



CUERPO DE
BOMBEROS

ANTONIO ANTE

Trabajamos por tu seguridad

CUERPO DE BOMBEROS DE ANTONIO ANTE

HORARIO DE PRUEBAS FÍSICAS PARA ASPIRANTES A BOMBEROS 2025

www.bomberosantonioante.gob.ec

✉ info@bomberosantonioante.gob.ec
f Bomberos Antonio Ante / 1060041880001

☎ 2906 102
Emergencia ECU-9-1-1

📍 Calle Arturo Pérez y Maldonado



MARTES 01 DE ABRIL 2025	
08H00	Ingreso de los Postulantes a las instalaciones.
08H15	Bienvenida al personal y postulantes.
08H30	Indicaciones generales para la Toma de Pruebas Físicas.
08H45	<ul style="list-style-type: none">-Registro de postulantes en los formularios de pruebas físicas.-Toma de Signos Vitales.-Distribución de los grupos de trabajo para la toma de pruebas físicas.
09H00	Calentamiento general por parte la Brigada Especializada de Alto Rendimiento.
09H10	<p>-Inicio de las pruebas físicas</p> <p>FLEXIONES DE CODO</p> <ul style="list-style-type: none">-Se dará inicio con las indicaciones de la forma de ejecución del ejercicio a realizar.-Los postulantes estarán distribuidos en grupos para una mejor evaluación por parte de los instructores.-Los postulantes al finalizar el ejercicio deberán dirigirse al personal de instructores para revisar el formulario y firmar su constancia.-Los postulantes tendrán un tiempo de descanso antes de realizar el siguiente ejercicio.-Se contará con personal de instructores para la evaluación de las postulantes.
10H00	<p>ABDOMINALES</p> <ul style="list-style-type: none">-Se dará inicio con las indicaciones de la forma de ejecución del ejercicio a realizar.-Los postulantes estarán distribuidos en grupos para una mejor evaluación por parte de los instructores.-Los postulantes al finalizar el ejercicio deberán dirigirse al personal de instructores para revisar el formulario y firmar su constancia.-Los postulantes tendrán un tiempo de descanso antes de realizar el siguiente ejercicio.
11H00	<p>BARRAS</p> <ul style="list-style-type: none">-Se dará inicio con las indicaciones de la forma de ejecución del ejercicio a realizar.-Los postulantes estarán distribuidos en grupos para una mejor evaluación por parte de los instructores.-Los postulantes al finalizar el ejercicio deberán dirigirse al personal de instructores para revisar el formulario y firmar su constancia.



CUERPO DE BOMBEROS **ANTONIO ANTE**

Trabajamos por tu seguridad

	-Los postulantes tendrán un tiempo de descanso antes de realizar el siguiente ejercicio.
12H00	RESISTENCIA -Se dará inicio con las indicaciones de la forma de ejecución del ejercicio a realizar. -Los postulantes estarán distribuidos en grupos para una mejor evaluación por parte de los instructores. -Se evaluará el tiempo de ejecución del ejercicio de resistencia con cronómetros a cada uno de los postulantes para un registro exacto del tiempo. -Los postulantes al finalizar el ejercicio deberán dirigirse al personal de instructores para revisar el formulario y firmar su constancia.
13H00	Almuerzo
15H00	-Ingreso de los postulantes a las instalaciones. -Calentamiento general por parte la Brigada Especializada de Alto Rendimiento
15H30	NATACIÓN -Se dará inicio con las indicaciones de la forma de ejecución del ejercicio a realizar. -Se verificará que los postulantes cumplan con el traje de baño adecuado y solicitado para la ejecución de la prueba. -Los postulantes estarán distribuidos en grupos para una mejor evaluación por parte de los instructores. -Se evaluará el tiempo de ejecución del ejercicio de natación con cronómetros a cada uno de los postulantes para un registro exacto del tiempo. -Los postulantes al finalizar el ejercicio deberán dirigirse al personal de instructores para revisar el formulario y firmar su constancia.
17H30	Fin de las pruebas físicas.
17H45	-Revisión de los formularios de las pruebas físicas. -Formación de instructores y postulantes.
18H00	-Indicaciones Generales. -Cierre de Actividades por parte de la Brigada de Alto Rendimiento.