



## **GUÍA DE ORIENTACIÓN AL ASPIRANTE**

### **Prueba Físico Atlética**

*Concurso Curso Abierto de Méritos -  
Empleo Dragoneante*

## CONTENIDO

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. INTRODUCCIÓN .....                                                                | 4  |
| 2. ¿EN QUÉ CONSISTE LA PRUEBA FÍSICO ATLÉTICA? .....                                 | 5  |
| 3. ¿CUÁL ES EL MARCO NORMATIVO QUE REGULA ESTA ETAPA DEL PROCESO DE SELECCIÓN? ..... | 5  |
| 4. ¿CÓMO SE DESARROLLA LA PRUEBA FÍSICO ATLÉTICA? .....                              | 6  |
| 4.1. Citación a prueba.....                                                          | 6  |
| 4.2. Lugar y fecha de aplicación.....                                                | 6  |
| 4.3. Registro.....                                                                   | 6  |
| 4.4. Procedimiento de aplicación.....                                                | 9  |
| 5. TESTS DE LA PRUEBA FÍSICO ATLÉTICA. ....                                          | 9  |
| 5.1. Test de Fuerza de Piernas. ....                                                 | 10 |
| 5.2. Test de Fuerza Pectoral (Push Ups).....                                         | 12 |
| 5.3. Test de Fuerza Abdominal. ....                                                  | 13 |
| 5.3.1. Elevación de piernas. ....                                                    | 13 |
| 5.3.2. Knee crunchies. ....                                                          | 14 |
| 5.3.3. Crunch. ....                                                                  | 14 |
| 5.4. Test Fuerza de Brazos - Suspendido en la Barra (Dominada).....                  | 16 |
| 5.5. Test de Cooper. ....                                                            | 17 |
| 6. CALIFICACIÓN DE LA PRUEBA FÍSICO ATLÉTICA .....                                   | 19 |
| 7. RECOMENDACIONES PARA LA PRESENTACIÓN DE LA PRUEBA.....                            | 20 |
| 8. PROHIBICIONES PARA LA PRESENTACIÓN DE LA PRUEBA .....                             | 21 |
| 9. ACCESO AL MATERIAL DE PRUEBAS FÍSICO ATLÉTICAS.....                               | 21 |
| 9.1. Irregularidades en la jornada de acceso.....                                    | 22 |
| 10. APLICACIÓN DEL PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD .....                                   | 22 |
| 11. PUBLICACIÓN DE RESULTADOS Y RECLAMACIONES .....                                  | 23 |

## IMÁGENES

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Imagen 1. Fotografía frontal .....                                      | 7  |
| Imagen 2. Cédula de ciudadanía.....                                     | 7  |
| Imagen 3. Cédula de ciudadanía digital .....                            | 7  |
| Imagen 4. Contraseña de la Cédula.....                                  | 8  |
| Imagen 5. Pasaporte.....                                                | 8  |
| Imagen 6. Cotejo dactilar.....                                          | 9  |
| Imagen 7. Test de Fuerza de Piernas .....                               | 11 |
| Imagen 8. Test de Fuerza Pectoral (Push Ups).....                       | 12 |
| Imagen 9. Test Fuerza Abdominal - Elevación de piernas .....            | 13 |
| Imagen 10. Test de Fuerza Abdominal - Knee crunchies.....               | 14 |
| Imagen 11. Test de Fuerza Abdominal - Crunch .....                      | 15 |
| Imagen 12. Test Fuerza de Brazos- Suspendido en la Barra/ Dominada..... | 16 |
| Imagen 13. Prohibición de ingreso .....                                 | 22 |

## TABLAS

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1. Puntuación Test de Fuerza de Piernas.....                                    | 11 |
| Tabla 2. Puntuación Test de Fuerza Pectoral (Push Ups) .....                          | 12 |
| Tabla 3. Puntuación Test de Fuerza Abdominal.....                                     | 15 |
| Tabla 4. Puntuación Test de Fuerza de Brazos- Suspendido en la Barra (Dominada) ..... | 16 |
| Tabla 5. Puntuación Test de Cooper.....                                               | 17 |
| Tabla 6. Porcentaje de cada Test de la Prueba Físico Atlético. ....                   | 19 |

## 1. INTRODUCCIÓN

El artículo 30 de la Ley 909 de 2004 determina como competencia de la Comisión Nacional del Servicio Civil -CNSC- adelantar los concursos o procesos de selección, a través de contratos o convenios interadministrativos, suscritos con universidades públicas o privadas o instituciones de educación superior acreditadas para tal fin.

En tal orden, la Comisión Nacional del Servicio Civil suscribió con la Universidad Libre, el Contrato No. 500 de 2020 cuyo objeto es *“DESARROLLAR DESDE LA ETAPA DE VERIFICACIÓN DE REQUISITOS MÍNIMOS HASTA LA CONSOLIDACIÓN DE LA INFORMACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE CONVOCADOS A CURSO EN LA ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL DEL INPEC, PARA EL PROCESO DE SELECCIÓN DE LA CONVOCATORIA No. 1356 DE 2019 - INPEC CUERPO DE CUSTODIA Y VIGILANCIA, PARA LA PROVISIÓN DE EMPLEOS VACANTES DE LA PLANTA DE PERSONAL DEL INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO Y CARCELARIO INPEC PERTENECIENTES AL SISTEMA ESPECÍFICO DE CARRERA ADMINISTRATIVA”*.

La Comisión Nacional del Servicio Civil y la Universidad Libre, con el fin de garantizar el desarrollo de las pruebas con altos estándares de calidad, en igualdad de condiciones y cumpliendo con los parámetros establecidos en el marco legal que rige la Convocatoria, presenta la siguiente Guía de Orientación a los aspirantes inscritos en el empleo Dragoneante, con el fin de orientar de manera clara y puntual sobre los aspectos fundamentales normativos, propósito de la prueba, procedimientos a seguir y principales características de la prueba físico atlética del proceso de Selección No. 1356 de 2019 - INPEC Cuerpo de Custodia y Vigilancia.

**La CNSC y la Universidad Libre invitan a los aspirantes a leer el documento con la debida atención y seguir las instrucciones y recomendaciones para la aplicación de la prueba.**

## 2. ¿EN QUÉ CONSISTE LA PRUEBA FÍSICO ATLÉTICA?

La prueba Físico Atlético es de carácter eliminatorio y clasificatorio según lo contemplado en el Acuerdo No. 20191000009546 de 2019 y su modificatorio, además de lo establecido en el Anexo Técnico No.1 del Acuerdo de Convocatoria. La misma consiste en medir la resistencia aeróbica, el VO<sub>2</sub> Máximo y la capacidad física de los aspirantes a través de los siguientes test: de Cooper, fuerza de brazos, fuerza de piernas, fuerza de abdomen (Elevación de miembros inferiores, knee-crunchies, Crunch) y fuerza pectoral.

La valoración de la resistencia de la musculatura del aspirante permite tener una idea de su estado físico, para así determinar su aptitud física para el desarrollo de las funciones propias del cargo al que aspira. Así se puede predecir su desempeño en el ámbito laboral que comprende tareas de manejo de cargas y resistencia, al igual que actividades bajo condiciones extremas durante tiempos prolongados.

Los aspirantes que podrán presentar la mencionada prueba serán los que hayan obtenido una calificación de **Apto** para la prueba de personalidad según lo establecido en el Acuerdo No. 20191000009546 del 20 de diciembre de 2019 y su Anexo No.2.

## 3. ¿CUÁL ES EL MARCO NORMATIVO QUE REGULA ESTA ETAPA DEL PROCESO DE SELECCIÓN?

Para el Proceso de Selección No. 1356 de 2019 - INPEC Cuerpo de Custodia y Vigilancia, se tendrá en cuenta el siguiente marco normativo:

- Constitución Política de Colombia.
- Ley 909 de 2004 y sus decretos reglamentarios, *por la cual se expiden normas que regulan el Empleo Público, la Carrera Administrativa, la Gerencia Pública y se dictan otras disposiciones.*
- Decreto 407 del 20 de febrero de 1994, *por el cual se establece el régimen de personal del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario.*
- Resolución 385 del 12 de marzo de 2020 - Declaración de EMERGENCIA SANITARIA, modificatoria de las Resoluciones 407 y 450 del 13 y 17 de marzo, respectivamente, expedidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.
- Resolución 777 del 2 de junio de 2021. Protocolo General de Bioseguridad - Ministerio de Salud y Protección Social.
- Resolución 1313 del 3 de agosto de 2020, *por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico* - Ministerio de Salud y Protección Social.
- Resolución 1507 del 31 de agosto de 2020, *por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con el fútbol profesional en las fases de entrenamiento y competencias*

*nacionales e internacionales y se deroga la Resolución 993 del 2020.* Ministerio de Salud y Protección Social.

- Resolución 1513 del 1 de septiembre de 2020, *por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19, en el espacio público por parte de las personas, familias y comunidades.* Ministerio de Salud y Protección Social.

#### **4. ¿CÓMO SE DESARROLLA LA PRUEBA FÍSICO ATLÉTICA?**

La Universidad Libre desarrollará la prueba físico atlética de la siguiente manera:

##### **4.1. Citación a prueba.**

La Universidad Libre y la CNSC realizarán la citación a través del Sistema de Apoyo para la Igualdad, el Mérito y la Oportunidad (SIMO), donde se comunicará la fecha, hora y lugar de presentación.

##### **4.2. Lugar y fecha de aplicación.**

La prueba físico atlética se aplicará a nivel nacional en las siguientes ciudades: Barranquilla, Bogotá, Bucaramanga, Cali, Cúcuta, Medellín, Montería, Neiva, Pasto, Pereira, Tunja y Villavicencio.

El aspirante deberá presentarse en la fecha y la hora estipulada en la citación de la prueba, la cual se realiza por medio de la plataforma SIMO dispuesta por la CNSC, en la página [www.cnsc.gov.co](http://www.cnsc.gov.co).

##### **4.3. Registro.**

Los aspirantes serán citados 60 minutos antes de ejecutar la prueba con el fin de realizar el registro de asistencia, la toma de huella digital y de la fotografía individual, al igual que diligenciar los documentos previos a la prueba como el consentimiento informado. Durante este tiempo el aspirante también recibirá el kit de la prueba, podrá colocarse el número asignado y deberá realizar el calentamiento dirigido por el personal a cargo.

Para validar la identidad de los aspirantes los únicos documentos válidos para identificación en la presentación de la prueba son:

- Toma de fotografía en el sitio de aplicación

*Imagen 1. Fotografía frontal*



- Cédula de ciudadanía: en el formato vigente determinado por la Registraduría Nacional del Estado Civil (amarilla con holograma).

*Imagen 2. Cédula de ciudadanía*



- Cédula de ciudadanía digital: En el formato vigente determinado por la Registraduría Nacional del Estado Civil (amarilla con holograma) de manera física, o de manera digital a través de la aplicación descargada en el dispositivo electrónico.

*Imagen 3. Cédula de ciudadanía digital*



- Contraseña de la Cédula: emitida por la Registraduría Nacional del Estado Civil, con código de barra y código QR.

*Imagen 4. Contraseña de la Cédula*



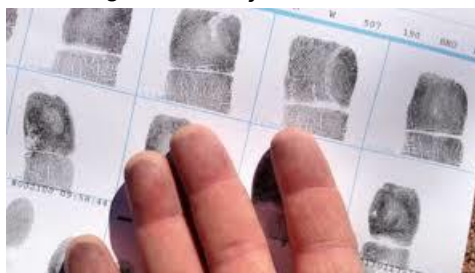
- Pasaporte:

*Imagen 5. Pasaporte*



- Cotejo dactilar: En la prueba físico atlética se realizará confrontación dactilar a cargo de dactiloscopistas expertos en toma de huellas, confrontación y autorizados a tomar decadactilares en caso de no ser clara la impresión dactilar.

*Imagen 6. Cotejo dactilar*



- Documentos de control: se utilizarán los siguientes documentos con firma y/o huella de cada aspirante:
  - Listados de asistencia.
  - Planillas de calificación del test (no contiene huella).
  - Consentimiento informado.

#### 4.4. Procedimiento de aplicación.

Se dará inicio a la prueba físico atlética cuya duración es de una (1) hora aproximadamente, y se realizará en el siguiente orden:

- Test de fuerza de piernas.
- Test de fuerza pectoral (push ups).
- Test de fuerza abdominal (elevación de piernas, knee crunchies y crunch).
- Test de fuerza de brazos suspendido en la barra (dominada).
- Test de Cooper.

Se diligenciará las puntuaciones de cada aspirante en una planilla de calificación al término de cada test. **El aspirante deberá verificar que el número de repeticiones es el correcto y firmar su planilla de calificación.** Negarse a firmar la planilla NO invalida la prueba, sino que el juez examinador hará la respectiva anotación y el aspirante podrá presentar su reclamación en los términos legales, si así lo considera.

**Todos los aspirantes deberán presentar esta prueba físico atlética bajo su responsabilidad.**

### 5. TESTS DE LA PRUEBA FÍSICO ATLÉTICA.

Para los test de fuerza de piernas, fuerza pectoral (push ups), fuerza abdominal y fuerza de brazos suspendido en la barra (dominada), el aspirante deberá realizar repeticiones de cada uno durante un (1) minuto, sin descansar y manteniendo un ritmo constante en procura de realizar la mayor cantidad de repeticiones.

Las repeticiones deberán realizarse siguiendo las indicaciones del juez examinador; si no se respetan las condiciones, la repetición no será contada.

Para el Test de Cooper el aspirante debe caminar, trotar o emprender carrera de alta intensidad durante doce (12) minutos, manteniendo un ritmo o velocidad constante mientras cubre la mayor distancia posible.

El juez examinador realizará el conteo de repeticiones o metros recorridos en voz alta y registrará en la planilla de calificación del aspirante el puntaje que corresponda al número de repeticiones realizadas correctamente o de metros recorridos (en el test de Cooper) en el tiempo de ejecución de cada test.

La prueba se detendrá cuando el aspirante suspenda el ejercicio, apoye los pies en el piso en el caso del test de fuerza de brazos, detenga completamente la marcha en el test de Cooper o cuando finalice el tiempo de ejecución del test.

Si el aspirante ejecuta más repeticiones o recorre más metros de los requeridos para alcanzar la máxima puntuación de cada test, dichas repeticiones o metros se tendrán en cuenta como desempeño adicional para la calificación de la prueba.

### **5.1. Test de Fuerza de Piernas.**

El aspirante deberá realizar flexiones y extensiones de piernas durante un (1) minuto. Para que la repetición sea válida, el aspirante deberá tener una postura inicial de extensión total de piernas, con una separación de pies de la anchura de los hombros, hará la flexión y bajará hasta lograr un ángulo de 90° a la altura de las rodillas, los brazos deben estar extendidos al frente del cuerpo durante la ejecución del ejercicio. Luego, deberá regresar a la posición inicial para que se haga el conteo.

Imagen 7. Test de Fuerza de Piernas

**Posición Inicial**



**Flexión Fuerza de Piernas**



**Posición Inicial**



El puntaje corresponderá al número de flexiones realizadas correctamente, teniendo en cuenta la siguiente tabla:

Tabla 1. Puntuación Test de Fuerza de Piernas

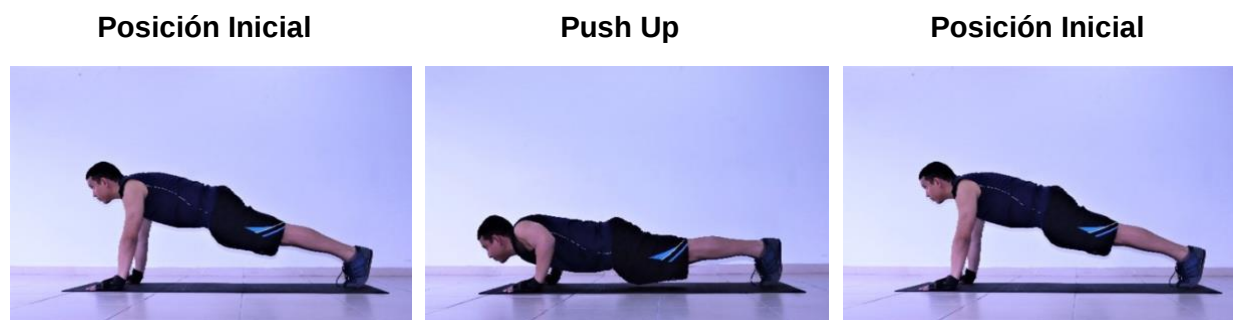
| Repeticiones | Puntaje | Repeticiones | Puntaje | Repeticiones | Puntaje |
|--------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|
| 0            | 0       | 17           | 34.69   | 34           | 69.39   |
| 1            | 2.04    | 18           | 36.73   | 35           | 71.43   |
| 2            | 4.08    | 19           | 38.78   | 36           | 73.47   |
| 3            | 6.12    | 20           | 40.82   | 37           | 75.51   |
| 4            | 8.16    | 21           | 42.86   | 38           | 77.55   |
| 5            | 10.20   | 22           | 44.90   | 39           | 79.59   |
| 6            | 12.24   | 23           | 46.94   | 40           | 81.63   |
| 7            | 14.29   | 24           | 48.98   | 41           | 83.67   |
| 8            | 16.33   | 25           | 51.02   | 42           | 85.71   |
| 9            | 18.37   | 26           | 53.06   | 43           | 87.76   |
| 10           | 20.41   | 27           | 55.10   | 44           | 89.80   |
| 11           | 22.45   | 28           | 57.14   | 45           | 91.84   |
| 12           | 24.49   | 29           | 59.18   | 46           | 93.88   |
| 13           | 26.53   | 30           | 61.22   | 47           | 95.92   |
| 14           | 28.57   | 31           | 63.27   | 48           | 97.96   |
| 15           | 30.61   | 32           | 65.31   | 49           | 100     |
| 16           | 32.65   | 33           | 67.35   |              |         |

**NOTA:** Con el fin de valorar el esfuerzo adicional en el test, se dará un puntaje de 0,20 por cada repetición realizada por el aspirante adicional al número máximo de repeticiones establecido en la tabla.

## 5.2. Test de Fuerza Pectoral (Push Ups).

El aspirante deberá realizar flexiones y extensiones de brazos (push ups) durante un (1) minuto. Para que la repetición sea válida el aspirante deberá iniciar el test en posición estándar (boca abajo) con las manos completamente apoyadas en el piso y debajo de los hombros, y los dedos apuntando hacia adelante, la espalda recta, la cabeza al frente y las puntas de los pies como punto de pivote (apoyo). A la señal del juez examinador y manteniendo la espalda recta, el aspirante deberá flexionar los brazos que deben ir pegados al tronco hasta que el pecho llegue aproximadamente a cinco (5) centímetros del piso, luego debe levantar su cuerpo extendiendo completamente los brazos y retornar a la posición inicial. Solo se contará la flexión cuando la persona haya regresado a la posición inicial (arriba).

Imagen 8. Test de Fuerza Pectoral (Push Ups)



El puntaje corresponderá al número de push ups realizados correctamente, teniendo en cuenta la siguiente tabla:

Tabla 2. Puntuación Test de Fuerza Pectoral (Push Ups)

| Repeticiones | Puntaje | Repeticiones | Puntaje | Repeticiones | Puntaje |
|--------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|
| 0            | 0       | 19           | 35.19   | 37           | 68.52   |
| 1            | 1.85    | 20           | 37.04   | 38           | 70.37   |
| 2            | 3.70    | 21           | 38.89   | 39           | 72.22   |
| 3            | 5.56    | 22           | 40.74   | 40           | 74.07   |
| 4            | 7.41    | 23           | 42.59   | 41           | 75.93   |
| 5            | 9.26    | 24           | 44.44   | 42           | 77.78   |
| 6            | 11.11   | 25           | 46.30   | 43           | 79.63   |
| 7            | 12.96   | 26           | 48.15   | 44           | 81.48   |
| 8            | 14.81   | 27           | 50.00   | 45           | 83.33   |
| 9            | 16.67   | 28           | 51.85   | 46           | 85.19   |
| 10           | 18.52   | 29           | 53.70   | 47           | 87.04   |
| 11           | 20.37   | 30           | 55.56   | 48           | 88.89   |
| 12           | 22.22   | 31           | 57.41   | 49           | 90.74   |

|    |       |    |       |    |       |
|----|-------|----|-------|----|-------|
| 13 | 24.07 | 32 | 59.26 | 50 | 92.59 |
| 14 | 25.93 | 33 | 61.11 | 51 | 94.44 |
| 15 | 27.78 | 34 | 62.96 | 52 | 96.30 |
| 16 | 29.63 | 35 | 64.81 | 53 | 98.15 |
| 17 | 31.48 | 36 | 66.67 | 54 | 100   |
| 18 | 33.33 |    |       |    |       |

**NOTA:** Con el fin de valorar el esfuerzo adicional en el test, se dará un puntaje de 0,19 por cada repetición realizada por el aspirante adicional al número máximo de repeticiones establecido en la tabla.

### 5.3. Test de Fuerza Abdominal.

El test de fuerza abdominal será evaluado mediante tres (3) ejercicios: elevación de piernas, knee crunchies y crunch.

#### 5.3.1. Elevación de piernas.

El aspirante deberá realizar elevaciones de piernas durante un (1) minuto. Para que la repetición sea válida el aspirante deberá iniciar el test en posición recostado en la superficie sobre la cual realizará el ejercicio, con las extremidades superiores a los lados de su cuerpo apoyadas sobre la superficie. A la señal del juez examinador y, manteniendo la posición inicial, el aspirante elevará lentamente y de manera intercalada las piernas 45° grados aproximadamente. En el descenso llegará hasta unos cinco (5) centímetros del suelo. Cada ascenso y descenso intercalado de las dos extremidades inferiores se contará como una repetición.

Imagen 9. Test Fuerza Abdominal - Elevación de piernas



### 5.3.2. Knee crunchies.

El aspirante deberá realizar ascensos y descensos del tronco del cuerpo durante un (1) minuto. Para que la repetición sea válida el aspirante deberá iniciar el test recostado sobre la superficie sobre la cual realizará el ejercicio, con las rodillas flexionadas y de forma que ambas caderas y sus rodillas logren un ángulo recto. Las manos deberán permanecer en contacto con la parte lateral de la cabeza y los codos hacia afuera durante todo el ejercicio. A la señal del juez examinador y manteniendo la posición inicial, el aspirante deberá levantar hasta 30° la parte superior de la espalda y los hombros al exhalar y retornará a la posición inicial. Durante la realización del knee crunchie el aspirante debe dirigir su tronco hacia arriba y cada ascenso y descenso del tronco del cuerpo se contará como una repetición.

Imagen 10. Test de Fuerza Abdominal - Knee crunchies



### 5.3.3. Crunch.

El aspirante deberá realizar elevaciones del tronco del cuerpo durante un (1) minuto. Para que la repetición sea válida el aspirante deberá iniciar el test recostado sobre la superficie sobre la cual realizará el ejercicio, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados, las manos deberán permanecer en contacto con la parte lateral de la cabeza y los codos hacia afuera durante todo el ejercicio. A la señal del juez examinador y, manteniendo la posición inicial, el aspirante deberá levantar hasta 30° la parte superior de la espalda y posteriormente retornará a la posición inicial. Durante la realización del crunch el tronco se dirige hacia las rodillas y cada ascenso y descenso del tronco del cuerpo se contará como una repetición.

Imagen 11. Test de Fuerza Abdominal - Crunch



El puntaje se calculará son base en el total de repeticiones realizadas por el aspirante en los tres test de fuerza abdominal, teniendo en cuenta la siguiente tabla:

Tabla 3. Puntuación Test de Fuerza Abdominal

| Repeticiones | Puntaje | Repeticiones | Puntaje | Repeticiones | Puntaje |
|--------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|
| 0            | 0       | 31           | 34.44   | 61           | 67.78   |
| 1            | 1.11    | 32           | 35.56   | 62           | 68.89   |
| 2            | 2.22    | 33           | 36.67   | 63           | 70.00   |
| 3            | 3.33    | 34           | 37.78   | 64           | 71.11   |
| 4            | 4.44    | 35           | 38.89   | 65           | 72.22   |
| 5            | 5.56    | 36           | 40.00   | 66           | 73.33   |
| 6            | 6.67    | 37           | 41.11   | 67           | 74.44   |
| 7            | 7.78    | 38           | 42.22   | 68           | 75.56   |
| 8            | 8.89    | 39           | 43.33   | 69           | 76.67   |
| 9            | 10.00   | 40           | 44.44   | 70           | 77.78   |
| 10           | 11.11   | 41           | 45.56   | 71           | 78.89   |
| 11           | 12.22   | 42           | 46.67   | 72           | 80.00   |
| 12           | 13.33   | 43           | 47.78   | 73           | 81.11   |
| 13           | 14.44   | 44           | 48.89   | 74           | 82.22   |
| 14           | 15.56   | 45           | 50.00   | 75           | 83.33   |
| 15           | 16.67   | 46           | 51.11   | 76           | 84.44   |
| 16           | 17.78   | 47           | 52.22   | 77           | 85.56   |
| 17           | 18.89   | 48           | 53.33   | 78           | 86.67   |
| 18           | 20.00   | 49           | 54.44   | 79           | 87.78   |
| 19           | 21.11   | 50           | 55.56   | 80           | 88.89   |
| 20           | 22.22   | 51           | 56.67   | 81           | 90.00   |
| 21           | 23.33   | 52           | 57.78   | 82           | 91.11   |
| 22           | 24.44   | 53           | 58.89   | 83           | 92.22   |
| 23           | 25.56   | 54           | 60.00   | 84           | 93.33   |
| 24           | 26.67   | 55           | 61.11   | 85           | 94.44   |

| Repeticiones | Puntaje |
|--------------|---------|
| 25           | 27.78   |
| 26           | 28.89   |
| 27           | 30.00   |
| 28           | 31.11   |
| 29           | 32.22   |
| 30           | 33.33   |

| Repeticiones | Puntaje |
|--------------|---------|
| 56           | 62.22   |
| 57           | 63.33   |
| 58           | 64.44   |
| 59           | 65.56   |
| 60           | 66.67   |

| Repeticiones | Puntaje |
|--------------|---------|
| 86           | 95.56   |
| 87           | 96.67   |
| 88           | 97.78   |
| 89           | 98.89   |
| 90           | 100     |

**NOTA:** Con el fin de valorar el esfuerzo adicional en el test, se dará un puntaje de 0,11 por cada repetición realizada por el aspirante adicional al número máximo de repeticiones establecido en la tabla.

#### 5.4. Test Fuerza de Brazos - Suspendido en la Barra (Dominada).

El aspirante deberá realizar flexiones y extensiones con los brazos suspendido en la barra durante un (1) minuto, sin descolgarse. Para que la repetición sea válida, el aspirante deberá tener una postura inicial de extensión de brazo y, luego, deberá flexionarlos hasta que la barbilla sobrepase la barra. Es fundamental que el agarre sea con los pulgares hacia adentro.

Imagen 12. Test Fuerza de Brazos- Suspendido en la Barra/ Dominada



El puntaje corresponderá al número de flexiones y extensiones con los brazos (suspendido en la barra) realizadas correctamente, teniendo en cuenta la siguiente tabla:

Tabla 4. Puntuación Test de Fuerza de Brazos- Suspendido en la Barra (Dominada)

| Repeticiones | Puntaje |
|--------------|---------|
| 0            | 0,00    |
| 1            | 7,69    |
| 2            | 15,38   |

| Repeticiones | Puntaje |
|--------------|---------|
| 7            | 53,85   |
| 8            | 61,54   |
| 9            | 69,23   |

|          |       |
|----------|-------|
| <b>3</b> | 23,08 |
| <b>4</b> | 30,77 |
| <b>5</b> | 38,46 |
| <b>6</b> | 46,15 |

|           |        |
|-----------|--------|
| <b>10</b> | 76,92  |
| <b>11</b> | 84,62  |
| <b>12</b> | 92,31  |
| <b>13</b> | 100,00 |

**NOTA:** Con el fin de valorar el esfuerzo adicional en el test, se dará un puntaje de 0,77 por cada repetición realizada por el aspirante adicional al número máximo de repeticiones establecido en la tabla.

### 5.5. Test de Cooper.

El aspirante deberá recorrer la mayor distancia posible en una pista de carreras durante doce (12) minutos. El aspirante podrá marcar el ritmo que crea conveniente (caminar, trotar o carrera de alta intensidad) pero NO podrá detener la marcha. Acortar o salir de la pista y/o la colaboración entre los participantes puede ser causal de anulación de la prueba.

El juez examinador realizará el conteo de cada vuelta en voz alta, siempre que el aspirante pase por la línea de partida. Al pasar los doce (12) minutos del test, una señal sonora indicará que la prueba ha finalizado y el aspirante deberá detenerse inmediatamente permaneciendo en el sitio para la medición de la distancia recorrida. Se sugiere tener presente el número de vueltas completadas redondeando al cuarto de vuelta más cercano.

Los aspirantes obtendrán la calificación de acuerdo con el número de metros recorridos, teniendo en cuenta la siguiente tabla:

*Tabla 5. Puntuación Test de Cooper.*

| Rango en metros    | Puntaje |
|--------------------|---------|
| <b>&lt;1200</b>    | 0,00    |
| <b>1200 a 1210</b> | 42,86   |
| <b>1211 a 1220</b> | 43,21   |
| <b>1121 a 1130</b> | 43,57   |
| <b>1131 a 1140</b> | 43,93   |
| <b>1141 a 1150</b> | 44,29   |
| <b>1151 a 1160</b> | 44,64   |
| <b>1161 a 1170</b> | 45,00   |
| <b>1171 a 1180</b> | 45,36   |
| <b>1181 a 1190</b> | 45,71   |
| <b>1191 a 1200</b> | 46,07   |
| <b>1201 a 1210</b> | 46,43   |
| <b>1211 a 1220</b> | 46,79   |

| Rango en metros    | Puntaje |
|--------------------|---------|
| <b>1661 a 1670</b> | 59,64   |
| <b>1671 a 1680</b> | 60,00   |
| <b>1681 a 1690</b> | 60,36   |
| <b>1691 a 1700</b> | 60,71   |
| <b>1701 a 1710</b> | 61,07   |
| <b>1711 a 1720</b> | 61,43   |
| <b>1721 a 1730</b> | 61,79   |
| <b>1731 a 1740</b> | 62,14   |
| <b>1741 a 1750</b> | 62,50   |
| <b>1751 a 1760</b> | 62,86   |
| <b>1761 a 1770</b> | 63,21   |
| <b>1771 a 1780</b> | 63,57   |
| <b>1781 a 1790</b> | 63,93   |

| Rango en metros    | Puntaje |
|--------------------|---------|
| <b>2231 a 2240</b> | 80,00   |
| <b>2241 a 2250</b> | 80,36   |
| <b>2251 a 2260</b> | 80,71   |
| <b>2261 a 2270</b> | 81,07   |
| <b>2271 a 2280</b> | 81,43   |
| <b>2281 a 2290</b> | 81,79   |
| <b>2291 a 2300</b> | 82,14   |
| <b>2301 a 2310</b> | 82,50   |
| <b>2311 a 2320</b> | 82,86   |
| <b>2321 a 2330</b> | 83,21   |
| <b>2331 a 2340</b> | 83,57   |
| <b>2341 a 2350</b> | 83,93   |
| <b>2351 a 2360</b> | 84,29   |

| Rango en metros | Puntaje |
|-----------------|---------|
| 1221 a 1230     | 47,14   |
| 1231 a 1240     | 47,50   |
| 1241 a 1250     | 47,86   |
| 1251 a 1260     | 48,21   |
| 1261 a 1270     | 48,57   |
| 1271 a 1280     | 48,93   |
| 1281 a 1290     | 49,29   |
| 1291 a 1300     | 49,64   |
| 1301 a 1310     | 50,00   |
| 1311 a 1320     | 50,36   |
| 1321 a 1330     | 50,71   |
| 1331 a 1340     | 51,07   |
| 1341 a 1350     | 51,43   |
| 1351 a 1360     | 51,79   |
| 1361 a 1370     | 52,14   |
| 1371 a 1380     | 52,50   |
| 1381 a 1390     | 52,86   |
| 1391 a 1400     | 53,21   |
| 1401 a 1410     | 53,57   |
| 1411 a 1420     | 53,93   |
| 1421 a 1430     | 54,29   |
| 1431 a 1440     | 54,64   |
| 1441 a 1450     | 55,00   |
| 1451 a 1460     | 55,36   |
| 1461 a 1470     | 52,50   |
| 1471 a 1480     | 52,86   |
| 1481 a 1490     | 53,21   |
| 1491 a 1500     | 53,57   |
| 1501 a 1510     | 53,93   |
| 1511 a 1520     | 54,29   |
| 1521 a 1530     | 54,64   |
| 1531 a 1540     | 55,00   |
| 1541 a 1550     | 55,36   |
| 1551 a 1560     | 55,71   |
| 1561 a 1570     | 56,07   |
| 1571 a 1580     | 56,43   |
| 1581 a 1590     | 56,79   |
| 1591 a 1600     | 57,14   |
| 1601 a 1610     | 57,50   |

| Rango en metros | Puntaje |
|-----------------|---------|
| 1791 a 1800     | 64,29   |
| 1801 a 1810     | 64,64   |
| 1811 a 1820     | 65,00   |
| 1821 a 1830     | 65,36   |
| 1831 a 1840     | 65,71   |
| 1841 a 1850     | 66,07   |
| 1851 a 1860     | 66,43   |
| 1861 a 1870     | 66,79   |
| 1871 a 1880     | 67,14   |
| 1881 a 1890     | 67,50   |
| 1891 a 1900     | 67,86   |
| 1901 a 1910     | 68,21   |
| 1911 a 1920     | 68,57   |
| 1921 a 1930     | 68,93   |
| 1931 a 1940     | 69,29   |
| 1941 a 1950     | 69,64   |
| 1951 a 1960     | 70,00   |
| 1961 a 1970     | 70,36   |
| 1971 a 1980     | 70,71   |
| 1981 a 1990     | 71,07   |
| 1991 a 2000     | 71,43   |
| 2001 a 2010     | 71,79   |
| 2011 a 2020     | 72,14   |
| 2021 a 2030     | 72,50   |
| 2031 a 2040     | 72,86   |
| 2041 a 2050     | 73,21   |
| 2051 a 2060     | 73,57   |
| 2061 a 2070     | 73,93   |
| 2071 a 2080     | 74,29   |
| 2081 a 2090     | 74,64   |
| 2091 a 2100     | 75,00   |
| 2101 a 2110     | 75,36   |
| 2111 a 2120     | 75,71   |
| 2121 a 2130     | 76,07   |
| 2131 a 2140     | 76,43   |
| 2141 a 2150     | 76,79   |
| 2151 a 2160     | 77,14   |
| 2161 a 2170     | 77,50   |
| 2171 a 2180     | 77,86   |

| Rango en metros | Puntaje |
|-----------------|---------|
| 2361 a 2370     | 84,64   |
| 2371 a 2380     | 85,00   |
| 2381 a 2390     | 85,36   |
| 2391 a 2400     | 85,71   |
| 2401 a 2410     | 86,07   |
| 2411 a 2420     | 86,43   |
| 2421 a 2430     | 86,79   |
| 2431 a 2440     | 87,14   |
| 2441 a 2450     | 87,50   |
| 2451 a 2460     | 87,86   |
| 2461 a 2470     | 88,21   |
| 2471 a 2480     | 88,57   |
| 2481 a 2490     | 88,93   |
| 2491 a 2500     | 89,29   |
| 2501 a 2510     | 89,64   |
| 2511 a 2520     | 90,00   |
| 2521 a 2530     | 90,36   |
| 2531 a 2540     | 90,71   |
| 2541 a 2550     | 91,07   |
| 2551 a 2560     | 91,43   |
| 2561 a 2570     | 91,79   |
| 2571 a 2580     | 92,14   |
| 2581 a 2590     | 92,50   |
| 2591 a 2600     | 92,86   |
| 2601 a 2610     | 93,21   |
| 2611 a 2620     | 93,57   |
| 2621 a 2630     | 93,93   |
| 2631 a 2640     | 94,29   |
| 2641 a 2650     | 94,64   |
| 2651 a 2660     | 95,00   |
| 2661 a 2670     | 95,36   |
| 2671 a 2680     | 95,71   |
| 2681 a 2690     | 96,07   |
| 2691 a 2700     | 96,43   |
| 2701 a 2710     | 96,79   |
| 2711 a 2720     | 97,14   |
| 2721 a 2730     | 97,50   |
| 2731 a 2740     | 97,86   |
| 2741 a 2750     | 98,21   |

| Rango en metros | Puntaje |
|-----------------|---------|
| 1611 a 1620     | 57,86   |
| 1621 a 1630     | 58,21   |
| 1631 a 1640     | 58,57   |
| 1641 a 1650     | 58,93   |
| 1651 a 1660     | 59,29   |

| Rango en metros | Puntaje |
|-----------------|---------|
| 2181 a 2190     | 78,21   |
| 2191 a 2200     | 78,57   |
| 2201 a 2210     | 78,93   |
| 2211 a 2220     | 79,29   |
| 2221 a 2230     | 79,64   |

| Rango en metros | Puntaje |
|-----------------|---------|
| 2751 a 2760     | 98,57   |
| 2761 a 2770     | 98,93   |
| 2771 a 2780     | 99,29   |
| 2781 a 2790     | 99,64   |
| 2791 a 2800     | 100,00  |

**NOTA:** Con el fin de valorar el esfuerzo adicional en el test, se dará un puntaje de 0,36 por cada diez (10) metros recorridos por el aspirante adicionales al número máximo de metros establecido en la tabla.

## 6. CALIFICACIÓN DE LA PRUEBA FÍSICO ATLÉTICA

La Prueba Físico Atlético se calificará numéricamente en escala de cero (0) a cien (100) puntos, con una parte entera y dos (2) decimales. Para obtener la calificación de la prueba, se deberá ponderar el resultado obtenido por el aspirante en cada uno de los test de la prueba, para luego sumar el resultado de la ponderación de cada test.

A continuación, se presenta el porcentaje asignado a cada test de la Prueba Físico Atlético:

*Tabla 6. Porcentaje de cada Test de la Prueba Físico Atlético.*

| Test                                                       | Porcentaje |
|------------------------------------------------------------|------------|
| Test de fuerza de piernas                                  | 18%        |
| Test de fuerza pectoral (push ups)                         | 18%        |
| Test de fuerza abdominal                                   | 18%        |
| Test de fuerza de brazos suspendido en la barra (Dominada) | 18%        |
| Test de Cooper                                             | 28%        |

Por tratarse de una prueba de carácter eliminatorio, los aspirantes que no superen el mínimo aprobatorio de 70.00 en la calificación, NO continuarán en el proceso de selección de conformidad con lo establecido en el numeral 3º de las Causales de Exclusión del proceso de selección.

La calificación obtenida por el aspirante será ponderada con base en el veinte por ciento (20%) asignado a esta prueba dentro del proceso de selección, según lo señala el Acuerdo modificatorio No. 20201000002396 de 2020 y su Anexo Modificatorio No. 2.

## 7. RECOMENDACIONES PARA LA PRESENTACIÓN DE LA PRUEBA

### Antes de la prueba se recomienda:

- No realizar actividad física de alta intensidad en los tres días previos a la prueba.
- Abstenerse de consumir alcohol y sustancias psicoactivas.
- Tener una alimentación saludable mínimo cinco (5) días antes de la realización de la prueba.
- Conocer con antelación el sitio de la prueba, por lo que se aconseja realizar una visita previa con el objetivo de identificar con exactitud el sitio asignado para presentar las pruebas y las alternativas de transporte público para llegar a la sede asignada.
- A su llegada al sitio donde se aplicará la prueba, identifique al personal de apoyo y solicite orientación para dirigirse al espacio de aplicación de la prueba.
- Guarde sus objetos personales en el lugar dispuesto en el sitio. La Universidad Libre, la CNSC y el sitio de aplicación NO se hacen responsables por la pérdida de objetos personales.

### Durante la prueba se recomienda:

- Presentarse a la hora estipulada con su documento de identificación válido.
- Presentarse con ropa cómoda deportiva (pantalóneta, camiseta, sudadera) y evitar que el atuendo sea de lana.
- Presentarse en tenis, zapatillas o zapatos deportivos; se sugiere calzado de suela blanca ya que algunos sitios de aplicación lo exigen. No olvide amarrar bien sus zapatos antes de iniciar cada test.
- Permitir la confrontación dactilar y la toma de la fotografía en el desarrollo de la prueba.
- Firmar el registro de asistencia, el consentimiento informado y la planilla de calificación luego de cada test realizado.
- Atender todas las indicaciones del personal de apoyo y de los jueces examinadores, así como estar atento a que el personal de apoyo le asigne el grupo en el cual desarrollará la prueba.
- Seguir el calentamiento antes de iniciar el desarrollo de la prueba.
- Por motivos de bioseguridad debe **mantener distancia física y hacer uso adecuado del tapabocas. Solo se permitirá descubrir nariz y boca mientras se ejecuta el ejercicio**, ya que por recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se sugiere no usar tapabocas al realizar ejercicio.
- Regular el ritmo de su respiración en el momento de realizar los test.
- Llevar suficiente agua o bebida hidratante (evitar gaseosas o bebidas energizantes) para la jornada y mantenerse hidratado -especialmente antes del test de Cooper.
- Usar bloqueador solar.
- Informar cualquier síntoma que presente como dolor en el pecho, dificultad para respirar, dolor en cualquier sitio del cuerpo (miembros inferiores o superiores, entre otros) y/o fatiga.
- Recuerde que el tiempo destinado para brindar las instrucciones no está contenido dentro del tiempo estipulado para cada test.

- Recuerde que **la no presentación a la prueba se entiende como el desistimiento de continuar en el proceso de selección.**

**Después de la prueba se recomienda:**

- Después de evaluada y terminada la prueba, realice ejercicios de enfriamiento y/o estiramiento durante mínimo cinco (5) minutos.
- Tener una buena hidratación.
- Recoger sus artículos personales en el lugar dispuesto en el sitio.

**8. PROHIBICIONES PARA LA PRESENTACIÓN DE LA PRUEBA**

**El aspirante no debería presentar la prueba si:**

- Presenta dificultades físicas (lesiones musculo articulares recientes, intervenciones quirúrgicas musculares y/o articulares).
- Presentó un infarto agudo de miocardio en el último año o tiene angina inestable.
- Tiene arritmia sin control médico o le diagnosticaron enfermedades cardiovasculares recientemente.
- Está bajo efectos de sustancias psicoactivas y/o alcohol o se encuentra en estado de resaca o embriaguez.
- Presenta síntomas de gripa, viral, gastrointestinal o fiebre superior a los 38°.

**Prohibiciones:**

- No se permite el ingreso de personas acompañantes.
- No se permite el uso de dispositivos electrónicos o de comunicación como calculadoras, cámaras fotográficas, celulares, relojes digitales entre otros, en el área de la prueba.
- De ninguna manera se autoriza el ingreso de armas ni de aspirantes que se presenten en estado de embriaguez o bajo los efectos de sustancias psicoactivas.
- Bajo ninguna circunstancia podrá ausentarse del sitio de aplicación durante el desarrollo de la prueba y tampoco debe separarse del grupo de aspirantes al que fue asignado.
- **No se permite interrumpir los tests de otros aspirantes (gritos, conversación, cercanía, entre otros).**
- No se debe compartir elementos personales incluyendo botellas de agua, por normas de bioseguridad.

**9. ACCESO AL MATERIAL DE PRUEBAS FÍSICO ATLÉTICAS**

Al finalizar la prueba físico atlética (el mismo día de la aplicación), el aspirante podrá realizar el acceso a sus resultados individuales que se encuentran registrados en su planilla de calificación.

Los aspirantes deberán tener un trato respetuoso y acatar las indicaciones y protocolos de la Universidad Libre para el acceso al material de la prueba, entre las cuales se encuentra:

- Debe presentar la identificación que la universidad les dio para portar durante la aplicación de la prueba.

- Solamente podrán ingresar al acceso los aspirantes y los funcionarios la Universidad Libre.
- Debe permanecer en silencio durante la sesión de acceso al material de prueba.
- A cada aspirante se le entregará un esfero y media hoja de papel en blanco para tomar los apuntes que requiera. El aspirante podrá llevarse esta hoja al momento de retirarse del sitio asignado para el acceso a pruebas.
- Los aspirantes solo tendrán acceso a su material de prueba y **deberán firmar el Acta de Acceso**.
- Está absolutamente prohibido maltratar, rayar, doblar el material de la prueba que le sea suministrado.
- Ningún aspirante podrá reproducir física ni digitalmente (fotos, fotocopias, documento escaneado, manuscritos, etc.) ni retirar del sitio de acceso a pruebas los documentos que le fueron facilitados para la consulta.
- No se permitirá el ingreso de maletines, morrales, maletas, libros, revistas, cuadernos, y documentos similares; tampoco se puede ingresar al sitio de acceso de la prueba ningún tipo de aparato electrónico o mecánico como celular, tabletas, portátil, cámaras de video, cámaras fotográficas, etc.

Imagen 13. Prohibición de ingreso



### 9.1. Irregularidades en la jornada de acceso

Para efectos del acceso al material de la prueba se entiende como fraude o intento de fraude:

- Sustracción de material de la prueba (planillas de calificación).
- Comunicación o intento de comunicación no autorizada por algún medio en las instalaciones de acceso a la prueba.
- Suplantación del aspirante.
- Aportar documentos falsos o adulterados para el acceso al material de la prueba.

De presentarse alguna de las anteriores circunstancias se iniciará la correspondiente actuación administrativa que puede llevar a la invalidación de la prueba del aspirante o a su exclusión del proceso de selección, sin perjuicio de las demás acciones legales a que haya lugar.

## 10. APLICACIÓN DEL PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD

Con el fin de disminuir el riesgo de transmisión humano-humano de coronavirus COVID-19, durante el desarrollo de las actividades relacionadas con la aplicación y el acceso a la prueba físico atlética, es obligatorio para los aspirantes seguir las siguientes medidas de bioseguridad:

- Lavado de manos.

- Distanciamiento físico.
- Uso de tapabocas.
- Etiqueta respiratoria<sup>1</sup>.
- Elementos de Protección Personal.
- Limpieza y desinfección.
- Seguimiento a signos y síntomas.

**Nota:** Los aspirantes son responsables de su autocuidado y del cumplimiento de los protocolos exigidos para el desarrollo del acceso al material de prueba físico atlética, así como de las recomendaciones entregadas por la universidad durante el desarrollo de la actividad.

**Se recuerda a los aspirantes la importancia del lavado y desinfección de manos, así como mantener el distanciamiento de mínimo un metro con otras personas y el uso adecuado del tapabocas.**

## 11. PUBLICACIÓN DE RESULTADOS Y RECLAMACIONES

La publicación de resultados se realizará en la fecha que disponga la CNSC, la cual será informada con una antelación no inferior a cinco (5) días hábiles, en la página web [www.cnsc.gov.co](http://www.cnsc.gov.co) y/o enlace SIMO.

Las reclamaciones deberán ser interpuestas a través de la plataforma SIMO dispuesta por la CNSC en la página [www.cnsc.gov.co](http://www.cnsc.gov.co), ingresando con usuario y contraseña, dentro de los cinco (5) días hábiles siguientes a la fecha de la publicación de los resultados, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 13 del Decreto Ley 760 de 2005.

---

<sup>1</sup> Al toser o estornudar cubrirse la nariz con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse de este inmediatamente después de usarlo; lavarse inmediatamente las manos donde el contacto con el jabón debe durar mínimo 20 a 30 segundos, haciendo énfasis dedo a dedo; abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos.