



**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**

## **GUÍA PARA LA TOMA DE PRUEBAS FÍSICAS PARA ASPIRANTES A BOMBEROS 2025-2026**





## 1. OBJETIVO

Establecer las directrices para la evaluación de las pruebas físicas para aspirantes a Bomberos del Cuerpo de Bomberos de Antonio Ante, valorando las capacidades físicas de acuerdo al desempeño físico.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Las tablas de evaluación física han sido diseñadas tomando en cuenta las edades de los aspirantes, capacidades y la fuerza física de cada aspirante, con la premisa de que tanto hombres como mujeres realicen las mismas labores en condiciones similares dentro de su trabajo como bomberos.

Es importante destacar que las variaciones en los ejercicios se ajustan de manera proporcional, considerando la cantidad y el tipo de ejercicio.

## 3. RESPONSABLE

Las evaluaciones físicas serán tomadas por el Entrenador Físico, y; supervisada por la Comisión de Selección.

## 4. PRUEBAS FÍSICAS

Las pruebas físicas de los aspirantes consisten en la evaluación de las condiciones físicas del personal distribuidas en pruebas de resistencia, natación, abdominales, flexiones y barras las cuales deben ser realizada por los aspirantes.

Los aspirantes en caso NO salir aptos en la toma de signos o presenten halitosis (aliento a licor) no podrán realizar las pruebas físicas y será excluido del proceso.

Las tablas y edades designadas para las pruebas físicas para aspirantes a Bomberos serán las detalladas a continuación:

ASPIRANTES A BOMBEROS											
TABLA	AÑOS	FLEXIÓN CODO		ABDOMINALES		BARRAS		RESISTENCIA		NATACIÓN	
		1"00"		1"00"		20%		3.200 m		50 mts.	
		15%		15%				25%		25%	
		HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
UNICA	18 -24	45	35	50	43	11	4	13'30"	15'30"	40"	55"
	25 - 28	43	33	47	40	7	3	14'30"	16'30"	50"	1'05"





**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 ANTONIO ANTE				
TABLAS PRUEBAS FÍSICAS				
HOMBRES				
TABLA		TABLA 1	TABLA 2	
AÑOS - AÑOS MESES		18 a 24 años	25 a 28 años	
Prueba Física	Porcentaje	Nº Rep	Porcentaje	Nº Rep
Flexión de codo	100	45	100	43
	98	44	98	42
	96	43	95	41
	93	42	93	40
	91	41	91	39
	89	40	88	38
	87	39	86	37
	84	38	84	36
	82	37	81	35
	80	36	79	34
	78	35	77	33
	76	34	74	32
	73	33	72	31
70	32	70	30	
TABLA		TABLA 1	TABLA 2	
AÑOS - AÑOS MESES		18 a 24 años	25 a 28 años	
Prueba Física	Porcentaje	Nº Rep	Porcentaje	Nº Rep
Abdominales	100	50	100	47
	98	49	98	46
	96	48	96	45
	94	47	94	44
	92	46	91	43
	90	45	89	42
	88	44	87	41
	86	43	85	40
	84	42	83	39
	82	41	81	38
	80	40	79	37
	78	39	77	36
	76	38	74	35
74	37	72	34	
72	36	70	33	
70	35			





**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

TABLA		TABLA 1		TABLA 2	
AÑOS - AÑOS MESES		18 a 24 años		25 a 28 años	
Prueba Física	Porcentaje	Nº Rep	Porcentaje	Nº Rep	
Barras	100	11	100	7	
	92.5	10	85	6	
	85.0	9	70	5	
	77.5	8			
	70.0	7			
TABLA		TABLA 1		TABLA 2	
AÑOS - AÑOS MESES		18 a 24 años 13'30''		25 a 28 años 14'30''	
Prueba Física	Porcentaje	Distancia en metros	Porcentaje	Distancia en metros	
3200 metros planos	100	3200	100	3200	
	94	3000	94	3000	
	88	2800	88	2800	
	81	2600	81	2600	
	75	2400	75	2400	
	70	2240	70	2240	
TABLA		TABLA 1		TABLA 2	
AÑOS - AÑOS MESES		18 a 24 años		25 a 28 años	
Prueba Física	Porcentaje	Tiempo	Porcentaje	Tiempo	
50 metros natación	100	40''	100	50''	
	98	41''	98	51''	
	95	42''	96	52''	
	93	43''	94	53''	
	91	44''	93	54''	
	89	45''	91	55''	
	87	46''	89	56''	
	85	47''	88	57''	
	83	48''	86	58''	
	82	49''	85	59''	
	80	50''	83	60''	
	78	51''	82	61''	
	77	52''	81	62''	
	75	53''	79	63''	
	74	54''	78	64''	
	73	55''	77	65''	
71	56''	76	66''		



*Nuestro objetivo  
es protegerte*



**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

	70	57''	75	67''
			74	68''
			72	69''
			71	70''
			70	71''

CUERPO DE BOMBEROS ANTONIO ANTE				
TABLAS PRUEBAS FÍSICAS				
MUJERES				
TABLA		TABLA 1		TABLA 2
AÑOS - AÑOS MESES		18 a 24 años		25 a 28 años
Prueba Física	Porcentaje	Nº Rep	Porcentaje	Nº Rep
Flexión de codo	100	35	100	33
	97	34	97	32
	94	33	94	31
	91	32	91	30
	89	31	88	29
	86	30	85	28
	83	29	82	27
	80	28	79	26
	77	27	76	25
	74	26	73	24
70	25	70	23	
TABLA		TABLA 1		TABLA 2
AÑOS - AÑOS MESES		18 a 24 años		25 a 28 años
Prueba Física	Porcentaje	Nº Rep	Porcentaje	Nº Rep
Abdominales	100	43	100	40
	98	42	98	39
	95	41	95	38
	93	40	93	37
	91	39	90	36
	88	38	88	35
	86	37	85	34
	84	36	83	33
	81	35	80	32
	79	34	78	31
	77	33	75	30
	74	32	73	29
72	31	70	28	





	70	30		
<b>TABLA</b>		<b>TABLA 1</b>		<b>TABLA 2</b>
<b>AÑOS - AÑOS MESES</b>		<b>18 a 24 años</b>	<b>25 a 28 años</b>	
<b>Prueba Física</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>N° Rep</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>N° Rep</b>
<b>Barras</b>	100	4	100	3
	90	3	85	2
	80	2	70	1
	70	1		
<b>TABLA</b>		<b>TABLA 1</b>		<b>TABLA 2</b>
<b>AÑOS - AÑOS MESES</b>		<b>18 a 24 años 15'30''</b>	<b>25 a 28 años 16'30''</b>	
<b>Prueba Física</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Distancia en m</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Distancia en metros</b>
<b>3200 metros planos</b>	100	3200	100	3200
	94	3000	94	3000
	88	2800	88	2800
	81	2600	81	2600
	75	2400	75	2400
	70	2240	70	2240
<b>TABLA</b>		<b>TABLA 1</b>		<b>TABLA 2</b>
<b>AÑOS - AÑOS MESES</b>		<b>18 a 24 años</b>	<b>25 a 28 años</b>	
<b>Prueba Física</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Tiempo</b>
<b>50 metros natación</b>	100	55''	100	65''
	95	58''	96	68''
	92	60''	93	70''
	89	62''	90	72''
	86	64''	88	74''
	83	66''	86	76''
	81	68''	83	78''
	79	70''	81	80''
	76	72''	79	82''
	74	74''	77	84''
	72	76''	76	86''
	71	78''	74	86''
	70	79''	70	86''

Las pruebas correspondientes al proceso de selección serán administradas por un Entrenador Deportivo.





**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

La aplicación de las pruebas se realizará bajo la supervisión de la Comisión de Selección, con el objeto de garantizar la transparencia, imparcialidad y estricto cumplimiento de los procedimientos establecidos.

La aprobación de la prueba se considerará con un **mínimo del 70%**, de acuerdo con la tabla detallada en líneas anteriores.

Únicamente los postulantes que hayan obtenido el puntaje favorable en esta prueba podrán avanzar a la siguiente fase del proceso de selección.

**El puntaje será considerado sobre 20 puntos, para la calificación total.**

Los resultados serán publicados a través de los canales oficiales de comunicación institucional, incluyendo la página web del Cuerpo de Bomberos de Antonio Ante.

### **FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODO (HOMBRES Y MUJERES)**

**OBJETIVO:** Evaluar la resistencia a la fuerza en los músculos extensores del codo y hombro.

#### **DESCRIPCIÓN:**

**Posición inicial:** El evaluado se coloca boca abajo con los brazos estirados más el apoyo de las palmas y los pies formando una línea entre el tronco, la cadera y los tobillos.

**Desarrollo:** A la señal de listos y la pitada, el evaluado ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de codo, sin cambiar la posición inicial. Se da por terminada la prueba, si el evaluado deja de realizar el ejercicio.



**Finalización:** Cuando se cumpla 1 minuto, el evaluador pitara señalando el final de la prueba.

#### **NORMAS DE EJECUCIÓN**

- Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a las directrices emitidas por el Cuerpo de Bomberos de Antonio Ante.
- Realizar el calentamiento correspondiente especialmente del tren superior.
- Al flexionar el ejecutante debe topar con el pecho en la parte superior de la mano del evaluador, situado en forma horizontal bajo el evaluado y para las mujeres se pedirá apoyo a otra mujer o de ser el caso se pondrá un jockey y; al hacer la extensión, la articulación del codo debe extenderse por completo.
- El cuerpo para los hombres y mujeres durante la ejecución del ejercicio debe permanecer completamente en plancha, es decir no se debe arquear la cadera o apoyar en el piso otra parte del cuerpo que no sean las manos y las puntas de los pies.
- Si no realiza la extensión completa de los codos, no se contabiliza la flexión.
- Si levanta una de las dos piernas, no se contabiliza la flexión.
- Una vez que toquen el suelo se terminara la prueba.





<b>INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR</b>	<b>INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar una explicación de las normas de ejecución.</li> <li>• Se debe realizar una demostración previa.</li> <li>• Las flexiones ejecutadas sin cumplir las normas, no se contabilizarán.</li> <li>• Si el ejecutante se detiene en la flexión y modifique la posición, la prueba se dará por terminada en ese momento.</li> <li>• Verificar que no se cambie la correcta posición corporal del evaluado durante la prueba.</li> <li>• Las flexiones se contabilizarán en voz alta.</li> <li>• Indicar al ejecutante cuando le resten 15 segundos del tiempo asignado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplir con las normas de ejecución.</li> <li>• La prueba inicia con los brazos estirados.</li> <li>• La flexión y extensión del codo deben ser continuas.</li> <li>• El ritmo de ejecución no debe deformar el gesto motor.</li> <li>• Completada la prueba, realizar recuperación activa y el estiramiento correspondiente del tren superior.</li> <li>• Legalizar su registro.</li> </ul>
<b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA:</b>	Se contabilizará el número de repeticiones correctas ejecutadas en 1 minuto.
<b>OBSERVACIONES:</b>	Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento posterior.
	

### **FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CADERA (ABDOMINALES: HOMBRES Y MUJERES)**

**OBJETIVO:** El objetivo del test de resistencia abdominal es evaluar la estabilidad de la zona media, y por tanto de la columna vertebral (abdominal, rectos y oblicuos).



*Nuestro objetivo es protegerte*



**DESCRIPCIÓN:**

**Posición inicial:** El evaluado se coloca en posición supina (boca arriba) sobre la superficie plana, tanto de las extremidades superiores como las extremidades inferiores se encuentran en extensión.

**Ejecución abdominal:** para que cada abdominal sea válido el participante deberá levantarse por sí mismo a una posición de 90 grados pasando los codos y brazos por las rodillas las mismas que al momento de la contracción abdominal estarán flexionadas y de igual manera las plantas de los pies se encontrarán totalmente pegadas al suelo, luego de esto retornará a la posición inicial.

**Invalidación del test:**

1. Si el participante no cumple con la ejecución del ejercicio especificado en el enunciado anterior el monitor no contará la repetición es decir no se dará como válido dicho movimiento.
2. El monitor será la única persona que valide y contabilice la correcta ejecución del movimiento.
3. Por ningún motivo se permitirá que el postulante se auto evalúe por sí mismo las repeticiones que crea haber realizado correctamente.

**Finalización:** Cuando se cumpla 1 minuto, el evaluador pitara señalando el final de la prueba.

**NORMAS DE EJECUCIÓN:**



Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a las directrices emitidas por el Cuerpo de Bomberos de Antonio Ante.

- Realizar el calentamiento correspondiente.
- Para que cada abdominal sea válido el participante deberá levantarse por sí mismo a una posición de 90 grados.
- Pasando los codos de las rodillas las mismas que al momento de la contracción abdominal estarán flexionadas
- Las plantas de los pies se encontrarán totalmente pegadas al suelo, luego de esto retornará a la posición inicial.

INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con la señal sonora del silbato dará inicio a la marcha del cronómetro durante 60 segundos luego de los cuales dará nuevamente la señal sonora del silbato indicando la finalización del test.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplir con las normas de ejecución.</li> <li>• La prueba da inicio con la posición inicial.</li> <li>• La flexión y extensión es continua.</li> <li>• La flexión y extensión mal ejecutada no será contabilizada</li> </ul>





<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecciona el sector de acuerdo a las normas de ejecución.</li> <li>• Explicar las normas de ejecución al grupo de evaluados.</li> <li>• Se debe realizar una demostración previa de las abdominales indicando la correcta ejecución y cuales abdominales podrán ser incorrectas.</li> <li>• La flexión y extensión mal ejecutadas no se contabilizará.</li> <li>• La flexión y extensión de forma continua es la abdominal que se contabiliza en voz alta.</li> <li>• El tiempo para la ejecución es de 1 minuto y se debe indicar al evaluado cuando le resten 15 segundos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Completada la prueba, realizar recuperación activa y el estiramiento correspondiente de los músculos del abdomen.</li> <li>• Legalizar su registro.</li> </ul>
<b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA:</b>	Se contabilizará el número de repeticiones correctas ejecutadas en 1 minuto.
<b>OBSERVACIONES:</b>	Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento posterior.
	

### **FLEXIONES EN LA BARRA (HOMBRES Y MUJERES)**

#### **OBJETIVO:**

Medir la capacidad de contracción isométrica de la musculatura flexora de los brazos.

#### **DESCRIPCIÓN:**

#### **Posición Inicial:**





El evaluado se colocará frente a la barra y, a la voz de “SUSPENDERSE” dada por el evaluador, se suspenderá e iniciará las repeticiones que más logre realizar antes de soltarse completamente de la barra.

**Desarrollo:**

Para que el evaluador contabilice las barras ejecutadas correctamente, se deberá verificar que el postulante, al momento de elevarse utilizando los brazos, pase el mentón por encima de la barra sin estar en contacto con la misma. La repetición será válida si, al bajar, los brazos están completamente extendidos y las extremidades inferiores estiradas.

**Finalización:**

Si el participante no cumple con la ejecución del ejercicio especificada en el texto anterior, el monitor no contará la repetición, es decir, no se dará como válido dicho movimiento:

- Si al momento de elevarse el mentón no pasa la barra.
- Si al momento de bajar no estira completamente los brazos y las extremidades inferiores no están correctamente estiradas.

**NORMAS DE EJECUCIÓN**

Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a las directrices emitidas por el Cuerpo de Bomberos de Antonio Ante.



- Realizar el calentamiento correspondiente.
- Al flexionar el ejecutante debe colocar los omoplatos hacia abajo y hacia atrás, al tiempo que activara la espalda, el torso y los glúteos, hasta empujarse hacia arriba hasta llevar la barbilla por encima de la barra.
- La espalda inferior para los hombres y mujeres durante la ejecución del ejercicio debe permanecer completamente recta sin arquearse, los codos deberán estar cerca del torso.
- Una vez ejecutada la flexión, el cuerpo deberá bajar lentamente para volver a comenzar una nueva repetición.
- Si no realiza la extensión completa de los brazos, no se contabiliza la flexión.
- Si genera impulso con las piernas, no se contabiliza la flexión
- Si al momento de elevarse el mentón no pasa la barra no se contará la flexión
- Si al momento de bajar no estira completamente los brazos y las extremidades inferiores no están correctamente estiradas no se contará la flexión.
- Mujeres agarre supina.
- Hombres agarre prona.

<b>INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR</b>	<b>INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar una explicación de las normas de ejecución.</li> <li>• Se debe realizar una demostración previa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplir con las normas de ejecución.</li> </ul>



*Nuestro objetivo  
es protegerte*



<ul style="list-style-type: none"> <li>Las flexiones ejecutadas sin cumplir las normas, no se contabilizarán.</li> <li>Si el ejecutante se detiene en la flexión y modifique la posición, la prueba se dará por terminada en ese momento.</li> <li>Verificar que no se cambie la correcta posición de las manos y el cuerpo del evaluado durante la prueba.</li> <li>Las flexiones se contabilizarán en voz alta, cada vez que la barbilla sobrepase la barra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La prueba inicia una vez colgado en la barra con los brazos y piernas estirados.</li> <li>Las flexiones sobre la barra deben ser continuas.</li> <li>El ritmo de ejecución no debe deformar el gesto motor.</li> <li>Completada la prueba, realizar recuperación activa y el estiramiento correspondiente.</li> <li>Legalizar su registro.</li> </ul>
<p><b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA:</b></p>	<p>Se contabilizará el número de repeticiones correctas ejecutadas y la calificación se registra de acuerdo a las tablas de baremos.</p>
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p>	<p>Se contabilizará el número de repeticiones correctas ejecutadas.</p>
	

**TEST DE RESISTENCIA (3.200 m) HOMBRES Y MUJERES**

**OBJETIVO:** Consiste en desplazarse una distancia requerida en metros tan rápido como sea posible a un ritmo estable. Determinar la capacidad aeróbica con el VO2 máximo.

**DESCRIPCIÓN:**

**Posición inicial:** Posición alta (de pie) en la línea de partida.





**Desarrollo:** A la señal de listos y la pitada, el grupo de evaluados inicia el recorrido de 3.200 metros, completando en el menor tiempo posible considerando que es un test de esfuerzo y permite medir el VO2 máximo.

**Finalización:** Llegar a la línea de meta y registrar el tiempo en la hoja de registro.

**NORMAS DE EJECUCIÓN:**

- Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a las directrices emitidas por el Cuerpo de Bomberos de Antonio Ante.
- Realizar el calentamiento correspondiente.
- El recorrido se cumplirá sin ayuda de ningún tipo.
- Es prohibido utilizar otra ruta que no sea la establecida.
- En caso de mareo, aumento de pulsaciones, pérdida de equilibrio, vómito, punzadas en el pecho, son síntomas de un infarto, se debe detener la actividad y solicitar ayuda inmediata.

<b>INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR</b>	<b>INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Señalar con la debida anticipación el recorrido de 3.200 metros en terreno plano.</li> <li>• Los tiempos se tomarán en minutos y segundos con un cronómetro.</li> <li>• Coordinar una ambulancia con el personal de auxilio y personal de control durante el recorrido.</li> <li>• Explicar el recorrido a los evaluados con las razones por las que puede ser suspendido el test y los tiempos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplir con las normas generales de ejecución.</li> <li>• Iniciar el test con ritmo e intensidad progresiva, a fin de evitar la zona de frecuencia cardiaca anaeróbica o de peligro donde se genera la fatiga.</li> <li>• Complete la distancia con el mayor esfuerzo posible.</li> <li>• Completado el test, realizar recuperación activa y normas de seguridad, con el estiramiento correspondiente.</li> <li>• Legalizar su registro.</li> </ul>
<b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA:</b>	Se registra el tiempo en minutos y segundos para obtener la calificación.
<b>OBSERVACIONES:</b>	La fórmula para el cálculo del V02 Máximo: $128,81 - [5,696 \times \text{tiempo (min)}]$





**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



## **NATACIÓN (HOMBRES Y MUJERES)**

**OBJETIVO:** Evaluar la destreza de natación.

**DESCRIPCIÓN:** Se trata de uno de los mejores ejercicios aeróbicos al mismo tiempo que constituye uno de los deportes más completos por cuanto pone en movimiento casi todos los músculos del cuerpo

**Posición inicial:** El evaluado se ubica en el punto de partida, tomando la posición para realizar el clavado, el evaluado que no desee realizar el clavado podrá iniciar desde el borde de la piscina

**Desarrollo:** A la señal de listos y la pitada: el evaluado inicia la prueba en estilo libre de forma continua hasta alcanzar la distancia establecida.

**Finalización:** Se da por finalizada la prueba en los siguientes casos:

La prueba finaliza cuando completa la distancia indicada en la tabla correspondiente por edades.

Si se apoya en los bordes o carrileras.

Si pisa el fondo de la piscina y empieza a caminar.

## **NORMAS DE EJECUCIÓN**

- Presentarse correctamente uniformado de acuerdo a las directrices emitidas por el Cuerpo de Bomberos de Antonio Ante.
- Realizar el calentamiento correspondiente.
- Cumplir con las normas y disposiciones del uso de la piscina.
- Desplazarse en la posición que corresponda estilo libre
- No apoyarse en los bordes o carrileras.
- No pisar el fondo de la piscina y empezar a caminar Los nadadores pueden usar gafas, gorros de baño y/o tapones para los oídos.
- No está permitido el uso de aletas, tubos de respiración, traje de neopreno o cualquier implemento de propulsión o flotación.



*Nuestro objetivo  
es protegerte*



- No se permite el apoyo en los andariveles o costados de la piscina.
- Quien no cumpla con la distancia indicada en la tabla, será descalificado de la prueba.

<b>INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR</b>	<b>INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extremar medidas de seguridad.</li> <li>• Realizar una explicación de las normas de ejecución a los evaluados y realizar una demostración previa.</li> <li>• La prueba debe ser realizada en una piscina de acuerdo a la evaluación</li> <li>• Las vueltas deben ser contabilizadas en cada largo.</li> <li>• Indicar al evaluado cada largo o vuelta que ejecute.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplir con las normas de seguridad, uso de la piscina y las normas de ejecución.</li> <li>• La distancia que le corresponde debe realizarlo con estilo libre.</li> <li>• Cumplir con la distancia y el tiempo indicado en cada tabla.</li> <li>• Completada la prueba, realizar recuperación activa y el estiramiento correspondiente.</li> <li>• Legalizar su registro.</li> </ul>
<b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA:</b>	Se registra el tiempo en minutos y segundos para obtener la calificación.
<b>OBSERVACIONES:</b>	Si el ejecutante no termina la prueba será excluido. Cumplir con las políticas para el uso de la piscina que rigen en cada dependencia.
