Proceso de selección

Distrito 5 Capital

Prueba Físico – Atlética

Guía de Orientación al Aspirante

Mayo 2024

Universidad Libre

CNSC
Comisión Nacional del Servicio Civil
Igualdad, Mérito y Oportunidad

IGUALDAD / MÉRITO / OPORTUNIDAD

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN **4**

MARCO NORMATIVO **5**

CAPÍTULO 1: Generalidades Prueba Físico Atlética **6**

Etapas del Proceso de Selección 6

Acuerdo que regula el Proceso de Selección 8

¿Quiénes pueden participar? 8

CAPÍTULO 2: Prueba Físico Atlética **9**

¿Qué se evalúa en una Prueba Físico Atlética? 9

CAPÍTULO 3: Aspectos técnicos de la Prueba Físico Atlética **10**

Componentes de la Prueba de Físico Atlética 10

Descripción de los test 10

Test de Fuerza de Piernas 11

Test de Fuerza de brazos a piso firme 12

Test Fuerza abdominal 15

Test Fuerza de brazos, flexión y extensión de brazos en suspensión de barra (solo para hombres) 16

Test de Cooper 18

FCAPÍTULO 4: Desarrollo de la Prueba Físico Atlética **20**

Generalidades para la presentación de la Prueba 20

Citación a la Prueba Físico Atlética 20

Desarrollo de la jornada de aplicación de la Prueba 21

1. Registro 21
2. Calentamiento 22
3. Ejecución 22

Documentos válidos para la identificación personal en la presentación de la prueba 24

CAPÍTULO 5: Instrucciones para la Aplicación de la Prueba Físico Atlética 28

Antes de la prueba 28

Durante la prueba 29

Después de la prueba 30

El aspirante no debería presentar la prueba si: 30

Efectos secundarios de la aplicación de la prueba 31

CAPÍTULO 6: Prohibiciones y Contraindicaciones para la presentación de la Prueba 31

Prohibiciones 31

Causales de Invalidación de la Prueba 32

CAPITULO 7: Disposiciones Adicionales 33

Aspirantes con discapacidad 33

Publicación de resultados de la Prueba Físico Atlética 33

Recepción de reclamaciones contra los resultados de la Prueba Físico Atlética 33

Acceso a la Prueba 34

Respuesta a reclamaciones frente a los resultados de la Prueba Físico Atlética 34

Consulta de la respuesta a las reclamaciones frente a los resultados de la prueba 35

INTRODUCCIÓN

La Comisión Nacional del Servicio Civil, en uso de sus facultades constitucionales y legales, estructuró los procesos de selección No. 2498 a 2501 denominados “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 27 de abril 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 de manera clara a los aspirantes que superaron la prueba de competencias funcionales, sobre los aspectos fundamentales, normativos, propósito, procedimientos a seguir, recomendaciones y principales características de la aplicación de la Prueba Físico Atlética.

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 previamente mencionado.

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

MARCO NORMATIVO

Para los Procesos de Selección No. 2498 a 2501 denominados “Distrito Capital 5”, se tendrá en cuenta el siguiente marco normativo:

- 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”.
- Manuales Específicos de Funciones y de Competencias Laborales de los empleos con denominación: Guardián código 485, Cabo de Prisiones código 428, Sargento de Prisiones código 438 y Teniente de Prisiones código 457.
- 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”.
- Acuerdo N° 29 de 2023 del 19 de mayo de 2023: “Por el cual se convoca y 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 SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA- Proceso de Selección No. 2500 de 2023”
- Acuerdo N° 54 del 14 de junio del 2023: “Por el cual se modifica el artículo 8° del Acuerdo 29 del 18 de mayo de 2023 y se dictan otras disposiciones”
- Anexo Técnico: Por el cual se establecen las Especificaciones Técnicas de las Diferentes Etapas del Proceso de Selección Distrito Capital 5, 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 Seguridad, Convivencia y Justicia, Proceso de Selección No. 2500 de 2023.

CAPÍTULO 1: Generalidades Prueba Físico Atlética

Etapas del Proceso de Selección

De conformidad con el Acuerdo 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 del nivel asistencial, correspondientes al **Cuerpo de Custodia y Vigilancia**, ofertados por la Secretaría Distrital de Seguridad Convivencia y Justicia.

Figura 1.

Etapas del Proceso de Selección.

Fuente: elaboración propia.

Acuerdo que regula el Proceso de Selección

Tal como se señaló, el Proceso de Selección para la Secretaría Distrital de Seguridad, Convivencia y Justicia se regula por el ***Acuerdo N.º 29 del 19 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 Seguridad, Convivencia y Justicia– Proceso de selección No. 2500 de 2023 – Distrito Capital 5" y el Acuerdo N.º 54 del 14 de junio de 2023 "Por el cual se modifica el artículo 8º del Acuerdo 29 del 18 de mayo de 2023 y se dictan otras disposiciones".

¿Quiénes pueden participar?

La Prueba Físico Atlética se realizará exclusivamente para los aspirantes **que superaron la prueba escrita de competencias funcionales** y continúan en concurso en los empleos del **nivel asistencial** correspondientes al **Cuerpo de Custodia y Vigilancia**, los cuales se describen a continuación:

Tabla 1.

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

Entidad	Tipo de prueba de ejecución	Carácter	Puntaje Mínimo aprobatorio	OPEC	Denominación del Empleo	Código
Secretaría Distrital de Seguridad, Convivencia y Justicia	Físico Atlética	Eliminatorio	70.00	200508 y 200538	Guardián	485
				200566 y 200567	Cabo de Prisiones	428
				200564 y 200568	Sargento de Prisiones	438

Entidad	Tipo de prueba de ejecución	Carácter	Puntaje Mínimo aprobatorio	OPEC	Denominación del Empleo	Código
				200560	Teniente de Prisiones	457

Fuente: elaboración propia.

CAPÍTULO 2: Prueba Físico Atlética

¿Qué se evalúa en la Prueba Físico Atlética?

La realización de la prueba Físico atlética está encaminada a medir la resistencia aeróbica y anaeróbica de los aspirantes. La prueba de resistencia aeróbica mide la capacidad del cuerpo para realizar una actividad física aeróbica durante un periodo prolongado de tiempo sin fatigarse o sin experimentar una disminución significativa en el rendimiento. La actividad física aeróbica, también conocida como ejercicio cardiovascular, implica el uso de grandes grupos musculares para aumentar la frecuencia cardiaca y respiratoria durante un periodo prolongado de tiempo. Los resultados de la prueba se utilizan para evaluar la capacidad cardiovascular de una persona y su capacidad para mantener el rendimiento durante un período prolongado de tiempo.

La resistencia anaeróbica se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas intensas y de corta duración sin depender del oxígeno como fuente principal de energía. Este tipo de actividad se caracteriza por ser de alta intensidad y de corta duración, se realiza a una alta velocidad y con una alta demanda energética.

El objetivo de la medición será obtener información cuantitativa acerca del grado relativo a la condición física de cada aspirante para ejercer el cargo, puesto que, es conveniente conocer la capacidad física de larga duración y, baja o mediana intensidad.

CAPÍTULO 3: Aspectos técnicos de la Prueba Físico Atlética

Componentes de la Prueba Físico Atlética

La prueba Físico Atlética para la Secretaría Distrital de Seguridad, Convivencia y Justicia del Proceso de selección Distrito Capital 5, contemplará la aplicación de los siguientes ejercicios:

Tabla 2.

Test por aplicar

HOMBRES			MUJERES		
NO. DE EJERCICIOS	**EJERCICIO**	**PUNTOS**	**NO. DE EJERCICIOS**	**EJERCICIO**	**PUNTOS**
1	Fuerza de brazos, flexión y extensión de los brazos	20	No Aplica	No Aplica	N/A
2	Fuerza de Piernas	20	1	Fuerza de Piernas	20
3	Fuerza Abdominal	20	2	Fuerza Abdominal	20
4	Fuerza de brazos a piso firme	20	3	Fuerza de brazos a piso firme	20
5	Test de Cooper	20	4	Test de Cooper	40
100		100			100

Fuente: anexo técnico Proceso de Selección 2500 de 2023-Distrito Capital 5 de la Planta de Personal de la Secretaría Distrital de Seguridad Convivencia y Justicia

Descripción de los test

Cada prueba se realizará con intervalos de descanso de un (1) minuto entre cada ejercicio con el fin de que el cuerpo equilibre nuevamente sus niveles de energía y esté preparado para el próximo ejercicio. El evaluador contará en voz alta cada una de las repeticiones realizadas y al finalizar cada ejercicio o test le totalizará e indicará la cantidad ejecutada.

Nota. Vale la pena precisar que, si el evaluador evidencia que el aspirante ejecuta el ejercicio con la técnica inapropiada, **NO contabilizará la repetición del test** y podrá realizar la retroalimentación de manera inmediata.

1. Test de Fuerza de Piernas

El aspirante deberá realizar una determinada cantidad de flexiones y extensiones de piernas durante un (1) minuto, manteniendo un ritmo constante, en procura de realizar la mayor cantidad de ejercicios.

Las repeticiones deberán realizarse siguiendo las indicaciones del Evaluador; si no se respetan las condiciones, la repetición NO será contabilizada.

Ilustración 1

Test de fuerza de piernas

Para que la repetición sea válida, el aspirante deberá tener una postura inicial de extensión total de piernas, con una separación de pies de la anchura de los hombros, hará la flexión y bajará hasta lograr un ángulo aproximado de 90° a la altura de las rodillas. Luego, deberá regresar a la posición inicial para que se haga el conteo.

No se realizará el conteo si no se extienden completamente las piernas y en el momento de la flexión no llega a un ángulo aproximado de 90°, o en general, si no desarrolla adecuadamente la técnica.

La prueba finalizará cuando el aspirante **suspenda por cinco (5) segundos o más el ejercicio**, o termine el minuto de ejecución. El puntaje será el número máximo de flexiones realizadas correctamente sin descansar durante un (1) minuto.

Tenga en cuenta: la calificación será obtenida de acuerdo con el número de flexiones y extensiones correctamente realizadas, el aspirante solo tendrá una oportunidad para realizar el Test.

2. Test de Fuerza de brazos a piso firme

El test de fuerza de brazos a piso firme, tiene como objetivo valorar la fuerza resistencia de la musculatura de miembros superiores.

El aspirante deberá realizar determinada cantidad de flexiones profundas y extensiones de brazos, manteniendo un buen ritmo en procura de realizar la mayor cantidad de ejercicios; para desarrollar el ejercicio dispondrá de un (1) minuto. **Las repeticiones deberán realizarse siguiendo las indicaciones del Evaluador; si no se respetan las condiciones, la repetición NO será contada**.

- ### Técnica para los hombres

El aspirante deberá iniciar el Test en posición estándar (boca abajo) con las manos completamente apoyadas en el piso y debajo de los hombros. Los dedos apuntando hacia adelante, la espalda recta, la cabeza al frente y las puntas de los pies como punto de pivote (apoyo).

A la señal del evaluador y, manteniendo la espalda recta, el aspirante deberá flexionar los brazos que deben ir pegados al tronco hasta que el pecho toque la guía, luego debe levantar su cuerpo extendiendo completamente los brazos y retornar a la posición inicial. Solo se contará la flexión cuando la persona haya regresado a la posición inicial (arriba).

Tenga en cuenta que: si el aspirante no toca la guía que estará ubicada en el piso a la altura del pecho, NO se le contabilizará la repetición o en general; si no desarrolla adecuadamente la técnica.

La prueba finalizará cuando el aspirante **suspenda por cinco (5) segundos o más el ejercicio,** o termine el minuto de ejecución. El puntaje será el número máximo de flexiones realizadas correctamente sin descansar durante un (1) minuto.

Ilustración 2

Test de Fuerza de brazos a piso firme - Hombres

- **Técnica para las Mujeres**

Esta técnica es la única permitida en este ejercicio para el personal femenino. Será ejecutada por la evaluada en posición modificada sobre las rodillas (posición inicial): las piernas juntas, los tobillos en elevación y flexión plantar, espalda recta (que deberá mantenerse durante todo el ejercicio), manos a la anchura y debajo de los hombros con los dedos apuntando hacia adelante, la aspirante deberá flexionar los brazos que deben ir

pegados al tronco hasta que el pecho toque la guía, luego debe levantar su cuerpo extendiendo completamente los brazos y retornar a la posición inicial.

Tenga en cuenta que: si la aspirante no toca la guía que estará ubicada en el piso a la altura del pecho, NO se le contabilizará la repetición o en general; si no desarrolla adecuadamente la técnica.

La prueba finalizará cuando la aspirante **suspenda por cinco (5) segundos o más el ejercicio**, o termine el minuto de ejecución. El puntaje será el número total de flexiones realizadas correctamente sin descansar durante un (1) minuto.

Ilustración 3

Test de fuerza de brazos - Mujeres

Los aspirantes obtendrán la calificación de acuerdo con el número de flexiones correctamente realizadas, solo tendrán una oportunidad para realizar el test.

3. Test Fuerza abdominal

El aspirante asume la posición inicial: supina (acostado boca arriba) sobre una colchoneta con las rodillas aproximadamente a 45 ° de flexión, los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros y los pies apoyados completamente sobre el piso, sostenidos por el evaluador. Antes de ejecutar la abdominal, la parte baja de la espalda debe permanecer plana.

El aspirante deberá flexionar el tronco y levantar las escápulas (omoplatos) de la colchoneta hasta lograr un ángulo aproximado de 30°, **en el que los codos toquen las rodillas.** La ejecución de la abdominal inicia en el momento en el que se despegan las escápulas de la colchoneta y se tocan las rodillas con los codos; y finaliza cuando se regresa a la posición inicial, en la que las escápulas tocan la guía; este ejercicio cuenta como un abdominal. **Los pies deben permanecer apoyados sobre el piso durante todo el ejercicio.**

No se contará la abdominal cuando:

1. El evaluado tome impulso para realizar el ejercicio.
2. Despega los glúteos, la parte baja de la espalda o los pies del suelo.
3. Al subir no toca las rodillas con los codos y si al bajar no toca la guía que estará en el suelo a la altura de la espalda, o en general, si no desarrolla adecuadamente la técnica.

La prueba finalizará cuando el aspirante **suspenda por cinco (5) segundos o más el ejercicio**, o termine el minuto de ejecución. El puntaje será el número máximo de abdominales realizadas correctamente sin descansar **durante un (1) minuto.**

El aspirante realizará determinada cantidad de flexiones abdominales manteniendo buen ritmo en procura de realizar la mayor cantidad de ellos; tendrá que ejecutar las repeticiones siguiendo las indicaciones del evaluador, **pues si no se respeta las condiciones explicadas, la repetición no será contada.**

Ilustración 4

Test de Fuerza abdominal

Los aspirantes obtendrán la calificación de acuerdo con el número de flexiones correctamente realizadas, solo tendrán una oportunidad para realizar el test.

4. Test Fuerza de brazos, flexión y extensión de brazos en barra (SOLO PARA HOMBRES)

Es un test de fuerza física específica de los músculos bíceps y tríceps (brazos) y debe realizarse de la siguiente manera:

Partiendo de la posición de suspensión en la barra, el aspirante deberá realizar una determinada cantidad de flexiones y extensiones con los brazos. Tenga en cuenta que, **no hay un tiempo límite para desarrollar el Test**; pues **la prueba finalizará una vez apoye los pies en el piso o permanezca más de cinco (5) segundos sin hacer repetición.**

Las repeticiones deberán realizarse siguiendo las indicaciones del evaluador; si no se respetan las condiciones, la flexión o repetición no será contada. Una vez culmine el test, el evaluador le indicará el conteo de repeticiones que haya logrado hasta ese momento.

Para que la repetición sea válida, el aspirante deberá tener una postura inicial de extensión total de brazo y, luego, deberá flexionarlos hasta que la barbilla sobrepase la barra. Es fundamental que el agarre sea con los pulgares hacia adentro.

No se contabilizará la repetición si:

1. El mentón no pasa la barra.
2. Al bajar no extiende completamente los brazos
3. Se impulsa con los pies para el ascenso, o en general, si no desarrolla adecuadamente la técnica.

La ilustración 5. enseña la manera correcta de ejecutar el test de Fuerza de brazos, flexión y extensión de brazos en suspensión de barra.

Ilustración 5.

*Test Fuerza de brazos, flexión y extensión de brazos en barra **(SOLO PARA HOMBRES)***

Los aspirantes obtendrán la calificación de acuerdo con el número de flexiones correctamente realizadas, solo tendrán una oportunidad para realizar el test.

5. Test de Cooper

Para realizar la prueba, el aspirante puede marcar el ritmo que crea conveniente para lograr su culminación en el tiempo establecido. El aspirante tendrá la posibilidad de caminar, trotar o emprender carrera de alta intensidad; la única condición es que en el momento en que detenga completamente la marcha, automáticamente, la prueba se dará por culminada y se le registrará la cantidad de metros alcanzados.

Al pasar los doce minutos una señal sonora indicará que la prueba ha finalizado, cada participante se detendrá inmediatamente y permanecerá en el sitio para la medición de la distancia recorrida.

Ilustración 6.

Test de Cooper

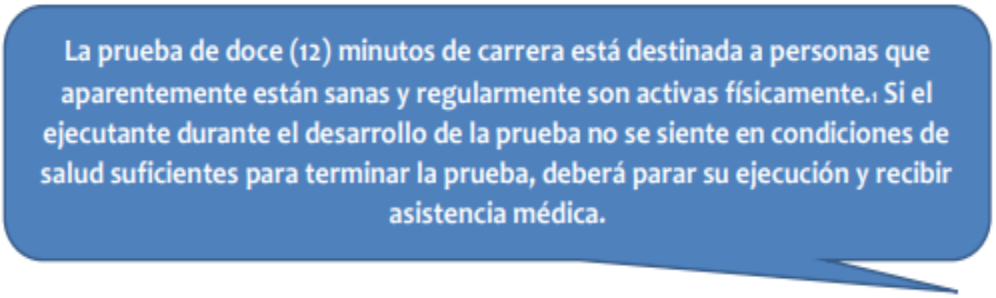
Los aspirantes obtendrán la calificación de acuerdo con el número de metros alcanzados, solo tendrán una oportunidad para finalizar el test.

- **Recomendaciones para el aspirante**

  • Es importante que antes de comenzar la prueba esté bien hidratado.

• Trate de mantener un ritmo constante durante toda la prueba mientras cubre la mayor distancia posible.
• Un error común cometido por aquellos que son nuevos en la prueba es comenzar demasiado rápido. Esto provocará un agotamiento temprano y hará que disminuya considerablemente su velocidad y resistencia durante el resto del trayecto.
• Tenga presente cuántas vueltas ha completado.
• No se permite que haya colaboración entre los participantes ni acortar o salir de la pista, ya que ello sería considerado como una falta que invalidaría la prueba.

IMPORTANTE



NOTA: terminado este último Test y firmada la Planilla de Registro, se recomienda realizar ejercicios de enfriamiento autónomamente a fin de que el cuerpo pueda regresar nuevamente al estado de reposo evitando lesiones.

CALIFICACIÓN DE LA PRUEBA FÍSICO ATLÉTICA

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 Físico Atlética se calificará numéricamente en escala de cero (0) a cien (100) puntos, con una parte entera y dos (2) decimales truncados y su resultado será ponderado con base en el veinte por ciento (20%) asignado a esta prueba, en el artículo 16 del Acuerdo del Proceso de Selección, **al tratarse de una prueba de carácter eliminatorio**, **los aspirantes que no obtengan el puntaje mínimo aprobatorio (70,00) NO podrán continuar en concurso**.

Los hombres tendrán un ejercicio físico más, para un total de cinco, mientras que las mujeres tendrán un total de cuatro. En el caso de los Test para hombres, cada uno de estos tendrá una puntuación de 20 puntos, por lo que el puntaje máximo de las cinco pruebas es de 100 puntos.

En el caso de las mujeres, debido a que no ejecutan una de las pruebas (Test Fuerza de brazos, flexión y extensión de brazos en barra), los Test tienen una calificación de 20 puntos, y el Test de Cooper 40 puntos, siendo 100 el puntaje máximo a obtener en la prueba físico atlético.

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 firmado por el aspirante al finalizar la prueba.**

CAPÍTULO 4: Desarrollo de la Prueba Físico Atlética

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 Físico Atlética

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 por lo que se solicita a cada uno de los aspirantes llegar con una media 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 la prueba. 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.

Desarrollo de la jornada de aplicación de la Prueba

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

1. Registro

- Presentarse mínimo 30 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.

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 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 la Prueba Físico Atlética requerida 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:

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

3. Ejecución

Terminado el calentamiento se iniciará con 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 de los test. De igual forma, antes de empezar cualquier prueba se explicará nuevamente el ejercicio por si el aspirante presenta alguna duda.

La prueba tendrá una duración aproximada de 60 minutos.

Se recuerda que, los test de la Prueba Físico Atlética se aplicarán en el siguiente orden:

Tabla 1.

Pruebas de condición física.

Pruebas de Condición Física	
1.	Test Fuerza de Piernas
2.	Test Fuerza de Brazos a Piso Firme
3.	Test de Fuerza Abdominal
4.	Fuerza de Brazos, Flexión y Extensión de los brazos suspendido en la barra
5.	Test de Cooper

Fuente: elaboración propia.

Es importante mencionar que durante la ejecución de los test el aspirante puede, de manera libre y voluntaria, en cualquier momento, manifestar su deseo de NO continuar con la ejecución de su prueba, aun cuando está ya haya iniciado. A partir de ello, deberá firmar el **Acta de Desistimiento**, documento en el cual señala que desiste de su prueba bajo su propia voluntad, y, adicionalmente, quedará evidencia de ello en la Planilla de Registro, en el campo "**NO PRESENTÓ"**.

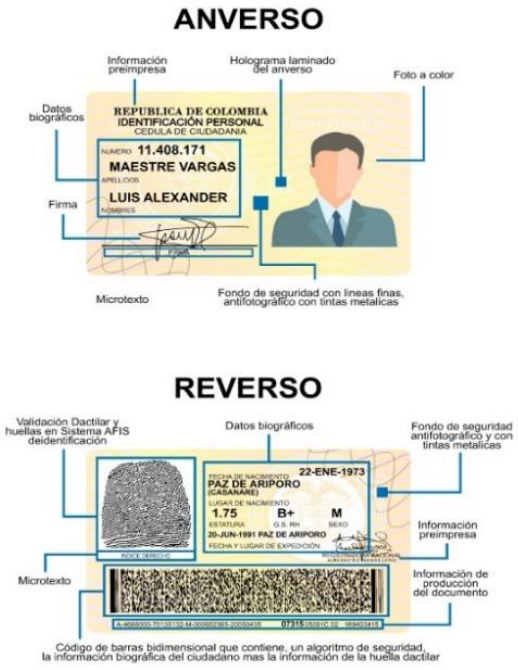
También, el aspirante puede, de manera libre y voluntaria, manifestar su intención de **NO realizar un Test específico, pero sí continuar con la presentación de los otros,** para lo cual se realizará la anotación en la Planilla de Registro, en el campo "**NO PRESENTÓ",** para el test que no se ejecutó**.**

Por último, si el aspirante presenta alguna condición en la que se ve comprometida su salud esta será atendida por el personal de salud; si el resultado de dicho análisis es que el aspirante no puede continuar con la ejecución de la prueba, pero, él manifiesta que sí puede hacerlo, aun cuando la recomendación médica es que no, podrá continuar con la realización de la prueba bajo su responsabilidad, siempre y cuando realice la firma del **Acta de Disentimiento**, la cual indica que a pesar de las recomendaciones del personal de salud de NO continuar con la prueba él insiste en terminarla bajo su responsabilidad.

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).

En su formato de color verde (Duplicado)

COMPROBANTE DE DOCUMENTO EN TRAMITE

REGISTRADURÍA
NACIONAL DEL ESTADO CIVIL

TIPO DE DOCUMENTO: CÉDULA DE CIUDADANIA **CLASE DE EXPEDICIÓN:** DUPLICADO
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN: 11.408.171 **GENERO:** MASCULINO
APPELLIDOS: MAESTRE VARGAS **NOMBRES:** LUIS ALEXANDER
FECHA DE EXPEDICIÓN DEL DOCUMENTO: 15 DE SEPTIEMBRE DE 1984
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO: 29 DE ABRIL DE 1982 - BOGOTÁ - COLOMBIA
LUGAR DE PREPARACIÓN: SEDE CENTRAL - PSE
NÚMERO Y FECHA DE PREPARACIÓN: TEMPORAL - 24 DE DICIEMBRE DE 2018
OFICINA DE ENTREGA DEL DOCUMENTO: BOGOTÁ D.C.

ESTE COMPROBANTE ES VALIDO HASTA EL 22 DE FEBRERO DE 2020

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 las pruebas físico atléticas ningún tipo de aparato electrónico o mecánico tales como calculadora, celular, tabletas, portátil, cámaras de vídeo, cámaras fotográficas, entre otros.

De la misma manera, el uso del celular, relojes inteligentes 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 Físico Atlética

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, pseudo anfetaminas, 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 (pantaloneta, camiseta, sudadera) y evitar que el atuendo sea de lana o de jean.**
- **Presentarse en tenis, zapatillas o zapatos deportivos, 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, gorras, 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, 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**.

Después de la prueba

- Después de evaluada y terminada la prueba, realizar ejercicios de enfriamiento y 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 anteriormente, lo hace bajo su propia responsabilidad y quedará registro de dicha situación. Adicionalmente, que cualquier consecuencia es asumida directamente por el aspirante.

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 causales de invalidación 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.
- 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 separase del grupo de aspirantes al que fue asignado.
- **No se permitirá interrumpir los test de otros aspirantes (gritos, conversación, cercanía, entre otros).**
- No se deberán 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 Físico Atlética ningún tipo de aparato electrónico o mecánico tales como calculadora, celular, tabletas, portátil, relojes digitales, audífonos inalámbricos, cámaras de video, cámaras fotográficas, entre otros.

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.

CAPITULO 7: Disposiciones Adicionales

Aspirantes con 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 Físico Atlética

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.cnsc.gov.co/, enlace SIMO. Los aspirantes deberán consultar sus resultados ingresando con su usuario y contraseña.

Recepción de reclamaciones contra los resultados de la Prueba Físico Atlética

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 (5) 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 a la información establecida para el acceso de su prueba, sin que pueda conocer las copias de la información de acceso de las pruebas 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 Físico Atlética

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.