

Proceso de selección

Distrito 5 Capital

Prueba de Esfuerzo Físico

Guía de Orientación al Aspirante



Abril 2024



UNIVERSIDAD
LIBRE



CNSC
COMISIÓN NACIONAL
DEL SERVICIO CIVIL
Igualdad, Mérito y Oportunidad

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN.....	4
MARCO NORMATIVO	5
CAPÍTULO 1: GENERALIDADES PRUEBA DE ESFUERZO FÍSICO	6
□ Etapas del Proceso de Selección	6
□ Acuerdo que regula el Proceso de Selección.....	7
□ ¿Quiénes pueden participar?	8
CAPÍTULO 2: PRUEBA DE ESFUERZO FÍSICO	9
□ ¿Qué se evalúa en una Prueba de esfuerzo físico?	9
CAPÍTULO 3: ASPECTOS TÉCNICOS DE LA PRUEBA ESFUERZO FÍSICO.....	10
□ Componentes de la Prueba de Esfuerzo Físico	10
□ Descripción de los test	10
1. Test de Ruffier	10
2. Test de fuerza prensil.....	12
3. Test de flexibilidad “Sit and Reach”.....	14
4. Test de extensión de brazos y manos	15
5. Test de fuerza de tren inferior “Counter Movement Jump – CMJ”	17
6. Test de Galton	18
7. Test de Illinois.....	20
8. Test de Cooper	22
CAPÍTULO 4: Desarrollo de la Prueba de Esfuerzo Físico.....	24
□ Generalidades para la presentación de la prueba.....	24
□ Citación a la Prueba de esfuerzo físico	24
□ Desarrollo de la jornada de aplicación de la Prueba	25
□ Documentos válidos para la identificación personal en la presentación de la Prueba	26
CAPÍTULO 5: Instrucciones para la Aplicación de la Prueba de Esfuerzo Físico	30
Antes de la prueba	30
El día de la prueba	30
Después de la prueba	31
El aspirante no debería presentar la prueba si:.....	32
Efectos secundarios de la aplicación de la prueba	32
CAPÍTULO 6: Prohibiciones y Contraindicaciones para la presentación de la Prueba.....	33
Prohibiciones	33

Causales de Invalidación de la Prueba.....	33
Capítulo 7: Disposiciones Adicionales.....	34
Aspirantes en situación de discapacidad.....	34
Publicación de resultados de la Prueba de Esfuerzo Físico	35
Recepción de reclamaciones contra los resultados de la Prueba de Esfuerzo Físico	35
Acceso a la Prueba	35
Respuesta a reclamaciones frente a los resultados de la Prueba de Esfuerzo Físico.....	36
Consulta de la respuesta a las reclamaciones frente a los resultados de la prueba.....	36

INTRODUCCIÓN

La Comisión Nacional del Servicio Civil, en uso de sus facultades constitucionales y legales estructuró los procesos de selección No. 2498 a 2501 denominado “Distrito Capital 5” a fin de proveer definitivamente empleos vacantes pertenecientes al Sistema General de Carrera Administrativa de la Secretaría Distrital de Gobierno, la Secretaría de Educación Distrital, la Secretaría Distrital de Seguridad, Convivencia y Justicia y la Secretaría Distrital de Movilidad, para lo cual la Sala Plena de la CNSC, en sesiones del 18 y 27 de mayo de 2023, aprobó la realización del mencionado proceso de selección, generando la expedición del acuerdo y anexo técnico que lo regulan, los cuales pueden ser consultados en: <https://historico.cnsc.gov.co/index.php/distrito-capital-5>

La Universidad Libre fue adjudicada para ejecutar las etapas correspondientes a las Pruebas de Ejecución, Pruebas Específicas y la Prueba de Valoración de Antecedentes hasta la consolidación de los resultados finales a fin de conformar las listas de elegibles, para proveer los empleos vacantes del Sistema General de Carrera Administrativa, tal como consta en la Resolución No.18810 del 15 de diciembre de 2023.

En el marco de las obligaciones contractuales adquiridas, la Universidad Libre ha elaborado la presente Guía, la cual pretende orientar a los aspirantes inscritos en los empleos de tipo **Operario en Vía de la Subdirección de Control de Tránsito y Transporte de la Secretaría Distrital de Movilidad**¹ que superaron las Prueba Escrita sobre competencias funcionales, respecto de los aspectos fundamentales, normativos, propósito, procedimientos a seguir, recomendaciones y principales características de la aplicación de la Prueba de Esfuerzo Físico.

La información que contiene esta 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 previamente mencionado.

¹ Hace referencia a las siguientes denominaciones de empleos: **Comandante de Tránsito**, código 290 del nivel Profesional, **Subcomandante de Tránsito** código 338 del nivel Técnico, **Técnico Operativo de Tránsito**, código 339 del nivel Técnico y, **Agente de Tránsito**, código 340 del nivel Técnico.

Deseamos éxitos a todos aquellos concursantes que presentarán la Prueba de Esfuerzo Físico para el Proceso de Selección Distrito Capital 5 y los invitamos a leer el documento con la debida atención y a seguir las instrucciones y recomendaciones propuestas.

MARCO NORMATIVO

La prueba de Esfuerzo Físico se rige y fundamenta en normas concordantes que garantizan los principios orientadores del Proceso de Selección, atendiendo al derecho constitucional de igualdad (Const., 1991, art. 13), al derecho de acceso al desempeño de funciones y cargos públicos (Const., 1991, art. 40, numeral 7); y adicionalmente se basa en las siguientes:

- Constitución Política de Colombia de 1991.
- Ley 909 de 2004, “Por la cual se expiden normas que regulan el Empleo Público, la Carrera Administrativa, la Gerencia Pública y se dictan otras disposiciones”, y sus Decretos reglamentarios.
- 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 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 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 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”.

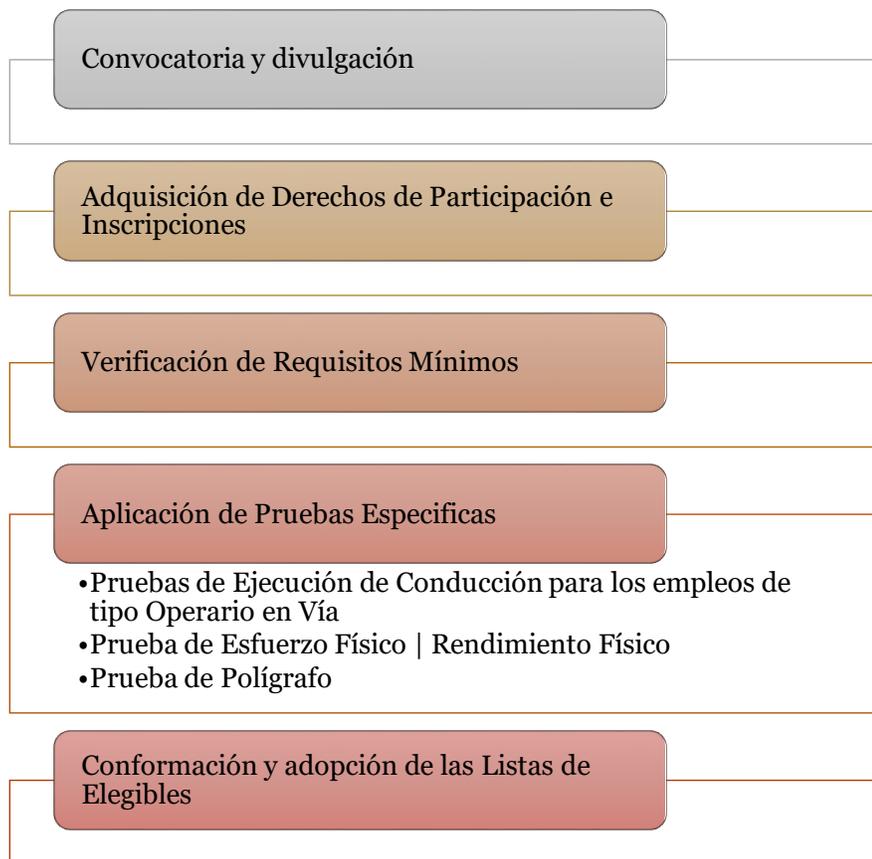
- Decreto 498 de 2020 “Por el cual se modifica y adiciona el Decreto 1083 de 2015, Único Reglamentario del Sector de Función Pública”.
- Ley 1523 de 2012 “Por la cual se adopta la política nacional de gestión del riesgo de desastres y se establece el Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres y se dictan otras disposiciones”.
- Ley 1437 de 2011 “Por la cual se expide el Código de Procedimiento Administrativo y de lo Contencioso Administrativo”.
- Decreto 815 de 2018, “Por el cual se modifica el Decreto 1083 de 2015, Único Reglamentario del Sector de Función Pública, en lo relacionado con las competencias laborales generales para los empleos públicos de los distintos niveles jerárquicos”.
- Manuales Específicos de Funciones y de Competencias Laborales de los empleos con denominación: Comandante de Tránsito código 290, Subcomandante de Tránsito código 338, Técnico Operativo de Tránsito código 339 y Agente de Tránsito código 340 del nivel Técnico
- Acuerdos del Proceso de Selección y sus Anexos Técnicos, mediante los cuales se establecen las reglas del concurso de méritos para proveer definitivamente los empleos vacantes, pertenecientes al Sistema General de Carrera Administrativa de la Planta de Personal de las Secretarías Distritales enmarcadas en el presente proceso de selección, disponibles para consulta en el siguiente enlace: <https://historico.cnsc.gov.co/index.php/distrito-capital-5-normatividad>

CAPÍTULO 1: GENERALIDADES PRUEBA DE ESFUERZO FÍSICO

- **Etapas del Proceso de Selección**

De conformidad con el Acuerdo del 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 de tipo Operario en Vía pertenecientes a los niveles técnico y profesional que corresponden a la Secretaría Distrital de Movilidad.

Ilustración 1.
Etapas del Proceso de Selección



Fuente: elaboración propia.

Se precisa que, conforme lo establecido en el artículo 16 del Acuerdo del Proceso de Selección, para los empleos ofertados por la Secretaría Distrital de Movilidad de tipo Operario en Vía, **NO** se realizará la prueba de Valoración de Antecedentes.

• **Acuerdo que regula el Proceso de Selección**

El Proceso de Selección para la Secretaría Distrital de Movilidad está regulado por **el Acuerdo N.º. 28 del 18 de mayo de 2023** “Por el cual se convoca y se establecen las reglas del Proceso de Selección, en las modalidades de ASCENSO y ABIERTO, para proveer los empleos en vacancia definitiva pertenecientes al Sistema General de Carrera Administrativa de la planta de personal de la SECRETARÍA DISTRITAL DE MOVILIDAD,– Proceso de selección No. 2501 de 2023 – Distrito Capital 5” y el Acuerdo N.º 57 del 23 de

junio de 2023 “Por el cual se modifica el artículo 8° del Acuerdo 28 del 18 de mayo de 2023 y se dictan otras disposiciones”.

- **¿Quiénes pueden participar?**

Como se ha indicado, la Prueba de Esfuerzo Físico se realizará exclusivamente para los aspirantes inscritos y que continúan en concurso para los empleos de tipo **Operario en Vía** de los **niveles técnico y profesional** correspondientes a la **Secretaría Distrital de Movilidad**, los cuales se describen a continuación:

Tabla 1.

Denominación de empleos a los que se les aplicará la Prueba de Esfuerzo Físico

Entidad	Tipo de prueba de ejecución	Carácter	OPEC	Denominación del Empleo	Código	Nivel Jerárquico
Secretaría Distrital de Movilidad	Esfuerzo Físico	Clasificatorio	200334	Comandante de Tránsito	290	Profesional
			200316	Subcomandante de Tránsito	338	Técnico
			200313	Técnico Operativo de Tránsito	339	Técnico
			200317	Agente de Tránsito	340	Técnico

Fuente: elaboración propia.

- **Carácter, ponderación y puntajes**

De conformidad con el Proceso de selección No. 2498 a 2501 Distrito Capital 5 y teniendo en cuenta que esta prueba aplica exclusivamente para la Secretaría Distrital de Movilidad en algunos de sus empleos, se describe seguidamente el carácter, la ponderación y los puntajes de la Prueba de Esfuerzo Físico siendo estos los siguientes:

Tabla 2.

Carácter, ponderación y puntajes de la prueba comportamental componente polígrafo.

PRUEBAS	CARÁCTER	PESO PORCENTUAL	PUNTAJE MINIMO APROBATORIO
Competencias funcionales	Eliminatorio	40%	65.00
Prueba de Ejecución Conducción	Eliminatorio	30%	65.00
Competencias comportamentales	Clasificatorio	10%	No aplica
Prueba de Polígrafo	Clasificatorio	10%	No aplica
Prueba de Rendimiento Físico	Clasificatorio	10%	No aplica
TOTAL		100%	

Fuente: Acuerdo No. 28 de 2023 Secretaría Distrital de Movilidad, pág. 14.

Nota. Para efectos del Proceso de Selección Distrito Capital 5, la Prueba de “*Rendimiento Físico*”, es la misma de Esfuerzo Físico.

CAPÍTULO 2: PRUEBA DE ESFUERZO FÍSICO

- **¿Qué se evalúa en una Prueba de esfuerzo físico?**

La realización de la Prueba de esfuerzo físico busca medir la respuesta física y la capacidad de esfuerzo moderado e intenso del aspirante.

Se precisa que, con el fin de diagnosticar la condición física de los aspirantes, la medición de las características morfológicas y capacidades funcionales se realizará por medio **de test específicos**.

CAPÍTULO 3: ASPECTOS TÉCNICOS DE LA PRUEBA ESFUERZO FÍSICO

- Componentes de la Prueba de Esfuerzo Físico**

La prueba de Esfuerzo Físico para la Secretaría Distrital de Movilidad del Proceso de Selección Distrito Capital 5, contempla los siguientes test:

Tabla 3.

Test por aplicar en la prueba de Esfuerzo Físico

Capacidad relacionada en el Anexo N.º 1 Especificaciones y requerimientos técnicos Procesos de Selección No. 2498 a 2501- Distrito 5	Test por aplicar
Resistencia aeróbica	Test de Ruffier / Test de Cooper
Fuerza	Test de Fuerza Prensil / Test Counter Movement Jump - CMJ
Flexibilidad	Test de Sit and Reach / Test de Extensión de brazos y manos
Agilidad	Test de Galton / Test de Illinois

Fuente: elaboración propia.

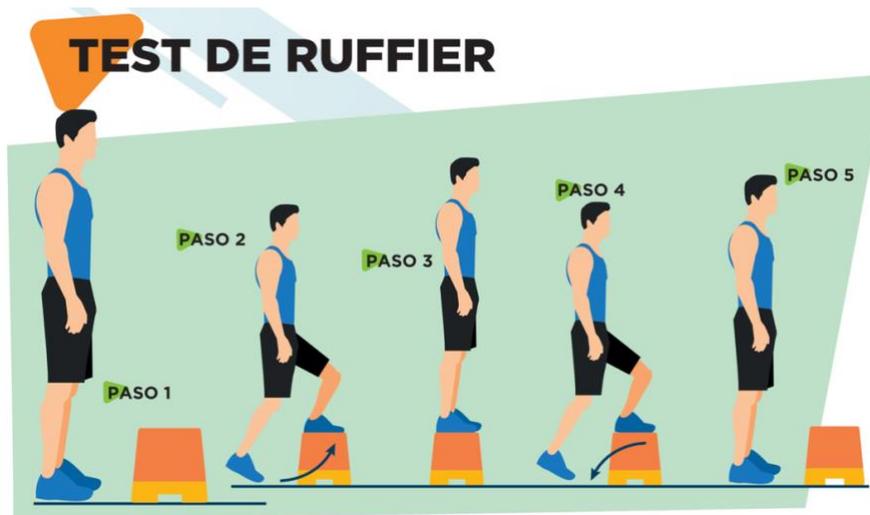
DESCRIPCIÓN DE LOS TEST

1. Test de Ruffier

El test de Ruffier consiste en evaluar la condición física y la adaptación cardiaca de una persona.

Figura 1.

Test de ruffier



Fuente: elaboración propia.

Técnica de ejecución

1. El aspirante deberá ubicarse en posición de frente a un escalón.
2. A la señal del evaluador, el aspirante deberá subirse al escalón, desplazando primero una pierna y luego la otra hasta apoyar completamente ambos pies sobre la superficie, permaneciendo las piernas totalmente extendidas. Posteriormente, descenderá del escalón volviendo a la posición inicial.
3. La acción se repetirá durante una grabación que marca el ritmo de cada paso al subir y bajar, durante un tiempo de tres (3) minutos.
4. Se tomará la frecuencia cardiaca del aspirante en tres ocasiones mediante un pulsómetro, de la siguiente forma:
 - Tras cinco (5) minutos sentado en reposo, antes de iniciar la prueba.
 - Inmediatamente después de concluir la prueba.
 - Tras un minuto de descanso después de concluir la prueba.

Faltas que invalidan el Test

1. Si el aspirante se detiene completamente.
2. Si el aspirante no mantiene el ritmo establecido por el metrónomo durante el test.

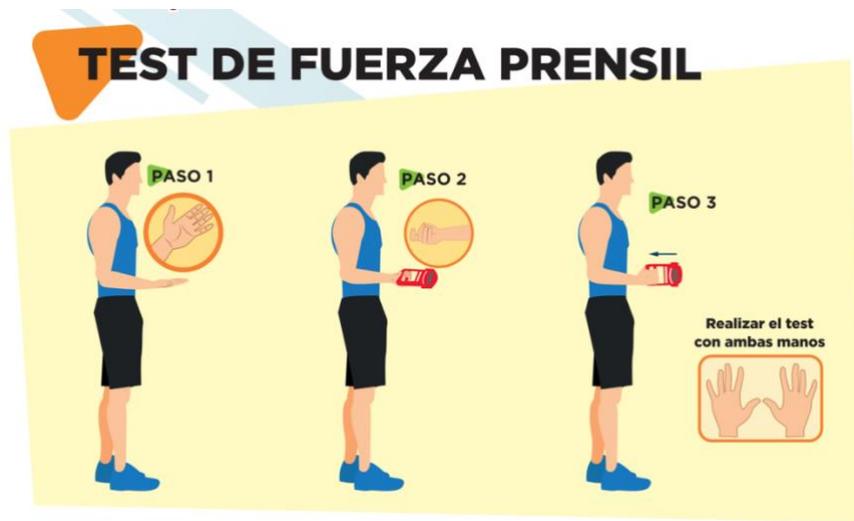
Si el aspirante comete alguna de las faltas, el test será invalidado inmediatamente y NO se tomará registro.



2. Test de fuerza prensil

La fuerza prensil mide la capacidad de manifestación de fuerza máxima en la capacidad de agarre o presión.

Figura 2.
Test de fuerza prensil.



Fuente: elaboración propia.

Técnica de ejecución

1. El aspirante deberá adoptar la posición erguida con el codo del miembro superior derecho flexionado aproximadamente a 90° pegado al cuerpo y la muñeca en posición neutral.
2. El evaluador entregará el dinamómetro al aspirante y pedirá que ubique la palma de la mano derecha 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 cada valor en la planilla.

Nota: si el aspirante no se encuentra en la posición indicada antes de ejecutar el test, el evaluador podrá la postura de forma verbal o demostrando la posición correcta (posición erguida con el codo del miembro superior derecho / izquierdo flexionado aproximadamente a 90° pegado al cuerpo y la muñeca en posición neutral).

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.

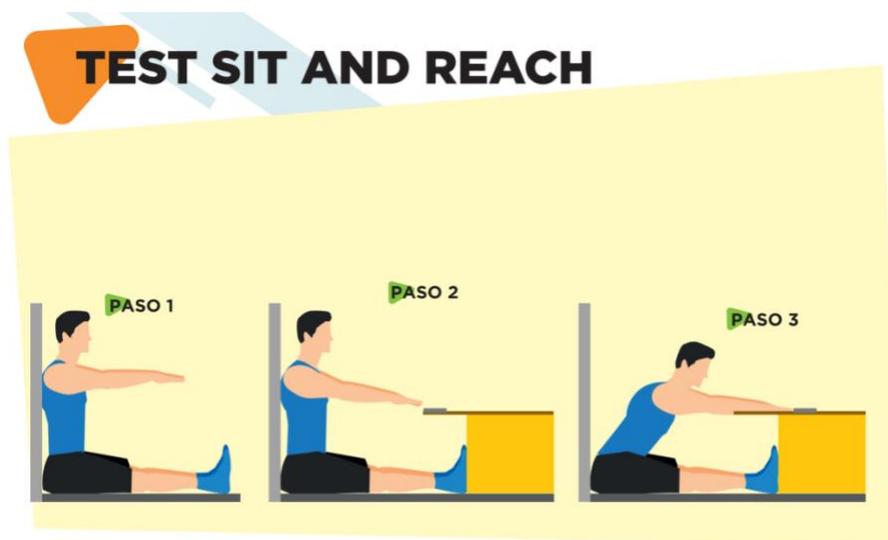
Si el aspirante comete alguna de estas faltas durante la ejecución de cada medición, esta se invalidará en la planilla y NO se tomará el registro de su resultado.



3. Test de flexibilidad “Sit and Reach”

El test de Flexibilidad “Sit and Reach” tiene como objetivo medir la flexibilidad de la musculatura isquiosural.

Figura 3.
Test “Sit and Reach”.



Fuente: elaboración propia.

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 y juntas, 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, palma sobre dorso de la mano, 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 los dedos de ambas manos la reglilla superior hasta el máximo de sus posibilidades, donde se tomará la medida del recorrido realizado.

5. El evaluador deberá indicar en voz alta el valor para que el aspirante escuche y se registrará la medida en la planilla de registro.

Nota: si el aspirante no se encuentra en la posición indicada antes de ejecutar el test, el evaluador podrá corregir la postura de forma verbal y/o demostrando la posición correcta (sentado en el piso, con la espalda apoyada completamente sobre la pared y manteniendo las rodillas totalmente extendidas y juntas).

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.
3. Si la reglilla es acompañada con una sola mano.

Si el aspirante comete alguna de las faltas el test será invalidado inmediatamente y NO se tomará registro.

4. Test de extensión de brazos y manos

Este test tiene como objetivo medir la flexibilidad de hombro y muñecas de la persona.

Figura 4.
Test de Extensión de brazos y manos.



Fuente: elaboración propia.

Técnica de ejecución

1. El aspirante debe ubicarse en posición boca abajo con las piernas extendidas, los pies pegados al suelo y los brazos extendidos por encima de su cabeza. El mentón debe permanecer en contacto con el suelo.
2. Las manos sostendrán un bastón de madera, manteniendo el agarre con una separación igual a la anchura de sus hombros.
3. Las piernas deben estar juntas y extendidas durante la aplicación del test, así mismo el mentón en contacto con el suelo en todo momento.
4. A la señal del evaluador debe elevar los brazos lo mayor posible y sostener la medida mínimo dos (2) segundos.
5. Luego se registrará la medida de elevación en la planilla de registro.

Faltas que invalidan el Test

1. Si el aspirante despega el mentón del suelo.
2. Si el aspirante despega los pies del suelo.
3. Si el aspirante flexiona los brazos en el momento de la ejecución.

Si el aspirante comete alguna de las faltas el test será invalidado inmediatamente y NO se tomará registro.

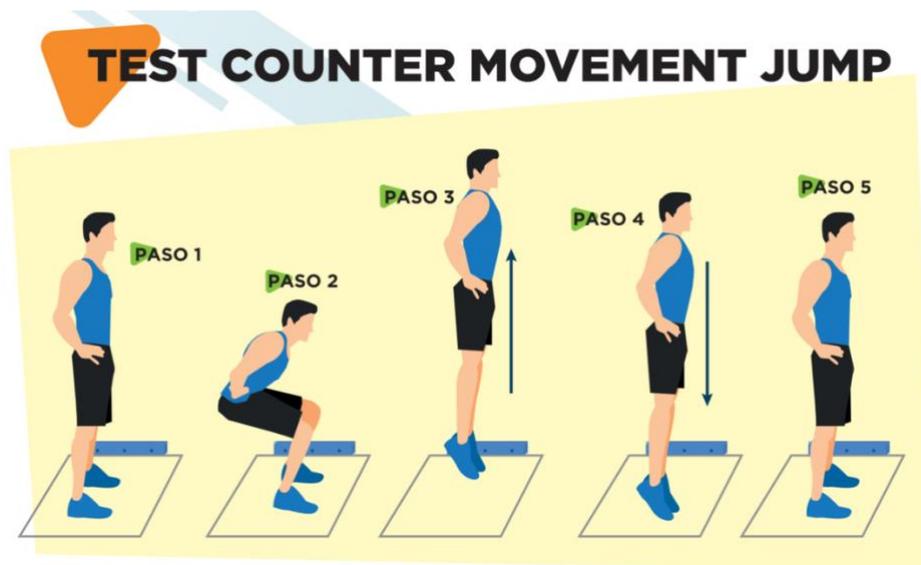


5. Test de fuerza de tren inferior “Counter Movement Jump – CMJ”

El objetivo es medir la potencia de las extremidades inferiores del cuerpo.

Figura 5.

Test Counter Movement Jump – CMJ.



Fuente: elaboración propia.

Técnica de ejecución

1. El aspirante parte de la posición erguida, 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, 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.

Nota: si el aspirante no se encuentra en la posición indicada antes de ejecutar el test, el evaluador podrá corregir la postura de forma verbal y/o demostrando la posición correcta (posición erguida, con las manos en la cintura, flexión de rodilla hasta alcanzar un ángulo aproximado de 90°).



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, es decir, realiza flexión de rodilla o de cadera, levanta rodillas, entre otras.

Si el aspirante comete alguna de las faltas el test será invalidado inmediatamente y NO se tomará registro.

6. 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.

Figura 6.
Test de Galton.



Fuente: elaboración propia.

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 y los dedos extendidos, formando una “L” con el dedo pulgar de manera perpendicular al bastón (la mano no debe girar en la ejecución del test). La mano no dominante debe reposar sobre el espaldar de la silla. Las plantas de los pies deben permanecer completamente apoyadas en 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 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), en la planilla de registro.
5. El test terminará cuando el evaluador le indique en voz alta la marca obtenida.

Nota 1: en caso de que el bastón no sea atrapado en el trayecto de caída por el aspirante, el registro será de 60 cm.

Nota 2: si el aspirante no se encuentra en la posición indicada antes de ejecutar el test, el evaluador podrá corregir la postura de forma verbal y/o demostrando la posición correcta (sentado 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, de manera perpendicular al bastón).

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 o la planta de los pies no toca el suelo completamente.

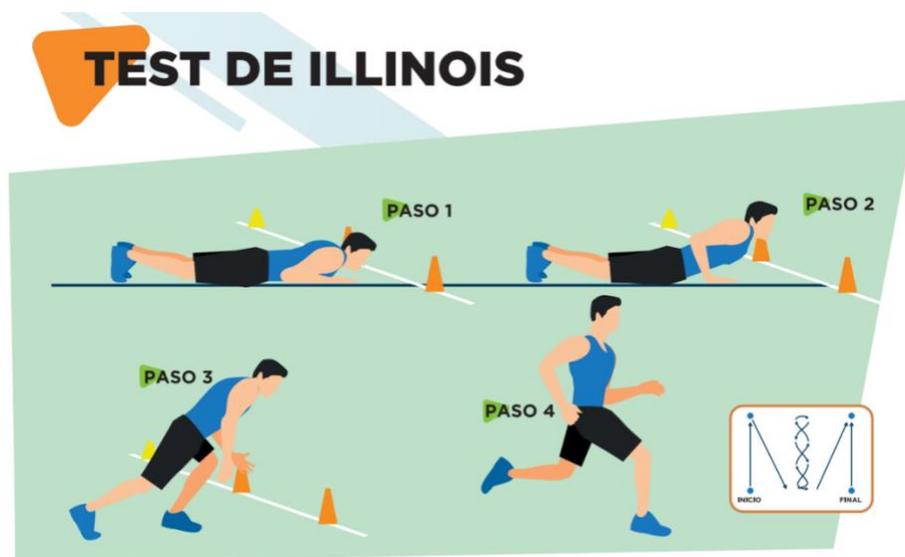
Si el aspirante comete alguna de las faltas el test será invalidado inmediatamente y NO se tomará registro.



7. Test de Illinois

El test de Illinois es una prueba que tiene como principal objetivo medir la agilidad de una persona debido a los cambios de dirección y movimientos rápidos que implica el mismo.

Figura 7.
Test de Illinois.



Fuente: elaboración propia.

Técnica de ejecución

1. El aspirante deberá recorrer el circuito establecido en el menor tiempo posible.
2. Se inicia en la posición acostado boca abajo con las manos a la altura de los hombros y extremidades inferiores extendidas, al sonido del silbato deberá levantarse y recorrer el circuito delimitado con conos, lo más rápido posible hasta finalizarlo.

Durante el circuito el aspirante deberá iniciar en el cono uno (1) boca abajo en la posición descrita en el punto anterior, se desplazará hacia el cono dos (2) rodeándolo y tocándolo con una de sus manos, luego se dirigirá al cono tres (3) rodeándolo y empezará un desplazamiento en forma de zic - zac hasta el cono cuatro (4) regresando de la misma manera (zic – zac) al cono tres (3), luego se desplazará al cono cinco (5) rodeándolo y tocándolo con una de sus manos, para así finalizar pasando el cono seis (6). Si durante el

- recorrido el aspirante identifica que no tocó los conos pertinentes o se saltó algún trayecto de este y se devuelve a corregirlo, puede terminar el recorrido.
3. Se registrará la marca obtenida por el aspirante una vez pase el cono seis (6).
 4. El evaluador le indicará en voz alta el tiempo obtenido y registrará en la planilla de registro.

Faltas que invalidan el Test

1. Cuando el aspirante se detenga, acorte o salga de la pista y no complete el recorrido.
2. Si el aspirante no tocó con su mano los conos dos (2) y cinco (5).
3. Cuando el aspirante finalizó el recorrido omitiendo uno de los conos y alterando el recorrido trazado.

Si el aspirante comete alguna de las faltas el test inmediatamente será invalidado y NO se tomará el registro.



8. Test de Cooper

El test de Cooper es una prueba que tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica.

Figura 8.
Test de Cooper.



Fuente: elaboración propia.

Técnica de ejecución

1. El aspirante deberá recorrer la mayor distancia posible en una pista atlética 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. En caso de que el aspirante detenga la marcha por cualquier motivo, se tomará el registro de la distancia recorrida.
2. El evaluador realizará el conteo de cada vuelta en voz alta, siempre que el aspirante pase por la línea de partida. El evaluador informará cuando falten cinco (5) y un (1) minuto para terminar el tiempo, al pasar los doce (12) minutos del test, una señal sonora indicará que la prueba ha finalizado y el aspirante deberá detenerse inmediatamente y permanecer en el sitio para la medición de la distancia recorrida. Se registrará la cantidad de metros recorridos durante los doce (12) minutos.

Faltas que invalidan el Test

1. Acortar o salir de la pista y/o la colaboración entre los participantes.

Si el aspirante comete esta falta el test será invalidado inmediatamente y NO se tomará registro.

CALIFICACIÓN DE LA PRUEBA DE ESFUERZO FÍSICO

De conformidad con el Anexo Técnico “*por el cual se establecen las especificaciones técnicas de las diferentes etapas del Proceso de Selección Distrito (...)*” la prueba de Esfuerzo Físico se calificará numéricamente en escala de cero (0) a cien (100) puntos, con una parte entera y dos (2) decimales y su resultado será ponderado con base en el diez por ciento (10 %) asignado a esta prueba, en el artículo 16 del Acuerdo del Proceso de Selección, además, **es de carácter clasificatorio.**

El parámetro para tener en cuenta sobre los resultados obtenidos de la prueba de Esfuerzo Físico se realizará teniendo en cuenta las siguientes siglas:

A: Apto

NA: No Apto

NP: No presenta

- **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 finalizar la ejecución de la prueba, el aspirante deberá registrar con esfero sus nombres y apellidos completos, firma y documento de identidad.

Figura 9.

Datos del aspirante en Planilla de Registro.

			
NOMBRES Y APELLIDOS	No. REGISTRO	No. CÉDULA	FECHA

Fuente: elaboración propia.

Figura 10.

Espacio para firma del aspirante en Planilla de Registro

Aspirante, a continuación, por favor firmar con esfero.

Nombres y Apellidos del aspirante	Firma	Documento de identidad
-----------------------------------	-------	------------------------

Fuente: elaboración propia.

CAPÍTULO 4: Desarrollo de la Prueba de Esfuerzo Físico

- **Generalidades para la presentación de la prueba**

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

- **Citación a la Prueba de esfuerzo físico**

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, a los aspirantes que hayan superado la Prueba de competencias funcionales del Proceso de Selección Distrito Capital 5.

Se recomienda a los aspirantes visitar el sitio de presentación de la prueba 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. La prueba iniciará a una hora específica y tendrá una duración aproximada de dos (2) horas, **por lo que se solicita a cada uno de los aspirantes llegar mínimo 15 minutos antes de la citación 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 la prueba. Por lo tanto, se recomienda al aspirante contar con tiempo disponible para evitar eventualidades que le impidan desarrollar la prueba 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.

- **Desarrollo de la jornada de aplicación de la Prueba**

La sesión iniciará a la hora acordada en la citación del cronograma de la Prueba de Esfuerzo Físico y cada participante deberá seguir los siguientes pasos:

Registro

- Presentarse mínimo 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.
- Recibir la escarapela de identificación y colocársela en el pecho.

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 de este 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 busca preparar al cuerpo para los test que se desarrollarán dentro de la batería de las pruebas de esfuerzo físico requeridas para desempeñar el cargo al cual aspira, 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 cuente con el conocimiento para su desarrollo.

El calentamiento estará dirigido de la siguiente forma:

- Elevación de la temperatura corporal.
- Movilidad articular de tipo activo.
- Flexo extensiones de codo.
- Sentadilla media.
- Ejercicios de estiramientos secuenciales (distal a proximal).

Ejecución

Terminado el calentamiento iniciará la aplicación de los test según el orden establecido. Los evaluadores impartirán las instrucciones a los participantes, respecto de la manera correcta en la que deberán ejecutar cada ejercicio y aclarando en qué casos se cometen las faltas que invaliden los test. De igual forma, antes de empezar cualquier prueba se explicará nuevamente el ejercicio por si el aspirante presenta alguna duda.

Los test de la Prueba de Esfuerzo Físico se aplicarán en el siguiente orden:

1. Test de “Ruffier”
2. Test de Fuerza Prensil
3. Test de Flexibilidad: “Sit and Reach”
4. Test de Extensión de brazos y manos
5. Test “Counter Movement Jump- CMJ”
6. Test de “Galton”
7. Test de “Illinois”
8. Test de “Cooper”

- **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:

- En su formato blanco pre impreso (Primera vez)



- En su 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.



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 esfuerzo físico 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.

CAPÍTULO 5: Instrucciones para la Aplicación de la Prueba de Esfuerzo Físico

Antes de la prueba

- NO realizar actividad física de alta intensidad en los tres (3) días previos a la prueba.
- Abstenerse de consumir alcohol y 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.
- Deberá retirarse relojes, gafas de sol, piercing, cadenas, anillos, manillas, pulseras, aretes; garantizando el no uso de estos elementos antes del inicio 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 ropa con la que presentará la prueba esto es, prendas deportivas, y tenis cómodos.**
- 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 estas.

El día de 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 o de jean.**

- **Presentarse en tenis, zapatillas o zapatos deportivos preferiblemente que tengan suela antideslizante y asegurarse de amarrar bien los cordones antes de iniciar cada test.**
- Permitir la confrontación dactilar 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.
- 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 para la jornada y mantenerse hidratado. **Solo se permitirá el ingreso de botellas de agua debidamente selladas.**
- **NO** se permitirá el ingreso de ningún tipo de alimento, bebidas energizantes, sueros o bebidas similares.
- **Usar bloqueador solar.**
- Informar cualquier síntoma que presente, como dolor en el pecho, dificultad para respirar, dolor en cualquier parte del cuerpo (miembros inferiores o superiores, entre otros) 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.
- Se reitera el NO USO de accesorios como: relojes, gafas de sol, piercing, cadenas, anillos, manillas, pulseras, aretes 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, deberá guardarlos en el área de custodia para garantizar las condiciones de seguridad durante el desarrollo de la prueba.

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 elementos personales en el lugar dispuesto en el sitio.

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 recurrentes 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. Ante esto, deberá suscribir el Acta de Disentimiento.

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 y Contraindicaciones para la presentación de la Prueba

Prohibiciones

- No se permitirá el ingreso de 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.
- No se permitirá el uso de dispositivos electrónicos o de comunicación como calculadoras, cámaras fotográficas, celulares, audífonos inalámbricos, relojes digitales o cualquier otro equipo electrónico en el área de la prueba.
- 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 fueron asignados.
- **No se permitirá interrumpir los test de otros aspirantes (gritos, conversación, cercanía, entre otros).**
- No se permitirá el ingreso de ningún tipo de alimento.

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 bochornosos o 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, se consignarán 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.

Capítulo 7: Disposiciones Adicionales

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.

Publicación de resultados de la Prueba de Esfuerzo Físico

La publicación de los resultados de la prueba se realizará en la fecha que disponga la CNSC, que será informada a través de la página web de la Comisión Nacional del Servicio Civil, <https://www.cns.gov.co/>, enlace SIMO. Los aspirantes deberán consultar sus resultados ingresando con su usuario y contraseña.

Los resultados serán publicados únicamente a quienes superen la Prueba de Ejecución de Conducción, la cual es de carácter eliminadorio.

Recepción de reclamaciones contra los resultados de la Prueba de Esfuerzo Físico

Las reclamaciones contra los resultados de estas pruebas las presentarán los aspirantes solo a través del SIMO, frente a sus propios resultados (no frente a los de otros aspirantes), dentro de los cinco días hábiles siguientes a su publicación, según las disposiciones del artículo 13 del Decreto Ley 760 de 2005 o la norma que lo modifique o sustituya.

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 al material de acceso establecido de su prueba, sin que pueda conocer el de otros aspirantes.**

Las pruebas físico atléticas son 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 Proceso de Selección, la reclamación se podrá completar durante los dos (2) días hábiles siguientes al acceso a prueba, por medio del aplicativo SIMO.

Respuesta a reclamaciones frente a los resultados de la Prueba de Esfuerzo Físico

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.

Consulta de la respuesta a las reclamaciones frente a los resultados de la prueba

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.