBA cumple un papel fundamental en el cuidado y fortalecimiento de la salud física del personal operativo. Estas evaluaciones permiten identificar el estado físico actual de cada individuo, detectar posibles debilidades o riesgos, y orientar programas de mejora adecuados a las exigencias del trabajo. Al realizarse de forma periódica, las pruebas físicas promueven la conciencia sobre la importancia del ejercicio, la resistencia y la condición general del cuerpo, incentivando hábitos saludables. De esta manera, no solo se previenen lesiones, sino que también se garantiza un mejor rendimiento y un entorno laboral más seguro y eficiente.

III. RESPONSABLE

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

La dirección del Centro de Formación y Especialización tendrá la responsabilidad de ejecutar las pruebas físicas, que forman parte de la evaluación de desempeño y que fueren aprobados previamente por la Máxima Autoridad del CBA.

- ✓ Las pruebas físicas, serán obligatorias para el personal operativo y su promedio será considerado como nota de la evaluación física.

IV. 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.

Las pruebas físicas son evaluaciones que miden las capacidades físicas de una persona, como la fuerza, la resistencia y la velocidad, para valorar su condición física general y el estado actual de un deportista.

Estas pruebas incluyen ejercicios específicos como el test de barras, abdominales, flexiones de codo, resistencia y natación. Cada una de ellas proporciona información valiosa sobre las capacidades físicas del personal operativo masculino y femenino del CBA, lo que permite planificar entrenamientos adecuados, corregir deficiencias y establecer objetivos de rendimiento realistas y alcanzables.

Test de Barras

Objetivo: Evaluar la fuerza y resistencia muscular en la parte superior del cuerpo (espalda, brazos y hombros).

Test de Abdominales

Objetivo: Medir la fuerza y resistencia del músculo abdominal.

Test de Flexiones de Codo

Objetivo: Evaluar la fuerza de los músculos del pecho, hombros y tríceps.

Test de Resistencia

Objetivo: Medir la resistencia cardiovascular y pulmonar del evaluado.

Test de Natación

Objetivo: Evaluar la capacidad aeróbica y la habilidad en el medio acuático.

V. PROCEDIMIENTO

1. BARRAS (HOMBRES Y MUJERES)

- **Posición inicial:** Suspendingo en la barra con los brazos extendidos, el agarre de las manos en hombres la posición es PRONA (puños hacia afuera) y en mujeres las manos la posición es SUPINA (puños hacia adentro)
- **Ejecución:**
 - Para los hombres:** A la señal de listos y a la pitada del evaluador, se realizará la extensión y flexión total de la articulación del codo, el mentón o la barbilla deberá sobrepasar la barra y se considerará que ha finalizado una repetición
 - Para las mujeres:** A la señal de listos y a la pitada del evaluador, se realizará la flexión de la articulación del codo, debe realizar la extensión parcial de los brazos mínimo un ángulo de 90 grados entre el brazo y el antebrazo, el mentón deberá sobrepasar la barra y Se considerará que ha finalizado una repetición.
- El participante deberá estar suspendido en la barra, con 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:**
 - El movimiento debe ser continuo, sin detenerse.
 - 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 las rodillas deberán flexionarse hacia el pecho y las manos al 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.
 - En cada repetición deberá regresar a la posición inicial.
 - 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 realicen la flexión.
- **Ejecución:** A la señal de “listos” y a la pitada del evaluador, se realizará la flexión y extensión, bajando y subiendo todo el cuerpo de manera uniforme y manteniéndolo recto en todo momento, se debe formar una línea recta entre el codo, la cadera y los tobillos; topando con el pecho la mano recogida con el pulgar arriba 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 (HOMBRES Y MUJERES)

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 (HOMBRES Y MUJERES)

La prueba será de 50 metros estilo libre o 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 el filo de la piscina y retornará hacia el extremo inicial para cumplir los 50 metros, 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:** La persona 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.



6. METODOLOGÍA DE CÁLCULO
<p>Para realizar el cálculo se debe tomar en cuenta los siguientes factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El sistema de calificación es sobre 20 puntos. • La nota mínima de aprobación es de 16 puntos. • Está expresado los valores en tiempos o repeticiones a cumplir para obtener las notas en función de la tablas elaboradas, aprobadas y socializadas. • 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 todas las pruebas. • Estos sistemas de calificación aplican para todas las tablas (hombres y mujeres).

7. Ficha médica

- Antes de participar en las pruebas físicas, todo el personal deberá someterse a una valoración médica integral en el Centro Médico del CBA, con el fin de determinar su aptitud de forma segura, demostrando si es o no idóneo.

8. Uniformes Personal Masculino y Femenino CBA:

- Exterior (institución)
- Camiseta tipo (institución)
- Pantalóneta color negro (institución)
- Medias de color blanco (institución)
- Zapatos deportivos color negro
- Gorra color negro (institución)
-

9. Área húmeda (Natación)

- Terno de baño para natación, licra de color negro, no pantalóneta convencional. (institución)
- Gorra de baño (institución)
- Gafas de baño (opcional)
- Sandalias de baño
- Toallas
- Útiles aseo

10. Recomendaciones Generales para las Pruebas:

- Actividad Física:** Antes de realizar las pruebas físicas se debe realizar un correcto calentamiento físico general y específico a la prueba, para evitar lesiones.
- Bebida:** Solo puede beber agua o hidratantes, evite los productos con cafeína (café, té) y alcohol.
- 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.

11. Medidas de Prevención Pista de Atletismo.

- a. El personal que utilizará la pista atlética debe portar 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 Formación y Especialización del CBA.
- e. El personal que no sea nombrado para la ejecución de la prueba, deberá colocarse en la parte externa de la pista atlética, para evitar la obstrucción al personal que esté ejecutando las pruebas.
- f. Utilizar protector solar con un factor de protección solar (SPF).
- 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.

12. 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. Durante la ejecución de los ejercicios, se deberá mantener una postura corporal adecuada, con el fin de prevenir posibles lesiones y asegurar una correcta realización de la actividad.
- d. Se debe evitar derramar fluidos en el piso, ya que esto puede generar superficies resbalosas y aumentar el riesgo de accidentes.
- e. No ingresar mojado al gimnasio.
- f. No ingresar con alimentos al gimnasio.

13. 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 las pruebas físicas.

14. 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 solicitará al especialista en Salud y seguridad Ocupacional, realice los procedimientos correspondientes para evidenciar este estado y en caso que se negare a realizarse los procedimientos establecidos, no podrá rendir las pruebas físicas.

VI. FIRMAS DE RESPONSABILIDAD

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Lcdo. Gabino Torres Ch ESPECIALISTA ACADÉMICO /CULTURA FÍSICA	Cap. (B) Ing. Jaime Morales S DIRECTOR CENTRO DE FORMACIÓN	Myr. (B). Lcdo. Richard Bedón R SUBJEFE DEL CUERPO DE BOMBEROS DE AMBATO