

	CUERPO DE BOMBEROS DEL CANTÓN TENA	Código	MI.GFE.CB.001.26
		Revisión	V00
	MANUAL INSTRUCTIVO DE PRUEBAS FÍSICAS	Fecha	19-01-2026
		Página	1 de 3

Manual Instructivo de Pruebas Físicas

- **Cuerpo de Bomberos Tena**
- **Personal Operativo**
- **1. Objetivo**

Establecer lineamientos claros para la correcta ejecución, evaluación y registro de las pruebas físicas aplicadas al personal operativo del Cuerpo de Bomberos Tena, garantizando uniformidad, transparencia y seguridad durante el proceso.

- **2. Alcance:**

Este manual se aplica a todo el personal operativo sujeto a evaluaciones físicas programadas por la institución.

- **3. Consideraciones Generales:**
 - Todas las pruebas deben realizarse bajo supervisión de instructores responsables.
 - El personal deberá presentarse con uniforme deportivo adecuado.
 - Se realizará una fase previa de calentamiento general de 10 a 15 minutos.
 - Cualquier limitación médica deberá ser informada antes del inicio.

4. Pruebas Físicas:

- **4.1. Abdominales**

Objetivo: Evaluar la resistencia muscular del core. **(Medir cuánto tiempo y eficacia tienen los músculos centrales del cuerpo para sostener trabajo sin fatigarse).**

Procedimiento:

1. El evaluado se ubicará en posición supina, rodillas flexionadas, pies fijos al suelo.
2. Manos detrás de la cabeza o cruzadas en el pecho, según criterio institucional.
3. A la orden, realizará el mayor número de abdominales completos en el tiempo establecido.

Criterios de evaluación:

- Movimiento debe ser completo.
- No se contabilizan repeticiones incompletas o con impulso indebido.

	CUERPO DE BOMBEROS DEL CANTÓN TENA	Código	MI.GFE.CB.001.26
		Revisión	V00
	MANUAL INSTRUCTIVO DE PRUEBAS FÍSICAS	Fecha	19-01-2026
		Página	2 de 3

• 4.2. Flexiones de Pecho

Objetivo: Medir resistencia y fuerza del tren superior.

Procedimiento:

1. Posición inicial en plancha, manos a la altura de los hombros.
2. Cuerpo alineado cabeza-talones.
3. Flexionar brazos hasta que el pecho descienda lo suficiente, y extender nuevamente.

Criterios de evaluación:

- Repeticiones válidas con técnica adecuada.
- No se permiten pausas excesivas ni caderas caídas.

• 4.3. Carrera o Trote de 3.200 m.

Objetivo: Evaluar resistencia cardiovascular y velocidad controlada.

Procedimiento:

1. Calentamiento previo obligatorio.
2. Carrera continua en la ruta asignada.
3. Se registra el tiempo total.

Criterios de evaluación:

- Completar el recorrido sin detenerse, salvo emergencias.
- Tiempo según tablas internas de referencia.

• 4.4. Natación:

Objetivo: Medir capacidad acuática, coordinación y resistencia.

Procedimiento:

1. Estilo libre, distancia institucionalmente definida.
2. El evaluado debe completar el tramo sin asistencia.

Criterios de evaluación:

- Técnica funcional y avance continuo.
- No sujetarse de bordes salvo al inicio y final.

	CUERPO DE BOMBEROS DEL CANTÓN TENA	Código	MI.GFE.CB.001.26
		Revisión	V00
	MANUAL INSTRUCTIVO DE PRUEBAS FÍSICAS	Fecha	19-01-2026
		Página	3 de 3

• **4.5. Barras (Dominadas):**

Objetivo: Evaluar fuerza del tren superior y control corporal.

Procedimiento:

1. Agarre pronado en la barra.
2. Iniciar desde posición colgado con brazos extendidos.
3. Elevar el cuerpo hasta sobrepasar la barra con la barbilla.

Criterios de evaluación:

- No se cuentan repeticiones con balanceo excesivo.
- Debe iniciar cada repetición desde extensión completa.

• **5. Registro y Control de Resultados:**

- Cada prueba debe ser anotada en su respectiva planilla oficial.
- Los instructores deben validar resultados y observaciones.
- Se registrarán fortalezas y aspectos a mejorar de cada evaluado.

• **6. Seguridad y Prevención:**

- Supervisión permanente del equipo evaluador.
- Hidratarse antes, durante y después.
- En caso de dolor, mareo o malestar, detener inmediatamente la prueba.

• **7. Observaciones Finales:**

Este instructivo podrá ser actualizado según necesidades institucionales y criterios técnicos del área de capacitación y entrenamiento.

DEPARTAMENTO DE CAPACITACIÓN DEL CUERPO DE BOMBEROS TENA



Walter Gustavo
Miranda Ruiz

