

PROCESO DE SELECCIÓN
CUERPOS OFICIALES DE
BOMBEROS



Guía de Orientación al Aspirante

PRUEBA DE APTITUD FÍSICA

MARZO 2024



Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN.....	4
MARCO NORMATIVO.....	5
CAPÍTULO 1: GENERALIDADES DEL PROCESO DE SELECCIÓN.....	7
1.1. Etapas del Proceso de Selección	7
1.2. Acuerdos que regulan el Proceso de Selección	8
CAPÍTULO 2: PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA	9
2.1. ¿Qué aspirantes serán citados?	9
2.2. ¿Qué se evalúa en una Prueba de Aptitud Física?.....	10
CAPÍTULO 3 DESARROLLO DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA	10
3.1. Generalidades para la presentación de la Prueba	10
3.2. Citación a la Pruebas de Aptitud Física	10
3.4. Desarrollo de la jornada de aplicación de la Prueba.....	12
3.4.1. Registro.....	12
3.4.2. Calentamiento	12
3.4.3. Ejecución “Pruebas de Condición Física”.....	13
3.4.6. Registro de los resultados de la Prueba	14
3.4.7. Calificación de la Prueba de aptitud Física	15
CAPÍTULO 4: ASPECTOS TÉCNICOS PRUEBA DE APTITUD FÍSICA.....	15
Descripción de los test de la prueba de condición física	15
4.1. Test de Galton.....	15
4.2. Test de Tapping Manos.....	17
4.3. Test de Tapping Pies	18
4.4. Test de fuerza prensil	20
4.5. Test de flexibilidad “Sit and Reach”	21
4.6. Test de fuerza de tren inferior “Counter Movement Jump – CMJ”	23
4.7. Test velocidad de desplazamiento 10x5.....	24

4.8. Test para la evaluación de la resistencia aeróbica “Legger-Course Navette”	26
Bloque 2 descripción de los test de la prueba específica	28
4.9. Test de Arrastre de víctima	28
4.10. Test de Transporte de equipo	29
4.11. Test de Subir y bajar escaleras.....	30
4.12. Test de Espacio confinado	32
4.13. Test de Ascenso de escalera	33
CAPÍTULO 5 RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN Y EFECTOS SECUNDARIOS DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA.....	34
5.1. Antes de la prueba	34
5.2. Durante la prueba	35
5.3. Después de la prueba	37
5.4. El aspirante no debería presentar la prueba si:	37
5.5. Efectos secundarios de la aplicación de la prueba	37
CAPÍTULO 6 PROHIBICIONES, CONTRAINDICACIONES Y CAUSALES DE INVALIDACIÓN DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA.....	38
6.1. Prohibiciones.....	38
6.2. Causales de Invalidación de la Prueba.....	39
CAPÍTULO 7 DOCUMENTOS VÁLIDOS DE IDENTIFICACIÓN	40
Documentos válidos para la identificación personal en la presentación de la Prueba.....	40
CAPÍTULO 8 DISPOSICIONES ADICIONALES	44
8.1. Aspirantes en situación de discapacidad.....	44
8.2. Publicación de resultados de la Prueba de Aptitud Física	44
8.3. Recepción de reclamaciones contra los resultados de la Prueba de Aptitud Física ...	44
8.4. Acceso a la Prueba	44
8.5. Respuesta a reclamaciones frente a los resultados de la Prueba de Aptitud Física...	45
8.6. Consulta de la respuesta a las reclamaciones frente a los resultados de la de la Prueba de Aptitud Física	45

INTRODUCCIÓN.

La Sala Plena de la Comisión Nacional del Servicio Civil¹, en sesión del 15 de diciembre de 2022, aprobó convocar a Concurso - Curso Abierto de Méritos para proveer definitivamente 871 vacantes correspondientes al empleo denominado Bombero, Código 475, perteneciente al Sistema Específico de Carrera regulado por el Decreto Ley 256 de 2013, con fundamento en el reporte y certificación de la Oferta Pública de Empleos de Carrera, en adelante OPEC, realizado por veintitrés (23) Cuerpos Oficiales de Bomberos del país, identificado como Proceso de Selección Cuerpos Oficiales de Bomberos.

La CNSC en uso de sus facultades constitucionales y legales, suscribió el Contrato de prestación de servicios No. 473 de 2023 con la Universidad Libre, encargado del desarrollo de este Proceso de Selección, desde la etapa de Verificación de Requisitos Mínimos (VRM), hasta la conformación de listas de elegibles, estableciendo como parte del mismo, el diseño y aplicación de Prueba de Aptitud Física, en relación con el perfil esperado.

En el marco de las obligaciones contractuales adquiridas, la Universidad Libre ha elaborado la presente Guía, la cual pretende orientar de manera clara a los aspirantes que superaron la etapa de pruebas escritas, sobre los aspectos fundamentales, normativos, propósito, procedimientos a seguir, recomendaciones y principales características de la aplicación de la Prueba de Aptitud Física.

La información que contiene la Guía debe ser complementada con la lectura obligatoria de toda la información y reglas del Proceso de Selección, las cuales se encuentran contenidas en los respectivos Acuerdos y Anexos Técnicos, publicados en el sitio web de la CNSC, enlace: <https://historico.cnsc.gov.co/index.php/cuerpos-bomberos-normatividad> Deseamos éxitos a todos aquellos concursantes que presentarán la Prueba de Aptitud Física para el Proceso de Selección Cuerpos Oficiales de Bomberos, y los invitamos a leer el documento con la debida atención y seguir las instrucciones y recomendaciones propuestas.

¹ En adelante CNSC.

MARCO NORMATIVO

Para el proceso de selección Cuerpos Oficiales de Bomberos, se tendrá en cuenta el siguiente marco normativo:

- Constitución Política de Colombia de 1991.
- Decreto Nro. 953 de 1997 *"Por el cual se dicta el Reglamento de Disciplina para el Personal de los Cuerpos de Bomberos"*.
- 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 - Ley 760 de 2005, *"Por el cual se establece el procedimiento que debe surtirse ante y por la CNSC para el cumplimiento de sus funciones"*.
- Decreto Ley 785 de 2005 *"Por el cual se establece el sistema de nomenclatura y clasificación y de funciones y requisitos generales de los empleos de las entidades territoriales que se regulan por las disposiciones de la Ley 909 de 2004."*
- Ley 1523 de 2012 *"Por la cual se adopta la política nacional de gestión del riesgo de desastres y se establece el Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres y se dictan otras disposiciones"*.
- Ley 1575 de 2012 *"Por medio de la cual se establece la Ley General de Bomberos de Colombia"*.
- Decreto Ley 256 de 2013 *"Por el cual se establece el Sistema Específico de Carrera para los Cuerpos Oficiales de Bomberos."*
- Resolución 661 de 2014 *"Por la cual se adopta el Reglamento Administrativo, Operativo, Técnico y Académico de los Bomberos de Colombia"*.
- Decreto 1083 de 2015, *"Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector de Función Pública"*.

- Decreto 051 de 2018 “*Por el cual se modifica parcialmente el Decreto 1083 de 2015, Único Reglamentario del Sector de Función Pública, y se deroga el Decreto 1737 de 2009.*”
- Resolución 1127 de 2018 “*Por medio de la cual se modifican algunos artículos del reglamento administrativo, operativo, técnico y académico de los Bomberos de Colombia, adoptado por la Resolución 661 de 2014*”.
- Ley 1960 de 2019, “*Por la cual se modifican la Ley 909 de 2004, el Decreto Ley 1567 de 1998 y se dictan otras disposiciones*”.
- Decreto 498 de 2020 “*Por el cual se modifica y adiciona el Decreto 1083 de 2015, Único Reglamentario del Sector de Función Pública*”
- Norma sobre el programa de seguridad, salud y bienestar ocupacional del departamento de bomberos – NFPA 1500.
- Norma sobre el programa de seguridad, salud y bienestar ocupacional del departamento de bomberos – NFPA 1600.
- Procedimientos Operativos Normalizados (PON).
- Manuales Específicos de Funciones y de Competencias Laborales del empleo denominado Bombero, código 475, de los veintitrés (23) Cuerpos Oficiales de Bomberos.
- Acuerdos del Proceso de Selección y sus anexos modificatorios, mediante los cuales se establecen las reglas del concurso abierto de méritos para proveer definitivamente los empleos vacantes de proveer las vacantes definitivas del empleo denominado Bombero, código 475, pertenecientes al Sistema Específico de Carrera Administrativa de la Planta de Personal de las entidades territoriales certificadas y enmarcadas en el presente proceso de selección, disponibles para consulta en el siguiente enlace <https://historico.cnsc.gov.co/index.php/cuerpos-bomberos-normatividad>.

CAPÍTULO 1: GENERALIDADES DEL PROCESO DE SELECCIÓN

1.1. Etapas del Proceso de Selección

De conformidad con los Acuerdos de este Proceso de Selección, a continuación, se presentan las etapas que lo componen, las cuales aplican para aquellos aspirantes que continúan en concurso y están inscritos en los empleos Bombero, cód. 475, correspondientes a los Cuerpos Oficiales de Bomberos.

Ilustración 1 Etapas del Proceso de Selección



1.2. Acuerdos que regulan el Proceso de Selección

El presente Proceso de Selección se regula por los Acuerdos de convocatoria y sus respectivas modificaciones, relacionadas a continuación:

Tabla 1 Acuerdos de Convocatoria Cuerpos Oficiales de Bomberos

No.	ENTIDAD	PROCESO DE SELECCIÓN No.	ACUERDO No.	ACUERDO MODIFICATORIO NRO.
1	ALCALDIA DE ARAUCA	2474	27 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	30 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
2	ALCALDIA DE ARMENIA	2475	28 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	31 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
3	ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA	2476	29 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	51 DEL 31 DE MAYO 2023
4	UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL CUERPO OFICIAL BOMBEROS DE BOGOTÁ	2477	30 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	32 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
5	CUERPO OFICIAL DE BOMBEROS DE BUCARAMANGA	2478	31 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	33 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
6	ALCALDIA DE CAJICA	2479	9 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	34 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
7	ALCALDIA DE CARTAGENA DISTRITO TURISTICO, HISTORICO Y CULTURAL	2480	10 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	52 DEL 31 DE MAYO DE 2023
8	ALCALDIA DE MANIZALES	2481	11 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	35 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
9	CORPORACION PRODESARROLLO Y SEGURIDAD DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT	2482	12 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	43 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
10	ALCALDIA DE GUARNE	2483	13 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	36 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
11	ALCALDIA DE IBAGUÉ	2484	14 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	37 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
12	DISTRITO ESPECIAL DE CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN DE MEDELLÍN	2485	5 DE 2023 DEL 20 DE ENERO DE 2023	45 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
13	ALCALDIA DE PEREIRA	2486	16 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	38 DEL 26 DE MAYO DEL 2023

No.	ENTIDAD	PROCESO DE SELECCIÓN No.	ACUERDO No.	ACUERDO MODIFICATORIO NRO.
14	CUERPO DE BOMBEROS OFICIAL DE MONTERIA	2487	17 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	47 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
15	ALCALDIA DE NEIVA	2488	18 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	48 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
16	ALCALDIA DE PLATO	2489	19 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	50 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
17	ALCALDÍA DE PUERTO BOYACÁ	2490	20 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	39 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
18	ALCALDÍA DE PROVIDENCIA Y SANTA CATALINA ISLAS	2491	21 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	49 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
19	CUERPO OFICIAL DE BOMBEROS DEL MUNICIPIO DE DOSQUEBRADAS	2492	22 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	41 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
20	ALCALDÍA DE QUIBDO	2493	23 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	46 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
21	ALCALDÍA DE SINCELEJO	2494	24 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	44 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
22	GOBERNACIÓN DEL ARCHIPIÉLAGO DE SAN ANDRÉS, PROVIDENCIA Y SANTA CATALINA	2495	6 DE 2023 DEL 23 DE ENERO DE 2023	42 DEL 26 DE MAYO DEL 2023
23	ALCALDIA DE SOACHA	2496	26 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2022	40 DEL 26 DE MAYO DEL 2023

Fuente: Anexo 1 Especificaciones y Requerimientos Técnicos

CAPÍTULO 2: PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

2.1. ¿Qué aspirantes serán citados?

A excepción de los Cuerpos Oficial de Bomberos de la Alcaldía de Armenia y el Cuerpo Oficial de Bomberos de Bucaramanga, serán citados para la aplicación de la prueba de Aptitud Física la totalidad de aspirantes que aprobaron la prueba escrita.

En este sentido, es necesario aclara que, para los cuerpos oficiales exceptuados, el número de aspirantes que aprobaron la prueba escrita supera los cupos de citación definidos para

la prueba de aptitud física, motivo por el cual, se dará aplicación a lo previsto en el numeral 4.2 del Anexo compilatorio del acuerdo de convocatoria que señala:

“La Prueba de Aptitud física, se realizará únicamente a los aspirantes que, en estricto orden de mérito y acorde al ponderado de las Pruebas Escritas, se encuentren en las posiciones parciales de mérito, según los cupos definidos, de acuerdo con la siguiente fórmula:

$$\text{Cupos de Citación} = \text{Nro. De Vacantes} * 9 (...)$$

2.2. ¿Qué se evalúa en una Prueba de Aptitud Física?

La verificación del cumplimiento para la Prueba de Aptitud Física está basada en los requisitos establecidos en el Anexo 1 Especificaciones y Requerimientos Técnicos del proceso de selección Cuerpos Oficiales de Bomberos. Esta prueba tiene como objetivo medir la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación, así como el desempeño de los aspirantes al empleo de Bombero Oficial en Colombia en tareas esenciales para dicho empleo.

CAPÍTULO 3 DESARROLLO DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA

3.1. Generalidades para la presentación de la Prueba

A continuación, se describirán las instrucciones y recomendaciones generales que el aspirante debe tener en cuenta a la hora de presentar su prueba:

3.2. Citación a la Pruebas de Aptitud Física

La CNSC y la Universidad Libre, informarán a través de la plataforma SIMO (Sistema de Apoyo para la Igualdad, el Mérito y la Oportunidad) con, por lo menos, cinco (5) días hábiles de anticipación, la fecha, hora y lugar de citación a la prueba.

Se recomienda a los aspirantes visitar el sitio de presentación de las pruebas por lo menos con dos (2) días de anticipación a fin de conocer las rutas y el acceso al mismo, evitando así, posibles confusiones el día de la aplicación.

Las pruebas iniciarán a una hora específica por lo que se solicita a cada uno de los aspirantes llegar con una (1) hora de anticipación al sitio de aplicación. La entrada al sitio de aplicación se realizará de manera ordenada, evitando aglomeraciones y de acuerdo con la citación.

NO se hará excepción en los horarios establecidos para el desarrollo de las pruebas. Por lo tanto, se recomienda al aspirante contar con tiempo disponible para evitar eventualidades que le impidan desarrollar las pruebas de manera adecuada.

El aspirante deberá permanecer dentro del sitio de aplicación hasta que se firmen los formatos correspondientes, antes de ello, NO podrá retirarse del mismo.

Al respecto, es necesario resaltar que por “sitio de aplicación” se entiende la integridad de la planta física de la institución, universidad o colegio dispuesto para la aplicación de la prueba, en consecuencia, finalizada la misma, el aspirante deberá del lugar.

3.3. Personal de apoyo para la aplicación de la Prueba de Aptitud Física

En la aplicación de la prueba de aptitud física intervendrá el personal de apoyo que según se relaciona, con los siguientes roles:

- Coordinador de campo
- Coordinador de Test
- Evaluador
- Personal de salud
- Informadores
- Dactiloscopistas – Registro
- Delegado de la Universidad
- Coordinador de seguridad
- Técnico Garante en Alturas
- Custodio de elementos personales

3.4. Desarrollo de la jornada de aplicación de la Prueba

La prueba iniciará a la hora definida en la citación, misma que cuenta con una duración aproximada de tres (3) horas. Cada participante deberá seguir los siguientes pasos:

3.4.1. Registro

Cada aspirante deberá seguir los siguientes pasos:

- Presentarse mínimo quince (15) minutos antes de la citación.
- Presentarse con el documento de identidad válido.
- Firmar el Consentimiento Informado de los riesgos que asume al realizar la prueba.
- Firmar el registro de asistencia con la toma de huella dactilar.
- Permitir la toma de la fotografía.
- Recibir la escarapela de identificación y colocársela en el pecho.

3.4.2. Calentamiento

Previo al inicio de la prueba, los aspirantes dispondrán máximo de ocho (8) minutos para realizar ejercicios de calentamiento. Se aclara que la participación del mismo es de **carácter obligatorio** como medida preventiva ante posibles lesiones osteomusculares y con el fin de predisponer al cuerpo a la actividad por realizar, sin embargo, será de una intensidad baja y cada uno manejará su propia carga de acuerdo con su autoconocimiento.

El calentamiento buscará preparar al cuerpo para los test que se desarrollarán dentro de la batería de pruebas de Aptitud Física requeridas para desempeñar el cargo de bombero oficial en Colombia, aumentando de manera gradual la frecuencia cardiaca y la irrigación sanguínea en los músculos, alistando a su vez, las articulaciones para los movimientos a ejecutar gracias al aumento del rango de movilidad articular, a esto se suma la mejora de la concentración para la actividad por desarrollar. Este calentamiento lo dirigirá personal designado por la Universidad que cuenta con el conocimiento para su desarrollo.

El calentamiento estará dirigido de la siguiente forma:

- Elevación de la temperatura corporal durante dos (2) minutos.
- Movilidad articular de tipo activo durante dos (2) minutos.
- Flexo extensiones de codo durante veinte (20) segundos.
- Sentadilla media durante veinte (20) segundos.
- Ejercicios de estiramientos secuenciales (distal a proximal) durante tres (3) minutos, veinte (20) segundos por grupo muscular.

3.4.3. Ejecución “Pruebas de Condición Física”

Terminado el calentamiento, iniciará la aplicación de los test que corresponden al “Bloque 1”. Los evaluadores antes de empezar los test impartirán las instrucciones a los participantes respecto de la manera correcta en la que deberán ejecutarlos, aclarando en qué casos se cometen las faltas que los invalidan. Los test se aplicarán en el siguiente orden:

Bloque 1: Pruebas de condición física

1. Test de velocidad de reacción: “Galton”.
 2. Test para evaluar velocidad cíclica de movimiento de manos: “Tapping Manos”.
 3. Test para evaluar velocidad cíclica de movimiento de pies: “Tapping Pies”.
 4. Test para evaluar la fuerza prensil.
 5. Test para evaluar flexibilidad: “Sit and Reach”.
 6. Test para evaluar fuerza de tren inferior “Counter Movement Jump”.
 7. Test de Velocidad de desplazamiento “10x5”.
 8. Test para evaluar resistencia aeróbica “Course Navette – Legger”.
-

3.4.4. Descanso:

Para dar inicio a la aplicación del Bloque 2, es necesario que cada aspirante tome una recuperación de veinte (20) minutos, teniendo en cuenta que las diferentes estructuras biológicas, también conocidas como “sistemas parciales”, pueden necesitar tiempos de recuperación distintas, en ese orden de ideas y acorde con las actividades realizadas este será el tiempo mínimo de descanso para proceder con el siguiente bloque. Es necesario aclarar que en este tiempo el aspirante NO deberá realizar actividades o movimientos que

impliquen desgaste físico, así como evitar cualquier tarea que implique riesgo y NO le permita continuar con los próximos test.

Se sugiere evitar el consumo de alimentos, masticar goma de mascar o consumir bebidas distintas a agua pura.

Se recuerda que dentro del tiempo de alistamiento el aspirante debe colocarse los elementos de protección personal que le serán suministrados (cofia y guantes de nitrilo) los cuales debe portar durante toda la aplicación del bloque 2, para cada uno de los test.

Así mismo, se informa que durante el periodo de descanso los aspirantes que lo estimen necesario podrán cambiarse de ropa a fin de continuar con la segunda batería de test “Pruebas Específicas”, para el efecto contarán con un espacio adecuado garantizando su privacidad y seguridad.

3.4.5. Ejecución “Pruebas Específicas”

Terminado el descanso, iniciará la aplicación de los test que corresponden al “Bloque 2”. Los evaluadores impartirán las instrucciones a los participantes, respecto de la manera correcta en la que deberán ejecutar cada ejercicio, aclarando en qué casos se cometen las faltas que invalidan. Los test se aplicarán en el siguiente orden:

Bloque 2: pruebas específicas
9. Test arrastre de víctima.
10. Test transporte de equipo.
11. Test de subir y bajar escaleras.
12. Test de desplazamiento en espacio confinado.
13. Test ascenso de escalera (altura).

3.4.6. Registro de los resultados de la Prueba

Para efectos de registrar los datos obtenidos por el aspirante en cada uno de los test, la Universidad Libre ha dispuesto un formato denominado Planilla de Registro, allí el resultado de cada test será diligenciado únicamente por el evaluador asignado y, al final de la

aplicación de toda la prueba, el aspirante deberá firmar este documento con esfero, registrando su nombre completo, cédula y firma.

3.4.7. Calificación de la Prueba de aptitud Física

El método de calificación implicará una transformación de los resultados obtenidos en la aplicación de cada test puesto que sus unidades de medida son diferentes. Por ello, en la calificación de la batería de test que componen la prueba de Aptitud Física se empleará un método que permita transformar los resultados brutos a un valor final de publicación en una escala de cero (0,00) a cien (100,00) puntos, con una parte entera y dos (2) decimales truncados en la que se establecerá el desempeño del aspirante con respecto a su grupo de referencia. Truncados implica que, si la puntuación con cinco decimales es igual a 78,46899, al truncarla para que solamente queden dos decimales, la calificación será de 78,46.

La prueba de Aptitud Física además tiene un puntaje mínimo aprobatorio de 70,00 puntos sobre 100 y el resultado de esta prueba es de carácter eliminatorio, por lo tanto, si el aspirante obtiene una calificación menor de 70,00 puntos no continuará en el proceso de selección de conformidad con lo establecido en los Acuerdos de Convocatoria. Es importante destacar que la calificación se llevará a cabo en relación con cada grupo de referencia, esto implica que se evaluará el desempeño de cada aspirante en comparación con el de otros que pertenecen al mismo grupo de referencia.

CAPÍTULO 4: ASPECTOS TÉCNICOS PRUEBA DE APTITUD FÍSICA

Descripción de los test de la prueba de condición física

4.1. Test de Galton

El test de Galton es una prueba que consiste en alcanzar el menor tiempo de reacción posible frente a los estímulos específicos de la ocupación y evalúa la velocidad de reacción. Su objetivo es medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual. Consiste en sujetar un bastón que el evaluador deja caer y se comprueba cuánto lo ha dejado caer, dependiendo de la marca que se observa sobre la mano.

Ilustración 2 Test de Galton



Técnica de ejecución

1. El aspirante deberá sentarse con el respaldo de la silla hacia el frente, apoyando el antebrazo de la mano dominante, en la zona más cercana al codo sobre el espaldar, con la mano ubicada frente al cuerpo con los dedos extendidos y formando una “L” con el dedo pulgar. La mano no dominante debe reposar sobre el espaldar de la silla. Los pies deben mantener contacto con el suelo en todo momento.
2. El evaluador se ubicará en posición de pie frente al aspirante, sujetando con su mano la parte superior del bastón alineado de forma vertical, haciendo coincidir el 0 (cero) del bastón sobre el borde superior de la mano del aspirante.
3. El evaluador indicará en voz alta la palabra “ATENTO” para llamar la atención del aspirante, a partir de este momento, el evaluador podrá soltar verticalmente el bastón y el aspirante tendrá que atraparlo lo más rápido posible.
4. Se registrará la marca del bastón obtenida por el aspirante en el borde superior de su mano (sobre el índice del aspirante), el anterior registro se tomará en centímetros y milímetros en la planilla de registro.
5. El test terminará cuando el evaluador le indique en voz alta la marca obtenida.

Faltas que invalidan el test

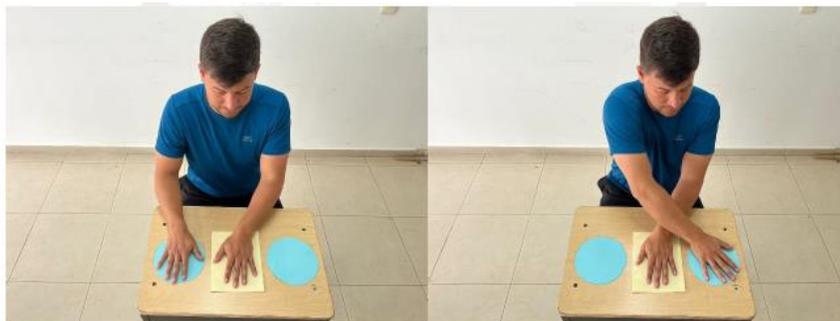
1. Si el aspirante levanta el codo apoyado en el espaldar de la silla al momento de atrapar el bastón.
2. Si el aspirante suelta el bastón antes de realizar la lectura de la medición.
3. Si el aspirante levanta los pies del suelo al momento de realizar la prueba.

Nota: En caso de que el bastón no sea atrapado en el trayecto de caída por el aspirante, el registro será de 60 cm.

4.2. Test de Tapping Manos

El test de Tapping Manos es una prueba que consiste en recorrer una distancia en el menor tiempo posible, en este caso hay un desplazamiento de las manos, que se repite. Su objetivo es medir la velocidad gestual cíclica o segmentaria de la extremidad superior. Consiste en sentarse en una silla detrás de una mesa con los pies ligeramente separados. Se debe situar la mano en el centro de la mesa y la otra mano sobre uno de los círculos, al terminar el ejercicio de cambia de mano.

Ilustración 3 Test Tapping Manos



Técnica de ejecución

1. El aspirante se encontrará sentado frente a la mesa, con las piernas ligeramente separadas y con la columna en extensión. Los pies deben estar completamente apoyados en el suelo y mantenerse en esta posición durante toda la prueba.
2. Inicialmente la prueba se iniciará con la mano derecha, la cual se ubicará frente al círculo, apoyando la palma de la mano extendida y reposando completamente sobre dicho círculo, la mano izquierda se pondrá sobre el rectángulo ubicado en el centro de la mesa con la palma de la mano extendida y apoyada completamente.
3. El evaluador indicará en voz alta "YA" y el aspirante desplazará la mano derecha de círculo a círculo con la mayor velocidad posible, hasta tocar 25 veces el círculo en

- el que comenzó con la totalidad de la palma de la mano, es decir, ida y vuelta se cuenta como un (1) toque.
4. Se registrará el tiempo que dura el aspirante en realizar los 25 toques con la mano derecha.
 5. Posteriormente, se deberá realizar el mismo procedimiento tocando los círculos con la mano izquierda y apoyando la mano derecha en el rectángulo, tal como el proceso anterior.
 6. Se registrará el tiempo que dura el evaluado en realizar los 25 toques con la mano izquierda.
 7. Si el aspirante NO toca con la palma de la mano los círculos, toca por fuera de los círculos, o toca únicamente con la yema de los dedos el movimiento se marcará como NO válido y por ende no será tenido en cuenta en el conteo, por lo que el aspirante deberá continuar realizando el movimiento hasta que sea válido y complete los 25 toques.
 8. El evaluador deberá realizar el conteo en voz alta, para que el aspirante tenga claridad de cuando ha realizado un toque válido o inválido y a su vez, del momento en el que finaliza la prueba.

Faltas que invalidan el test

1. Cuando el aspirante levante la mano que se encuentra en el rectángulo.
2. Si el aspirante cambia la mano que se encuentra en el rectángulo, antes de finalizar los 25 toques.
3. Cuando el aspirante se levante de la silla sin haber terminado los 25 toques.

Nota: El test termina cuando el evaluador cuenta en voz alta los 25 toques.

4.3. Test de Tapping Pies

El test de Tapping Pies es una prueba que consiste recorrer una distancia en el menor tiempo posible, en este caso hay un desplazamiento de los pies, que se repite. Su objetivo

es medir la velocidad segmentaria de las extremidades inferiores. Consiste en sentarse en una silla como se describe posteriormente, apoyándose de la misma con las manos en los bordes laterales para así, elevar los pies y desplazarlos de lado a lado de la placa lo más rápido posible.

Ilustración 4 Test Tapping Pies



Técnica de ejecución

1. El aspirante se encontrará sentado sobre una silla, de forma que la espalda quede recta, las manos a los lados sujetando la silla, las piernas flexionadas con los cuádriceps paralelos al suelo, los pies juntos y apoyados en el suelo iniciando al lado derecho del rectángulo que se encontrará delante de él.
2. El evaluador indicará en voz alta “YA” y el aspirante desplazará ambos pies alternativamente de un lado a otro del rectángulo, con la mayor velocidad posible, hasta tocar 25 veces, el mismo lado en el cual empezó la prueba, es decir, ida y vuelta contará como un (1) toque.
3. Se registrará el tiempo que dura el aspirante en realizar los 25 toques.
4. Si el aspirante toca el rectángulo de cartulina o no toca el piso con ambos pies al realizar cada movimiento, la repetición NO será contada, por lo cual deberá continuar realizando el movimiento hasta que el evaluador contabilice el toque correspondiente y complete el test.
5. El evaluador deberá realizar el conteo en voz alta para que el aspirante tenga claridad de cuando ha realizado un toque válido o inválido y a su vez, del momento en el que finaliza el test (25 toques).

Faltas que invalidan el test

1. Cuando el aspirante se levante de la silla sin haber terminado los 25 toques.
2. Cuando suelte las manos de la silla sin haber terminado los 25 toques.

Nota: El test termina cuando el evaluador cuenta en voz alta los 25 toques.

4.4. Test de fuerza prensil

El test de fuerza prensil consiste en realizar la mayor presión posible al realizar un agarre con la mano. La fuerza prensil mide la capacidad de manifestación de fuerza máxima en la capacidad de agarre o presión. La prueba se basa en cerrar el dinamómetro hidráulico lo más fuerte posible.

Ilustración 5 Test de Fuerza Prensil



Técnica de ejecución

1. El aspirante deberá adoptar la posición erguida con el codo del miembro superior derecho flexionado aproximadamente a 90° y la muñeca en posición neutral.
2. El evaluador entregará el dinamómetro al aspirante y pedirá que ubique la palma de la mano mirando hacia el cielo, para ajustar la medida teniendo en cuenta que la punta del dedo pulgar deberá tocar la punta del dedo corazón, sin ejercer fuerza.

3. Posteriormente, pedirá que retorne la mano a posición neutral y ubicará el reloj apuntando hacia afuera del cuerpo del aspirante, permitiendo revisar así el resultado obtenido durante la ejecución de la prueba.
4. El evaluador solicitará al aspirante la máxima presión posible y reportará en voz alta el resultado obtenido durante la prueba.
5. El aspirante deberá realizar el mismo procedimiento con el miembro superior izquierdo.
6. El evaluador deberá realizar dos (2) mediciones con cada mano de forma alterna (derecha, izquierda, derecha, izquierda).
7. Se registrarán los dos valores de cada una de las manos, anotando siempre el mejor resultado obtenido.

Faltas que invalidan el test

1. Si al momento de realizar la fuerza el aspirante despega el brazo del cuerpo.
2. Si el brazo se estira al momento de realizar la fuerza.
3. Si el aspirante realiza la presión con ambas manos a la vez.

4.5. Test de flexibilidad “Sit and Reach”

El test de Flexibilidad “Sit and Reach” es una prueba que consiste en sentarse frente al cajón con la espalda recta y llegar con los brazos a la mayor distancia estirando los músculos posteriores de la pierna. Su objetivo es medir la flexibilidad de la musculatura isquiosural.

Ilustración 6 Posición Inicial Test "Sit and Reach"



Ilustración 7 Realización "Sit And Reach"



Técnica de ejecución

1. El aspirante se debe retirar el calzado antes de iniciar el test.
2. El evaluador situará al aspirante en posición sentado en el piso, con la espalda apoyada completamente sobre una pared o superficie plana y manteniendo las rodillas totalmente extendidas, posteriormente, ubicará el cajón en la planta de los pies del aspirante.

3. Sin que el aspirante genere una flexión anterior del tronco (sin despegar la espalda de la pared o superficie), debe ubicar las puntas de los dedos corazón una sobre otra, allí se ubicará la reglilla para iniciar la toma de la medida.
4. El aspirante debe realizar una flexión profunda del tronco, sin flexionar las articulaciones de las rodillas y acompañando con sus dedos la reglilla superior hasta el máximo de sus posibilidades, donde se tomará la medida para calcular el recorrido realizado.
5. El evaluador deberá indicar en voz alta el valor para que el aspirante escuche y se registrará la medida, expresada en centímetros y milímetros, en la planilla de registro.

Faltas que invalidan el test

1. Si se realiza flexión de rodillas durante la ejecución del movimiento.
2. Si la reglilla es empujada para obtener mayor distancia, sin que los dedos acompañen el movimiento completo.

4.6. Test de fuerza de tren inferior “Counter Movement Jump – CMJ”

El test CMJ consiste medir la fuerza explosiva y la capacidad de reclutar las fibras musculares elásticas y permitir determinar la capacidad de coordinación, coordinación intra e intermuscular. El objetivo es medir la potencia de las extremidades inferiores del cuerpo. Consiste en realizar un salto vertical lo más alto posible desde la posición de flexión de piernas aproximadamente a 90°.

Ilustración 8 Test Counter Movement Jump - CMJ



Técnica de ejecución

1. El aspirante parte de la posición erguido, con las manos en la cintura, donde deberán permanecer desde la posición inicial hasta el final del salto.
2. El aspirante deberá realizar una flexión de rodilla hasta alcanzar un ángulo aproximado de 90° para posteriormente extender las rodillas de manera inmediata y realizar un salto vertical, sin flexionar rodillas o cadera durante el salto, buscando la máxima altura posible, procurando caer en la ubicación inicial.
3. El evaluador verifica la altura del salto, la cual es medida en centímetros y milímetros, mediante el software instalado en un equipo electrónico, confirmando en voz alta la altura del salto obtenida al terminar el test y diligenciando el resultado en la planilla de registro.

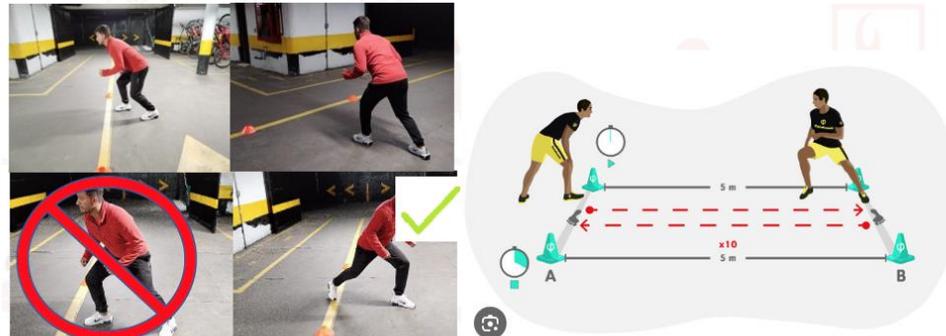
Faltas que invalidan el test

1. Si el aspirante NO mantiene los brazos en la cintura durante la ejecución del movimiento.
2. Si el aspirante NO mantiene una posición erguida durante el salto, realiza flexión de rodilla o de cadera, levanta rodillas, entre otras.

4.7. Test velocidad de desplazamiento 10x5

El test de 10x5 consiste en recorrer una distancia en el menor tiempo posible. En este tipo de velocidad, hay un desplazamiento de todo el cuerpo mediante repetición continua de las acciones motrices que intervienen en el movimiento. El objetivo de esta prueba es medir la velocidad de desplazamiento y la agilidad de la persona que la realiza. Esta prueba consiste en recorrer 5 metros 10 veces, es decir, 5 veces el recorrido de ida y vuelta. Se correrá hasta la línea de 5 metros, se pisará y se volverá hasta la línea de salida (esto 5 veces).

Ilustración 9 Test Velocidad 10x5



Técnica de ejecución

1. El aspirante se ubicará en una primera línea (línea inicial) en posición de partida alta (él solo podrá tocar el suelo con los pies) y dispuesto a correr a la máxima velocidad posible hacia la línea situada a cinco (5) metros de distancia (línea final).
2. A la señal del evaluador, a través del sonido del silbato, el aspirante empezará a correr lo más rápido posible hasta llegar a la línea ubicada a cinco (5) metros demarcada en el extremo del recorrido o línea final; inmediatamente deberá regresar (cambiar el sentido de desplazamiento) hacia la línea inicial; este recorrido deberá realizarlo diez (10) veces consecutivas. Al momento de finalizar la última carrera, el aspirante deberá atravesar la línea en su totalidad, en ese momento se detendrá el cronómetro y se conocerá el tiempo de ejecución del test.
3. El test iniciará cuando el evaluador dé la señal de salida con el silbato, y finalizará cuando el evaluado pase con las dos piernas la línea al completar el décimo recorrido.
4. El evaluador indicará el resultado obtenido en la prueba en voz alta y se dispondrá en la planilla de registro.

Faltas que invalidan el test

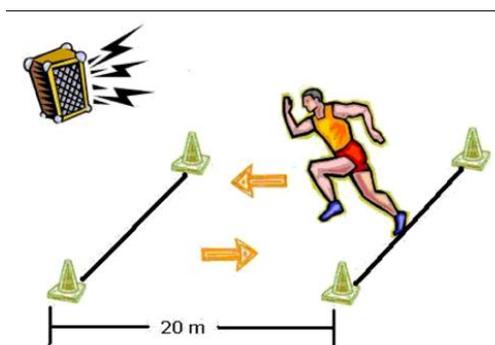
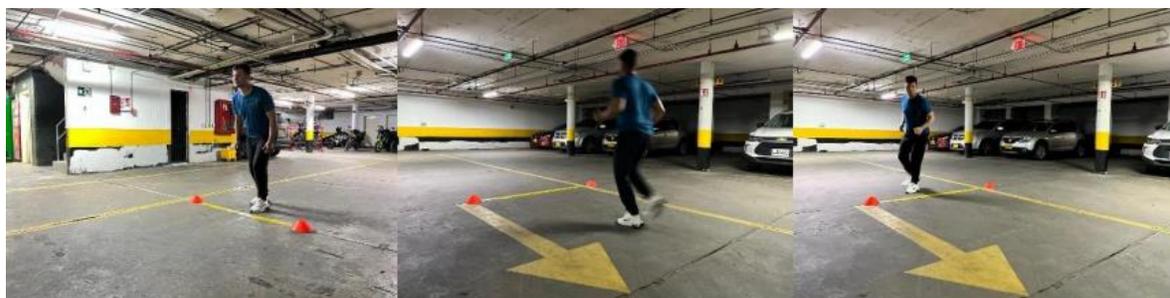
1. Si el aspirante realiza un salto durante el recorrido.

2. Si el aspirante invade con cualquier parte del cuerpo los carriles próximos.
3. Si NO termina el total de los recorridos (10).

4.8. Test para la evaluación de la resistencia aeróbica “Legger-Course Navette”

El test de Legger consiste en medir el volumen máximo de oxígeno (VO_2 Máx) el cual representa la capacidad máxima del organismo para metabolizar el oxígeno en la sangre. El objetivo es medir la potencia aeróbica máxima e indirectamente el consumo máximo de oxígeno. Consiste en recorrer la mayor distancia posible en una velocidad creciente progresiva según una señal auditiva. La persona se desplaza de un punto a otro situado a veinte metros de distancia al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente.

Ilustración 10 Test Course Navette Legger



Técnica de ejecución

1. La prueba se desarrollará a través de un equipo de sonido o parlante el cual reproducirá una grabación de audio con los pulsos adecuados previamente establecidos para el test, la cual indicará el momento del inicio de la prueba y sus respectivas etapas, tenga en cuenta que el audio indicará la finalización de cada etapa, lo que no implica que finaliza la prueba.
2. El aspirante debe realizar una carrera continua de ida y vuelta sobre un mismo carril de 20 metros de longitud, donde, con ayuda de una grabación de audio, iniciará el test y se realizarán los diferentes trayectos.
3. El evaluador informa de manera puntual y en voz alta cuando un recorrido no es válido, realizando una indicación de advertencia por la primera falta y, si se comete una segunda falta, se dará por finalizada la prueba del aspirante; de igual manera ocurre cuando el aspirante considera que NO puede continuar con la misma.
4. El evaluador confirmará en voz alta al evaluado el número de la etapa en la cual finaliza la prueba y la registrará en la planilla de registro.

Se consideran como faltas durante la ejecución del test:

1. Si el aspirante realiza un salto durante el recorrido se tomará como falta.
2. Si el aspirante invade con cualquier parte del cuerpo los carriles próximos, se tomará como falta.
3. Si el aspirante no logra pasar todo su cuerpo en una de las líneas demarcadas en cada meta, antes de que suene la señal (bip) de la grabación, se tomará como falta.

Nota: Recuerde que si comete dos faltas durante la ejecución del test se dará por finalizado el mismo.

Bloque 2 descripción de los test de la prueba específica

4.9. Test de Arrastre de víctima

El test de arrastre de víctima consiste en transportar un peso de 75,7 kilogramos en el caso de los hombres y de 66,4 kilogramos en el caso de las mujeres en un espacio de diez (10) metros, ida y vuelta, el peso simula una víctima desmayada. El objetivo es medir la capacidad aeróbica, capacidad anaeróbica, fuerza y resistencia del evaluado.

Ilustración 11 Test de Arrastre de Víctima



Técnica de ejecución

1. El aspirante debe portar antes del inicio del test los siguientes instrumentos: un (1) morral de un peso de 22,68 kg para simular el peso de un aparato de respiración autónomo (SCBA), un (1) casco protector y un (1) par de guantes de trabajo.
2. Este test recrea la tarea fundamental de un Bombero, la cual corresponde al arrastre de una víctima o compañero herido en la escena de la emergencia.
3. El aspirante se debe ubicar tomando la víctima simulada (maniquí) dejando los pies detrás de la línea de partida.
4. El aspirante deberá hacer un recorrido ida y vuelta de diez (10) metros pasando por la zona demarcada sorteando los obstáculos dispuestos.
5. El recorrido de arrastre inicia con el sonido del silbato. Se debe tener en cuenta que la víctima simulada debe pasar la línea de partida completamente para detener el tiempo total del test.
6. El evaluador confirmará en voz alta al aspirante el tiempo obtenido al terminar el test y registrar en la planilla.

Faltas que invalidan el test

1. Si el aspirante no termina el recorrido.
2. Si el aspirante corre en cualquier momento del recorrido.
3. Si el aspirante no supera los obstáculos o remueve alguno de ellos del trayecto.

4.10. Test de Transporte de equipo

Las capacidades a evaluar son la anaeróbica, fuerza, resistencia, equilibrio y coordinación. Consiste en transportar un determinado peso en cada uno de los miembros superiores, desplazando del punto A al punto B y regresando al punto de partida. El objetivo es medir la resistencia muscular de los miembros inferiores y superiores y equilibrio. Este test pone a prueba la capacidad aeróbica del Bombero, la fuerza y resistencia de los miembros superiores, la resistencia del agarre, el equilibrio y la coordinación en la manipulación de las herramientas o insumos. Compromete mayoritariamente los siguientes grupos musculares: Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, dorso lumbar, cintura escapular, deltoides, trapecio, bíceps y músculos del antebrazo y mano.

Ilustración 62 Test Transporte de equipo



Técnica de ejecución

1. Previo al inicio del test el aspirante debe portar los siguientes instrumentos: un (1) morral de un peso de 22,68 kg para simular el peso de un aparato de respiración autónomo (SCBA), un (1) casco protector y un (1) par de guantes de trabajo.
2. Esta prueba recrea el transporte de las herramientas o insumos necesarios para atender una emergencia.

3. El recorrido inicia con el sonido del silbato, el aspirante toma el primer galón de la mesa y lo coloca en el suelo, luego, debe tomar el segundo galón y ubicarlo en el suelo, al lado del primero, para, enseguida, levantar ambos galones, uno en cada mano e iniciar el recorrido caminando, no está permitido correr, estos no deben soltarse puesto que representan una herramienta propia del Bombero. Al llegar al obstáculo que está situado a la distancia de veintitrés (23) metros, el aspirante debe realizar un giro en U rodeando el obstáculo evitando tocarlo en todo momento para regresar a la línea de partida.
4. Cuando llegue a la mesa, el aspirante debe dejar los dos galones en el suelo, luego levantar uno para colocarlo en la mesa en la misma posición en la que lo encontró, y realizar el mismo procedimiento con el otro galón; cuando ambos galones se encuentren en la mesa se da por finalizada la prueba.
5. Si el aspirante NO realiza la técnica de subir y bajar los galones de la mesa como se indica en los dos pasos anteriores, deberá repetir la acción, hasta realizarla de manera adecuada, aclarando que el tiempo NO se detendrá hasta que se desarrolle bien esta técnica según la instrucción.
6. El evaluador deberá confirmar en voz alta al aspirante el tiempo obtenido al terminar el test y registrarlo en la planilla.

Faltas que invalidan el test

1. Si el aspirante no termina el recorrido.
2. Si el aspirante deja caer los galones en cualquier momento del recorrido.
3. Si el aspirante corre en cualquier momento del recorrido.

4.11. Test de Subir y bajar escaleras

Consiste en subir y bajar escaleras cargando un peso determinado en la espalda. Este test pone a prueba la capacidad aeróbica del evaluado, la resistencia muscular de los miembros inferiores y el equilibrio. Compromete mayoritariamente los siguientes grupos musculares: Gastrocnemios (gemelos), cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y dorsolumbares.

Ilustración 13 Test de Subir y bajar escaleras



Técnica de ejecución

1. El aspirante debe portar antes del inicio del test los siguientes instrumentos: un (1) morral de un peso de 22,68 kg para simular el peso de un aparato de respiración autónomo (SCBA), un (1) elemento como cuerda o similar que emule la manguera y que tenga un peso de 5,67 kg, un (1) casco protector y un (1) par de guantes de trabajo.
2. Este test recrea el ascenso y descenso de escaleras cargando en todo el recorrido una manguera y la herramienta necesaria para la atención de una emergencia.
3. El test inicia con el sonido del silbato. El aspirante inicia el ascenso de escalera, cuando el aspirante suba por completo un piso, debe apoyarse con ambos pies y realizar un giro de 180° para iniciar el descenso, de igual forma, al llegar al punto de inicio, debe apoyarse con los dos pies en el piso para realizar un giro de 180° e iniciar nuevamente el ascenso, realizando así un total de ocho (8) recorridos.
4. Si el aspirante se salta un escalón ascendiendo o descendiendo, este debe regresar al último escalón donde apoyó antes de cometer la falta, el cual será indicado por el evaluador.
5. El test finaliza en el momento que el aspirante termina el octavo recorrido y ubica los dos pies en el punto de inicio.
6. En cada recorrido, el evaluador pronunciará en voz alta el número de repeticiones que lleva el aspirante, de acuerdo con los recorridos establecidos.
7. El evaluador dará en voz alta al aspirante el tiempo registrado al terminar el test y registrará en la planilla correspondiente.

Faltas que invalidan el test

1. Si el aspirante no termina el recorrido.
2. Si el aspirante se apoya de las barandas o de la pared en dos ocasiones.
3. Si el aspirante corre durante el desarrollo del test.

4.12. Test de Espacio confinado

Las capacidades físicas a evaluar son la capacidad aeróbica, la fuerza y resistencia muscular de la parte superior del cuerpo, la agilidad, el equilibrio, la resistencia anaeróbica y la conciencia cinestésica. Consiste en desplazarse dentro de un espacio reducido el cual no cuenta con iluminación, entrando por una parte del túnel y terminando la prueba en la salida del mismo.

Ilustración 14 Test de Espacio Confinado



Técnica de ejecución

1. Esta prueba recrea la tarea de realizar un desplazamiento en espacio reducido con visibilidad limitada en un área establecida.
2. El aspirante debe ponerse en posición de cuadrupedia en el inicio del área establecida, al escuchar el sonido del silbato debe iniciar el recorrido dentro del túnel.
3. Durante todo el recorrido el aspirante estará monitoreado por el evaluador, por si este requiere abandonar la prueba, puede manifestar en voz alta su deseo de NO continuar con el test, para ser retirado del área.
4. El test terminará cuando el aspirante haya salido totalmente del túnel.

5. El evaluador confirmará en voz alta al aspirante el tiempo total de la medición y registrará en la planilla el resultado.

Faltas que invalidan el test

1. Si el aspirante no termina el recorrido.
2. Si el aspirante se sale por uno de los lados del túnel durante el recorrido.
3. Si el aspirante regresa al punto inicial del túnel.

4.13. Test de Ascenso de escalera

Las Capacidades físicas a evaluar son la capacidad aeróbica, la agilidad, el equilibrio y la conciencia cinestésica. Consiste en subir y bajar seis (6) metros de altura por medio de una escalera sin saltar escalones.

Ilustración 15 Test Ascenso de escalera



Técnica de ejecución

1. El aspirante debe portar antes del inicio del test los elementos de seguridad en altura dispuestos para el ascenso.
2. Esta prueba recrea la tarea crítica de desplazarse a través de un espacio reducido a una altura considerable.

3. El aspirante debe situarse al frente de la escalera, la prueba iniciará con el sonido del silbato. El aspirante debe iniciar con el ascenso apoyándose en cada uno de los peldaños de la escalera, manteniendo el equilibrio. Al llegar a la zona demarcada a seis (6) metros de altura deberá desatar el objeto que se encuentra en la escalera y descender con este de la misma manera en la que ascendió.
4. El evaluador detendrá el cronómetro cuando el aspirante termine el descenso y ponga los dos pies sobre el suelo.
5. El evaluador confirmará en voz alta al aspirante el tiempo al terminar el test y registrará en la planilla el resultado.

Faltas que invalidan el test

1. Si el aspirante no termina el recorrido.
2. Si el aspirante salta u omite un peldaño durante el recorrido se considerará como falta.
3. Si el aspirante se desliza por la escalera en vez de bajar peldaño por peldaño.
4. Si el aspirante deja caer el objeto.
5. Si el aspirante se agarra de los lados de la escalera durante cualquier momento del recorrido se considerará como falta.

Nota: Si el evaluado comete dos faltas se dará por finalizada la prueba y NO se registrará el tiempo.

CAPÍTULO 5 RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN Y EFECTOS SECUNDARIOS DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA

5.1. Antes de la prueba

- No realizar actividad física de alta intensidad en los tres (3) días previos a la prueba.
- Abstenerse de consumir alcohol, sustancias psicoactivas, sustancias ergogénicas y doping como antigripales, descongestionantes nasales, pseudoanfetaminas, cafeína, entre otros.

- 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 hacer una visita previa para identificar con exactitud el sitio asignado para presentar las pruebas y alternativas de transporte público para llegar al sitio asignado.
- Procure llegar al sitio de aplicación con la vestimenta con la que presentará la prueba.
- 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.
- Leer la Guía de Orientación al Aspirante para tener claridad frente a las pruebas que se aplicarán y el procedimiento de las mismas.

5.2. Durante la prueba

- Presentarse a la hora estipulada con un documento de identificación válido.
- Presentarse con ropa deportiva cómoda (pantalóneta, camiseta, sudadera) y evitar que el atuendo sea de lana.
- Presentarse en tenis, zapatillas o zapatos deportivos, y asegurarse de amarrar bien los cordones antes de iniciar cada test.
- Con el fin de salvaguardar la seguridad del aspirante, se sugiere, para la ejecución de los Test 9 al 13 hacer uso de “Jean” y calzado seguro para lo cual podrá cambiarse durante el periodo de recuperación entre el bloque 1 y bloque 2.
- Permanecer con el cabello recogido en su totalidad durante la ejecución de la prueba, con el fin de evitar enredos y permitir el uso correcto del casco en los test de las pruebas específicas.
- Se recomienda usar sostén deportivo para comodidad en la aplicación de la prueba.
- Permitir la confrontación dactilar y la toma de la fotografía para el desarrollo de la prueba.

- Firmar el registro de asistencia y el consentimiento informado, esto es necesario para presentar la prueba.
- Atender todas las indicaciones del personal de apoyo y de los evaluadores, así como estar atento a que el personal de apoyo le asigne el grupo en el cual desarrollará la prueba.
- No presentarse en estado de embriaguez o bajo el efecto de sustancias psicoactivas.
- Seguir el calentamiento antes de iniciar el desarrollo de la prueba.
- 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 Legger. Solo se permitirá el ingreso de botellas de agua debidamente selladas.
- 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.
- En caso de alguna lesión física antes, durante o después de alguno de los test, reportarlo ante el evaluador o el personal logístico.
- Recordar que el tiempo destinado para brindar las instrucciones no está contenido dentro del tiempo estipulado para cada test.
- No usar accesorios como: relojes, gorras, gafas de sol, piercing, cadenas, anillos, manillas, pulseras, aretes, expansiones o cualquier elemento que pueda enredarse en la ropa o dificulte el desarrollo de los test. De asistir a la aplicación con uno de estos elementos, debe guardarse en el área de custodia para garantizar las condiciones de seguridad durante el desarrollo de la prueba.
- Tener claridad que **la no presentación de la prueba se entiende como exclusión del proceso de selección.**

5.3. Después de la prueba

- Después de evaluada y terminada la prueba, realizar 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.

5.4. El aspirante no debería presentar la prueba si:

- Presenta dificultades físicas (lesiones músculo articulares recientes, intervenciones quirúrgicas musculares y/o articulares que le impidan realizar esfuerzos físicos).
- Ha presentado un infarto agudo de miocardio en el último año o si presenta dolores en el pecho.
- Tiene arritmia sin control médico o ha tenido diagnóstico de enfermedades cardiovasculares recientemente.
- Presenta síntomas de gripa, viral, gastrointestinal o fiebre superior a los 38°.
- Está en estado de embarazo.
- Está cumpliendo un periodo post-operatorio y/o post-parto.
- Se presenta con elementos auxiliares de movilidad (muletas, silla de ruedas, implante coclear, entre otros).

La Universidad Libre asume que, si el aspirante decide presentar la prueba encontrándose en algunas de las condiciones enunciadas, lo hace bajo su propia responsabilidad.

5.5. Efectos secundarios de la aplicación de la prueba

Algunos aspirantes podrían presentar durante la aplicación de la prueba fatiga, dificultad para respirar, dolores musculares por la sobrecarga, lesiones osteomusculares, desmayos, caídas y, excepcionalmente, mareos, disminución de presión arterial e infarto de miocardio.

La Universidad Libre contará con servicios de enfermería para la atención de las eventualidades que se lleguen a presentar.

CAPÍTULO 6 PROHIBICIONES, CONTRAINDICACIONES Y CAUSALES DE INVALIDACIÓN DE LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA

6.1. Prohibiciones

- No se permitirá el uso de elementos de protección distintos a los que la Universidad proporciona.
- No se permitirá el ingreso de personas acompañantes, no obstante, en caso de requerir asistencia, las personas en situación de discapacidad serán apoyadas por el personal encargado para esta labor en el sitio de aplicación.
- De ninguna manera se autorizará el ingreso de armas **ni de aspirantes que se presenten en estado de embriaguez o bajo los efectos de sustancias psicoactivas.**
- Bajo ninguna circunstancia podrán ausentarse del sitio de aplicación durante el desarrollo de la prueba y tampoco deberán separarse del grupo de aspirantes al que fue asignado.
- **No se permitirá interrumpir los test de otros aspirantes (gritos, conversación, cercanía, entre otros).**
- No se deberá compartir elementos personales incluyendo botellas de agua, por normas de bioseguridad.

Es pertinente indicar que **NO** se permitirá el ingreso de hojas, anotaciones, cuadernos, así como tampoco se puede ingresar a los espacios de aplicación de la Prueba de Aptitud Física ningún tipo de aparato electrónico o mecánico tales como calculadora, celular, tabletas, portátil, cámaras de video, cámaras fotográficas, entre otros.

De la misma manera, el uso del celular o cualquier otro aparato electrónico y mecánico **está completamente prohibido a partir del ingreso al sitio de aplicación**, lo cual incluye las áreas comunes como los pasillos, baños y salones.

Los maletines, bolsos, morrales y demás elementos o dispositivos electrónicos serán guardados en el área de custodia de elementos personales.

TENGA EN CUENTA QUE: Durante la jornada de aplicación de la prueba, a través del personal de apoyo logístico de la Universidad, se realizarán verificaciones aleatorias a fin de corroborar el cumplimiento expreso de las prohibiciones. Por ello, el personal encargado podrá solicitar al aspirante exponer los elementos que tenga en los bolsillos, así como requerir el retiro de gorras, recoger el cabello y visibilizar orejas y antebrazos.



6.2. Causales de Invalidación de la Prueba

La Universidad Libre, en virtud de la delegación expresada contractualmente, de oficio o a petición de parte adelantará las respectivas Actuaciones Administrativas que correspondan, cuando evidencie posibles fraudes, sustracción o intento de sustracción de materiales de prueba o suplantación o intento de suplantación, ocurridos e identificados antes, durante o después de la aplicación de las pruebas, para lo cual, comunicará a los interesados, garantizando el debido proceso, como principio fundamental hacia los concursantes del presente Proceso de Selección.

Se debe mencionar que, resultado de dicha actuación, puede resultar en la invalidación de la prueba involucrada y como consecuencia de ello, al comprobarse cualquiera de los comportamientos mencionados, **se procederá con la exclusión del concursante sin importar la fase del proceso en la que se encuentre, sin perjuicio de las acciones legales a que haya lugar.**

Se entiende como fraude o intento de fraude, cualquiera de los siguientes eventos:

- A. Sustracción de cualquier material de la prueba.
- B. Transcripción de contenidos de Test en medio físico y/o digital, dentro o fuera de las instalaciones de la aplicación de las pruebas.
- C. Comunicación no autorizada por algún medio en las instalaciones de la aplicación de las pruebas.
- D. Suplantación.
- E. Compartir por cualquier medio información sobre el contenido de la prueba.

Otras causales de invalidación de las pruebas:

- A. Desacato de las reglas establecidas para la aplicación de las pruebas.
- B. Uso y/o porte de celulares, audífonos o cualquier otro dispositivo electrónico o medio de comunicación.
- C. Portar armas.
- D. Estar involucrado en actos que vayan en contra del debido desarrollo de la aplicación de la prueba.
- E. Participar y/o tener conocimiento de un intento de fraude por parte de terceros.

En cualquiera de estos eventos, se diligenciará el formato o levantará el acta respectiva, consignando la irregularidad presentada y, si fuere el caso, consignará los nombres de los testigos o evidencias del hecho; esta deberá ser suscrita por quien levanta el acta y el concursante. Si el aspirante se niega a firmar el formato o acta, se deberá informar inmediatamente al respectivo delegado del sitio, y convocar a varios testigos (personal de la aplicación de las pruebas y/o aspirantes) para que ellos la suscriban.

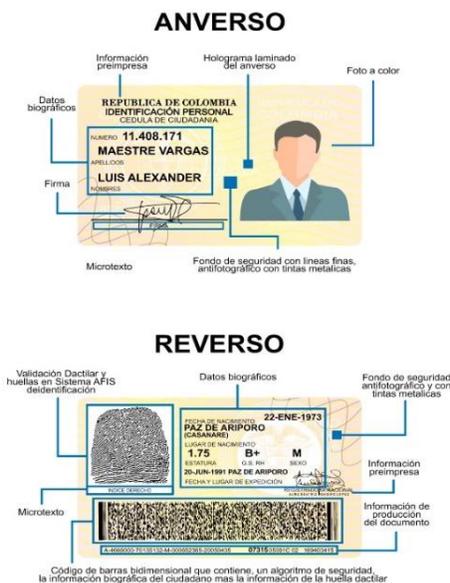
CÁPITULO 7 DOCUMENTOS VÁLIDOS DE IDENTIFICACIÓN

Documentos válidos para la identificación personal en la presentación de la Prueba

Para validar la identidad de los aspirantes y mitigar posible suplantación o fraude se utilizarán los siguientes mecanismos de seguridad y verificación de identidad. Como

mecanismo de control, los únicos documentos válidos para identificación en la presentación de las pruebas son:

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



- **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.



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

- En su formato blanco pre impreso (primera vez)



- • Formato de color verde (Duplicado)



- En su formato que se tramita por internet a través de la página web de la Registraduría y tiene incorporado el código de verificación QR.



Nota. Las contraseñas tienen una vigencia de seis (6) meses, si este documento no se encuentra vigente no se considerará válido.

- **Pasaporte:** los pasaportes tienen fecha de vencimiento, por lo tanto, si este documento no se encuentra vigente no se considerará válido.



CAPÍTULO 8 DISPOSICIONES ADICIONALES

8.1. Aspirantes en situación de discapacidad

La Universidad Libre proporcionará los apoyos necesarios para asegurarles un trato adecuado e igualitario durante la realización de la prueba a aquellos aspirantes que reportaron alguna condición de discapacidad en el aplicativo SIMO al inscribirse en el Proceso de Selección.

8.2. Publicación de resultados de la Prueba de Aptitud Física

La publicación de los resultados de la prueba se realizará en la fecha que disponga la CNSC, la cual será informada con una antelación no inferior a cinco (5) días hábiles, a través de la página web de la Comisión Nacional del Servicio Civil, <https://www.cnsc.gov.co/>, enlace SIMO. Los aspirantes deberán consultar sus resultados ingresando con su usuario y contraseña.

8.3. Recepción de reclamaciones contra los resultados de la Prueba de Aptitud Física

Las reclamaciones contra los resultados de estas pruebas las presentarán los aspirantes únicamente en el medio dispuesto para tal fin, es decir, el aplicativo SIMO, y versando sobre sus propios resultados (no frente a los de otros aspirantes). El aspirante podrá presentar sus reclamaciones dentro de los dos (2) días hábiles siguientes a su publicación, según las disposiciones del del Decreto Ley 256 de 2013.

8.4. Acceso a la Prueba

En la etapa de reclamaciones se podrá manifestar en el escrito de su respectiva reclamación, la necesidad de acceder a la prueba por usted presentada en el caso de requerirlo (presentada por SIMO, dentro del término previsto en el inciso anterior); para ello, se realizarán los procedimientos establecidos en los reglamentos y/o protocolos, expedidos por la CNSC para estos efectos. Tenga en cuenta que, **únicamente podrá acceder a la**

copia de la planilla de registro, sin que pueda conocer las copias de las planillas de registro de otros aspirantes.

La Prueba de Aptitud Física es propiedad de la CNSC y el aspirante solo podrá utilizarlas para la consulta y trámite de reclamaciones, el uso de estas para fines distintos está prohibido y podrá conllevar a la exclusión del aspirante y/o sanciones de acuerdo con la normatividad vigente.

De conformidad con lo establecido en el Anexo de los Acuerdos de Convocatoria, la reclamación se podrá completar durante los dos (2) días hábiles siguientes al acceso a prueba, por medio del aplicativo SIMO.

8.5. Respuesta a reclamaciones frente a los resultados de la Prueba de Aptitud Física

La CNSC dará respuesta a las reclamaciones interpuestas por los aspirantes. Para atender las reclamaciones, la Universidad Libre y la CNSC, podrán utilizar la respuesta conjunta, única y masiva, de conformidad con la Sentencia T-466 del 2004 proferida por la Honorable Corte Constitucional y lo previsto por el Artículo 22 del Código de Procedimiento Administrativo y de lo Contencioso Administrativo sustituido por el Artículo 1 de la Ley 1755 del 2015. Tenga en cuenta que, contra la decisión con la que se resuelven las reclamaciones no procede ningún recurso.

8.6. Consulta de la respuesta a las reclamaciones frente a los resultados de la de la Prueba de Aptitud Física

El aspirante podrá consultar la respuesta a su reclamación en la fecha que disponga la CNSC y la Universidad Libre, la cual será informada con una antelación no inferior a cinco (5) días hábiles ingresando con su usuario y contraseña en el enlace SIMO de la página web www.cnsc.gov.co.