



**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 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

MIÉRCOLES 11 DE FEBRERO 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.
08h25	<i>Inicio de las pruebas físicas</i> FLEXIONES DE CODO - 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
08h35	<i>Descanso e hidratación</i>
08h45	ABDOMINALES - 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.
08h55	<i>Descanso e hidratación</i>
09h10	BARRAS - 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.
09h20	<i>Descanso e hidratación</i>



*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

09h30	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 instructor para revisar el formulario y firmar su constancia.
09h40	<i>Descanso e hidratación</i>
09h50	Ingreso de los postulantes a las instalaciones. Calentamiento general.
10h10	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 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. Los postulantes al finalizar el ejercicio deberán dirigirse al instructor para revisar el formulario y firmar su constancia.
10h25	<i>Fin de las pruebas físicas.</i>

