



Proceso de  
selección

800  
DRAGONEANTES

801  
ASCENSOS

**INPEC**

2018

# GUÍA PARA LA APLICACIÓN FÍSICO ATLÉTICA

INPEC - ASCENSOS



## PRESENTACIÓN:

El objetivo de esta guía es ofrecer al aspirante de la Convocatoria No. 801 de 2018 – INPEC Ascensos, información detallada sobre el propósito, los factores de evaluación, la forma de puntuación, la metodología, publicación de resultados y reclamaciones en desarrollo de la prueba Físico -Atlética; con el fin de garantizar los principios de igualdad, mérito, moralidad, economía, imparcialidad, transparencia, celeridad, publicidad, así como la eficacia y eficiencia del proceso en esta etapa del concurso.



## PRIMERA PARTE GENERALIDADES DE LA PRUEBA

### INTRODUCCIÓN

La Comisión Nacional del Servicio Civil – CNSC, abrió la convocatoria para proveer de manera definitiva 90 vacantes de la planta de personal pertenecientes al Sistema Específico de Carrera Administrativa del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario – INPEC, el cual se identifica como "*Proceso de Selección No. 801 de 2018 - INPEC Ascensos*", regulado por el Acuerdo No. CNSC - 20181000006186 del 12-10-2018, de la siguiente forma:

- Inspector Jefe Código 4152, Grado 14, 60 vacantes
- Inspector Código 4137, Grado 13, 30 vacantes.

Las especificaciones de la prueba Físico Atlético, están contenidas en el respectivo acuerdo y define la misma como aquella que tiene como objetivo medir la resistencia aeróbica y medir el VO2 máximo del aspirante. La prueba de resistencia aeróbica mide la capacidad física exacta del aspirante, realizando durante un tiempo determinado una cantidad indeterminada de ejercicios.

Serán citados a presentar esta prueba todos los aspirantes que hayan superado la Prueba de Personalidad.

### MARCO NORMATIVO

Las normas que contextualizan y enmarcan el presente proceso de selección son:

1. Constitución Política de Colombia.
2. Ley 909 de 2004 y sus decretos reglamentarios.
3. Decreto Ley 407 de 1994.



## SEGUNDA PARTE A CERCA DE LA PRUEBA

### ¿CUÁL ES EL OBJETIVO Y EL PROPÓSITO DE LA PRUEBA?

El objetivo de la prueba Físico Atlético es medir la capacidad física exacta del aspirante, realizando durante un tiempo determinado, una cantidad indeterminada de ejercicios. La prueba físico-atlética está compuesta de cuatro ejercicios de fuerza y uno de resistencia aeróbica que deberán presentar únicamente los aspirantes que superaron la Prueba de personalidad, los cuales son:

- Fuerza de brazos, flexión y extensión de los brazos suspendido en la barra (solo para hombres)
- Fuerza de piernas.
- Fuerza abdominal.
- Fuerza de brazos a piso firme.
- Test de Cooper.

La presentación de las pruebas se realizará en una sola sesión el día que le corresponda, de acuerdo con lo estipulado en la citación. El ingreso a la sede designada se realizará a la hora de la citación.

### ¿DÓNDE PUEDO CONSULTAR LA CITACIÓN A LA PRUEBA?

En la página de la CNSC [www.cnsc.gov.co](http://www.cnsc.gov.co) se encuentra a disposición de los aspirantes el enlace de acceso al aplicativo SIMO, para consultar la citación a la Prueba Físico – Atlético. En este aplicativo, los concursantes podrán consultar la información completa del sitio, fecha y hora de la prueba, ingresando con su usuario y contraseña.

### ¿A QUÉ HORA SE DEBE PRESENTAR AL SITIO DE LA PRUEBA?

El aspirante podrá registrarse hasta 30 minutos antes de la hora señalada en la citación para la aplicación de la prueba.

Si el aspirante llega dentro los 15 minutos después de la hora de la citación de la prueba se considera como ausente y en consecuencia, **no habrá lugar a la presentación de la prueba**, lo que trae como consecuencia la exclusión del concursante del proceso de selección.



**Nota:** Es importante que el aspirante conozca el sitio de aplicación de la prueba con anterioridad, por lo que se aconseja realizar una visita previa, con el objetivo de identificar con exactitud el lugar asignado y las alternativas de transporte público.

## ¿CUÁLES SON LOS DOCUMENTOS VÁLIDOS PARA IDENTIFICACIÓN EN LA PRESENTACIÓN DE LA PRUEBA?

Los únicos documentos válidos para identificación en la presentación de las pruebas son los siguientes:

- Cédula de ciudadanía en el formato vigente determinado por la Registraduría Nacional del Estado Civil (amarilla con holograma).



- Pasaporte



- Contraseña de la cédula emitida por la Registraduría Nacional del Estado Civil, con foto y huella digital.



## ¿CÓMO SE DEBE PRESENTAR A LA PRUEBA?

- Se recomienda a los aspirantes presentarse con zapatillas o zapatos deportivos y ropa cómoda (pantalóneta, camiseta, evitar que sea de lana, lycra, sudadera)
- Se recomienda no realizar actividad física de alta intensidad por lo menos tres (3) días antes del día de la prueba.
- Se recomienda abstenerse de consumir alcohol y sustancias psicoactivas.
- Se recomienda tener una alimentación saludable mínimo cinco días antes de la realización de la prueba.
- Se recomienda el uso de bloqueadores solares.
- Se recomienda consumir alimentos balanceados a consideración personal en los horarios habituales sin exceder la ingesta, reconociendo que cada ser humano conoce su metabolismo y las posibles reacciones ante el consumo de alimentos que alteren su funcionamiento.
- Evite traer bolsos, morrales u otros elementos que no sean requeridos para la aplicación de la prueba.

## ¿CÓMO SE DESARROLLARÁ LA PRUEBA?

Todos los participantes recibirán la instrucción precisa de cómo se debe ejecutar el ejercicio correctamente para que la repetición sea contada, de igual forma si el aspirante tiene alguna duda antes de empezar cualquier test se explicará nuevamente el ejercicio.

La sesión tendrá inicio en la hora citada según cronograma para la prueba físico-atlética y cada participante deberá cumplir con los siguientes procedimientos:

- a. El participante debe diligenciar el Auto-reporte informando los antecedentes de traumas o patologías osteomusculares, las enfermedades que sufre actualmente, los medicamentos que toma por prescripción médica, las dificultades o limitaciones que pueda presentar para realizar ejercicio. Además deberá firmar y registrar su huella en un formato de Auto-reporte y ante los riesgos que asume al realizar la prueba
- b. El participante deberá firmar el listado de Asistencia e Identificación registrar su huella como evidencia de participación.
- c. El aspirante deberá diligenciar los datos en la Tabla de Calificación Individual firmar y registrar su huella.
- d. El aspirante deberá atender todas las indicaciones del personal responsable de administrar la prueba.



**Nota:** El tiempo destinado para brindar las instrucciones no está contenido dentro del tiempo estipulado para cada test.

Recuerde que los sitios de aplicación de pruebas estarán debidamente demarcados con sus salidas de emergencia y rutas de evacuación, así como con los logos de la convocatoria, es decir, logos del INPEC y de la CNSC.

Recuerde que para poder presentar la prueba usted deberá firmar el Auto-reporte ésta es una condición obligatoria, en caso de negarse no se le permitirá el ingreso a los sitios destinados para la presentación de las pruebas.

## ¿CUÁLES TEST (EJERCICIOS) SE REALIZARÁN EN LA PRUEBA?

### HOMBRES

1. Fuerza de brazos, flexión y extensión de los brazos suspendido en la barra
2. Fuerza de piernas.
3. Fuerza abdominal.
4. Fuerza de brazos a piso firme.
5. Test de Cooper

### MUJERES

1. Fuerza de piernas.
2. Fuerza abdominal.
3. Fuerza de brazos a piso firme.
4. Test de Cooper



### Fuerza de brazos, flexión y extensión de los brazos suspendido en la barra: (solo para hombres)



#### Técnica:

Partiendo de la posición de suspensión sobre la barra el aspirante deberá realizar determinada cantidad de flexión y extensión de los brazos suspendido en la misma.

El aspirante no dispone de un tiempo límite para desarrollar el Test, finaliza la prueba cuando apoya los pies sobre el piso o cuando permanezca por más de 10 segundos sin hacer repetición. Al culminar el Test se le cuenta el número de repeticiones que haya logrado hasta ese momento. Deberá realizar las repeticiones según se indique por parte del Juez de la Prueba, si no se respetan las condiciones la repetición no será contada, es importante que el aspirante exija el conteo en voz alta por parte del Juez.

Para que una repetición sea válida deberá iniciar en extensión total de brazo y luego subir hasta que la barbilla sobrepase la barra. Es fundamental que el agarre sea con los pulgares hacia adentro (dirección a la cabeza).

Los aspirantes obtendrán la calificación de acuerdo con el número de flexiones realizadas.

### Fuerza de Piernas: (Hombres y Mujeres)



#### Técnica:

El aspirante debe realizar determinada cantidad de flexión y extensión de las piernas durante dos (2) minutos, manteniendo buen ritmo, procurando realizar la mayor cantidad de ejercicios, deberá realizar las repeticiones según se indique por parte del Juez de la Prueba y si no se respetan las



condiciones la repetición no será contada. Es importante que el aspirante exija el conteo en voz alta por parte del Juez

Para que una repetición sea válida deberá iniciar en extensión total de piernas, hacer flexión y bajar hasta que los glúteos estén a la altura de la banca, deberá regresar a la posición inicial para que se haga el conteo.

Los aspirantes obtendrán la calificación de acuerdo con el número de flexiones y extensiones realizadas.

### Fuerza abdominal (Hombres y Mujeres)



#### Técnica:

El aspirante deberá realizar determinada cantidad de flexiones abdominales en un tiempo de 2 minutos, manteniendo buen ritmo en procura de realizar la mayor cantidad de ejercicios. Deberá realizar las repeticiones según se indique por parte del

Juez de prueba, si no se respetan las condiciones la repetición no será contada.

Es importante que el aspirante exija el conteo en voz alta por parte del evaluador.

Para que una repetición sea válida deberá iniciar con la espalda apoyada totalmente contra el suelo y las rodillas flexionadas, debe hacer flexión del tronco y tocar los codos contra las rodillas, deberá regresar a la posición inicial para que se haga el conteo.

Los aspirantes obtendrán la calificación de acuerdo con el número de flexiones abdominales realizadas.

### Fuerza de brazos a piso firme: (Hombres y Mujeres)



#### Técnica:

El aspirante hombre deberá realizar determinada cantidad de flexión profunda y extensión total de los brazos con piernas extendidas, mientras que la aspirante mujer deberá realizar determinada cantidad de flexión

profunda y extensión total de los brazos apoyando sus rodillas sobre el piso.

Los aspirantes disponen de 2 minutos para desarrollar la prueba, manteniendo buen ritmo en procura de realizar la mayor cantidad de ejercicios, deberán realizar las repeticiones según se indique por parte del Juez de Prueba, si no se respetan las condiciones la repetición no será contada.

Es importante que el aspirante exija el conteo en voz alta por parte del Juez.

Para que una repetición sea válida deberá iniciar con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros, luego deberá bajar con la mirada al frente, cuando retome a la posición inicial se contara la repetición.

Los aspirantes obtendrán la calificación de acuerdo con el número de flexiones realizadas.

### Test de Cooper:



### Técnica

Duración: 12 minutos

El aspirante durante la prueba puede marchar al ritmo que crea conveniente para lograr la culminación de la misma en el tiempo

establecido. Tendrá la posibilidad de caminar, trotar o emprender carrera de alta intensidad; la única condición es que en el momento que se detenga la marcha, automáticamente la prueba se da por culminada y se registra la cantidad de metros alcanzados.

Este test tiene como objetivo conocer unas valoraciones de carácter fisiológico como por ejemplo la resistencia aeróbica y el VO2 Max de los aspirantes, este resultado ayudará a tener un acercamiento más preciso sobre el estado cardiovascular del aspirante.

Al pasar los doce minutos una señal sonora indicará el final de la prueba y cada participante se detendrá inmediatamente y se medirá la distancia recorrida. Los aspirantes obtendrán la calificación de acuerdo con la distancia recorrida.



## ACCESO A LOS RESULTADOS DE LA PRUEBA

Al finalizar todos los test de la prueba físico – atlética, el aspirante podrá solicitar el acceso a sus resultados individuales, es decir, para observar su tabla de calificación individual final. Para el efecto, deberá firmar el Acta de Acceso.

Por ningún motivo el aspirante podrá sacar material del sitio de aplicación de la prueba, ni podrá tomar fotografías del mismo. Si lo desea, se le entregará media hoja en blanco y un lápiz con el objetivo de que consigne únicamente los valores obtenidos en cada test.

## CALIFICACIÓN DE LA PRUEBA

La Prueba Físico Atlética se calificará numéricamente en escala de cero (0) a cien (100) puntos, con una parte entera y dos (2) decimales y su resultado será ponderado con base en el (10%) para los aspirantes a ascensos.

GRADO	PRUEBAS	CARACTER	PESO	CALIFICACION APROBATORIA
Ascensos	Prueba Físico atlética	Eliminatoria	10%	55/100

Tabla escala calificación aprobatoria.

Los aspirantes a Ascensos que no superen el mínimo aprobatorio de 55.00 puntos, por tratarse de una prueba de carácter eliminatorio, no continuarán en el proceso de selección.

Cada una de las pruebas anteriormente nombradas tendrá una puntuación. Para los hombres cada uno de los 5 (cinco) test que ejecute tendrá una calificación de máximo 20 puntos para un total máximo posible de 100 puntos. En el caso de las mujeres (debido a que no ejecutan el Test de fuerza de brazos), el test de Cooper tendrá una calificación 40 puntos, para una calificación máxima posible de 100 puntos ejecutando los cuatro ejercicios perfectamente.

Cada aspirante tendrá una tabla individual de calificación que se encuentra discriminada por género, teniendo en cuenta que los hombres tendrán un ejercicio físico adicional.





The image shows two sample qualification tables. The left table is titled 'TABLA DE CALIFICACION INDIVIDUAL PRUEBA FISICO ATLETICA HOMBRES' and the right table is titled 'TABLA DE CALIFICACION INDIVIDUAL PRUEBA FISICO ATLETICA MUJERES'. Both tables have columns for 'Nombre', 'Apellidos', 'Documento de identidad', and 'Fecha'. Below these are sections for 'PRUEBA DE BARRERA, SUBIDA E INTENSIDAD DE LOS BARRIOS SUPERIORES DE LA BARRA UNIFORME HOMBRES' and 'PRUEBA DE BARRERA, SUBIDA E INTENSIDAD DE LOS BARRIOS SUPERIORES DE LA BARRA UNIFORME MUJERES'. Each section contains a grid of columns for different test results and a 'Nota' column. At the bottom of each table are boxes for 'Nota del Aspirante' and 'Fecha'.

Tablas de calificación individual Hombre - Mujer

## TERCERA PARTE

# INSTRUCCIONES RESTRICCIONES Y SUGERENCIAS PARA LA PRESENTACIÓN DE LA PRUEBA

### RIESGOS E INCOMODIDADES O EFECTOS SECUNDARIOS DE LA APLICACIÓN DE LA PRUEBA.

Los riesgos que se pueden presentar durante la aplicación de la prueba son: fatiga, dificultad para respirar, dolores musculares por la sobrecarga, lesiones osteomusculares, desmayos, caídas, y en menos frecuencia excepcionalmente infarto de miocardio. Así mismo, mareos o disminución de presión arterial.

### CONTRAINDICACIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA PRUEBA

El aspirante no debería presentar la prueba si:

- ✓ Presenta dificultades físicas (lesiones musculo articulares recientes, intervenciones quirúrgicas musculares y/o articulares).
- ✓ Presentó un infarto agudo de miocardio en el último año o tiene angina inestable.
- ✓ Tiene arritmia sin control médico.
- ✓ Le diagnosticaron enfermedades cardiovasculares recientemente.
- ✓ Bajo efectos de sustancias psicoactivas y/o alcohol.
- ✓ Estar en estado de resaca o embriaguez.



## PROHIBICIONES

- ✓ No se permite el uso de calculadoras, cámaras fotográficas, grabadoras o celulares, computadores portátiles, audífonos, teléfonos inteligentes o cualquier otro equipo de comunicación o electrónico como por ejemplo relojes digitales.
- ✓ Bajo ninguna circunstancia, podrán ausentarse del sitio de aplicación durante el desarrollo de la prueba.
- ✓ De ninguna manera se autoriza el ingreso de armas, personas acompañantes, ni de aspirantes que se presenten en estado de embriaguez o bajo los efectos de sustancias psicoactivas. A estas personas se les impedirá el ingreso al sitio de presentación de las pruebas y perderán la oportunidad de presentarlas.

## ¿DÓNDE SE PUBLICARÁN LOS RESULTADOS DE LA PRUEBA?

### PUBLICACIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados de la prueba Físico Atlético serán publicados a través de la página [www.cnsc.gov.co](http://www.cnsc.gov.co), enlace Sistema de Apoyo para la Igualdad, el Mérito y la Oportunidad – SIMO. Para conocer los resultados, los aspirantes deben ingresar con su usuario y contraseña.

### RECLAMACIONES

Los aspirantes podrán presentar reclamaciones por el resultado de la prueba Físico Atlético dentro de los cinco (5) días hábiles siguientes a su publicación, ÚNICAMENTE a través del aplicativo SIMO.

