



**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 2025 - 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

<b>LUNES 22 DE DICIEMBRE 2025</b>	
<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
07h45	Llegada de los Postulantes para la toma de signos vitales
08h00	Bienvenida a postulantes, organización y socialización de normas generales
08h15	Calentamiento general
08h25	<b><i>Inicio de las pruebas físicas</i></b>  <b>BARRAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se dará inicio con las indicaciones de la forma de ejecución del ejercicio a realizar.</li><li>• Los postulantes estarán distribuidos en grupos para una mejor evaluación por parte del instructor.</li><li>• Los postulantes al finalizar el ejercicio deberán dirigirse al Instructor para revisar el formulario y firmar su constancia.</li></ul>
08h50	<b><i>Descanso e hidratación</i></b>
08h55	<b>FLEXIONES DE CODO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se dará inicio con las indicaciones de la forma de ejecución del ejercicio a realizar.</li><li>• Los postulantes estarán distribuidos en grupos para una mejor evaluación por parte del instructor.</li><li>• Los postulantes al finalizar el ejercicio deberán dirigirse al instructor para revisar el formulario y firmar su constancia.</li><li>• Los postulantes tendrán un tiempo de descanso antes de realizar el siguiente ejercicio.</li></ul>
09h20	<b>ABDOMINALES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se dará inicio con las indicaciones de la forma de ejecución del ejercicio a realizar.</li><li>• Los postulantes estarán distribuidos en grupos para una mejor evaluación por parte de los instructores.</li><li>• Los postulantes al finalizar el ejercicio deberán dirigirse al personal de instructores para revisar el formulario y firmar su constancia.</li><li>• Los postulantes tendrán un tiempo de descanso antes de realizar el siguiente ejercicio.</li></ul>
09h45	<b><i>Descanso e hidratación</i></b>





**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

09h50	<b>RESISTENCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se dará inicio con las indicaciones de la forma de ejecución del ejercicio a realizar.</li><li>• Los postulantes estarán distribuidos en grupos para una mejor evaluación por parte de los instructores.</li><li>• Se evaluará el tiempo de ejecución del ejercicio de resistencia con cronómetros a cada uno de los postulantes para un registro exacto del tiempo.</li><li>• Los postulantes al finalizar el ejercicio deberán dirigirse al instructor para revisar el formulario y firmar su constancia.</li></ul>
13h00	<i>Almuerzo</i>
14h00	Ingreso de los postulantes a las instalaciones. Calentamiento general
14h20	<b>NATACIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se dará inicio con las indicaciones de la forma de ejecución del ejercicio a realizar.</li><li>• Se verificará que los postulantes cumplan con el traje de baño adecuado y solicitado para la ejecución de la prueba.</li><li>• Los postulantes estarán distribuidos en grupos para una mejor evaluación por parte del instructor.</li><li>• Se evaluará el tiempo de ejecución del ejercicio de natación con cronómetros a cada uno de los postulantes para un registro exacto del tiempo.</li><li>• Los postulantes al finalizar el ejercicio deberán dirigirse al instructor para revisar el formulario y firmar su constancia.</li></ul>
15h30	<i>Fin de las pruebas físicas.</i>

