



**BENEMÉRITO
CUERPO DE
BOMBEROS**

**ANTONIO
ANTE**

info@bomberosantonioante.gob.ec

Calle Arturo Pérez y Maldonado

Emergencias - ECU 9-1-1

Administrativo 062 910 102

Operativo 062 906 102

CUERPO DE BOMBEROS DE ANTONIO ANTE

HORARIO DE PRUEBAS FÍSICAS PARA ASPIRANTES A BOMBEROS

MARZO - MAYO 2026





**BENEMÉRITO
CUERPO DE
BOMBEROS**

**ANTONIO
ANTE**

info@bomberosantonioante.gob.ec

Calle Arturo Pérez y Maldonado

Emergencias - ECU 9-1-1

Administrativo 062 910 102

Operativo 062 906 102

MARTES 05 DE MAYO 2026	
HORA	ACTIVIDAD
07h45	Llegada de los Postulantes para la toma de signos vitales.
08h00	Bienvenida a postulantes, organización y socialización de normas generales.
08h15	Calentamiento general.
08h30	<i>Inicio de las pruebas físicas</i> FLEXIONES DE CODO <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 del instructor.• Los postulantes al finalizar el ejercicio deberán dirigirse al instructor para revisar el formulario y firmar su constancia. Los postulantes tendrán un tiempo de descanso antes de realizar el siguiente ejercicio
09h00	<i>Descanso e hidratación</i>
09h15	ABDOMINALES <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.
09h45	<i>Descanso e hidratación</i>
10h00	BARRAS <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 del instructor. Los postulantes al finalizar el ejercicio deberán dirigirse al Instructor para revisar el formulario y firmar su constancia.
10h30	<i>Descanso e hidratación</i>





**BENEMÉRITO
CUERPO DE
BOMBEROS**

**ANTONIO
ANTE**

info@bomberosantonioante.gob.ec

Calle Arturo Pérez y Maldonado

Emergencias - ECU 9-1-1

Administrativo 062 910 102

Operativo 062 906 102

10h45	RESISTENCIA <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.• Se evaluará el tiempo de ejecución del ejercicio de resistencia con cronómetros a cada uno de los postulantes para un registro exacto del tiempo. <p>Los postulantes al finalizar el ejercicio deberán dirigirse al instructor para revisar el formulario y firmar su constancia.</p>
11h15	<i>Descanso e hidratación</i>
11h30	Ingreso de los postulantes a las instalaciones. Calentamiento general.
11h45	NATACIÓN <ul style="list-style-type: none">• 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 del instructor.• Se evaluará el tiempo de ejecución del ejercicio de natación con cronómetros a cada uno de los postulantes para un registro exacto del tiempo. <p>Los postulantes al finalizar el ejercicio deberán dirigirse al instructor para revisar el formulario y firmar su constancia.</p>
12h30	<i>Fin de las pruebas físicas.</i>

