

## UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL CUERPO OFICIAL DE BOMBEROS DE BOGOTÁ

### PROCESO DE CONFORMACIÓN DEL LISTADO DE HOJAS DE VIDA PARA LA PROVISIÓN TRANSITORIA MEDIANTE PROVISIONALIDAD DEL EMPLEO BOMBERO CÓDIGO 475 GRADO 15

#### QUINTA FASE

##### 1. Actividad

Citación a pruebas físicas.

##### Tiempo:

2 de julio de 2026.

##### Descripción:

La condición física es un aspecto fundamental para cualquier persona que desee ingresar a la Unidad Administrativa Especial Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá. La labor de un/a bombero/a es exigente y requiere de una excelente condición física para realizar tareas que implican esfuerzo físico intenso, como rescatar personas, combatir incendios, trabajar en alturas y espacios confinados, entre otros. Una buena condición física no solo es esencial para el desempeño efectivo de las tareas, sino que también es crucial para la seguridad del/de la bombero/a y de los/las demás.

En este sentido, la evaluación de la condición física es un paso importante para el proceso de selección de nuevas bomberas. Además del Test de Cooper, que mide la capacidad aeróbica y resistencia cardiovascular, existen otras pruebas que evalúan la fuerza de miembros superiores y miembros inferiores, como la prueba de flexiones de brazos y la prueba de sentadillas, respectivamente.

Estas pruebas, en conjunto, permiten evaluar la condición física general de las aspirantes a bomberas y determinar su capacidad para cumplir con las exigencias físicas del servicio público esencial de bomberos.

## **Objetivo General:**

Evaluar la condición física de las aspirantes a bomberas, mediante pruebas de aptitudes físicas básicas, para determinar su capacidad para cumplir con las exigencias físicas del servicio público esencial de bomberos en Bogotá, en términos de fuerza, resistencia cardiovascular y composición corporal.

## **2. Actividad.**

Ejecución de pruebas físicas.

## **Tiempo:**

06 y 07 de julio de 2026

## **Descripción:**

Las pruebas físicas que deben realizar las aspirantes, se ejecutarán bajo la supervisión de personal calificado, durante dos días.

Las participantes serán citadas a través de los medios oficiales dispuestos para tal fin. Al lugar de ejecución de las pruebas, deberán llegar, con mínimo, treinta (30) minutos de antelación de la hora citada. Al llegar, deberán diligenciar la documentación requerida para la presentación de las pruebas y ponerse a disposición del personal encargado.

A las pruebas deberán asistir con ropa deportiva, calzado deportivo, deberán usar bloqueador solar, llevar hidratación personal y el cabello recogido.

Se llevarán a cabo cuatro evaluaciones para medir la capacidad físico-atlética de las aspirantes a bomberas. Estas evaluaciones se realizarán de la siguiente manera:

- **MOMENTO No. 1 TOMA DE SIGNOS VITALES**

Efectuado el ingreso y registro de cada una de las aspirantes, el personal designado por la Unidad Administrativa Especial Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá procederá a realizar la valoración de los signos vitales (tensión arterial, frecuencia cardiaca y pulso oximetría), para lo cual, se contará con acompañamiento de un equipo de profesionales en el área de la salud, los cuales, verificarán que cada una de las aspirantes se encuentre en rangos

normales. Si alguna aspirante presenta alteración en alguno de los parámetros de los signos vitales, se dejará en reposo por un tiempo de 10 minutos. Transcurrido este tiempo se procederá nuevamente con la toma de sus signos vitales, los cuales, de mantenerse por fuera de los parámetros de normalidad, darán lugar a dejar a la aspirante nuevamente en un periodo de reposo por un lapso de 15 minutos, procediendo a realizar la última toma de signos vitales para verificar que estos se encuentren dentro de rangos normales y así permitir que la aspirante continúe con la ejecución de las pruebas.

Es necesario aclarar que, la valoración de signos vitales, así como el examen médico ocupacional solicitado, buscan garantizar la integridad y bienestar de las aspirantes al momento de presentar las pruebas.

- **MOMENTO No. 2 TOMA DE PERÍMETRO ABDOMINAL**

Posteriormente, se medirá la circunferencia abdominal de las aspirantes, para obtener información sobre su composición corporal y el riesgo cardiovascular.

- **MOMENTO No. 3 PRUEBA DE SENTADILLA PROFUNDA**

Esta prueba medirá la fuerza y flexibilidad de las piernas y caderas de las participantes, evaluando su capacidad para realizar movimientos de sentadilla profunda con una técnica adecuada.

- **MOMENTO No. 4 PRUEBA DE FLEXO-EXTENSIÓN DE CODO (PUSH-UP)**

Esta prueba evaluará la fuerza de la parte superior del cuerpo, específicamente los músculos del pecho, hombros y tríceps, midiendo la cantidad de flexo-extensiones de codo que las participantes puedan realizar de manera continua.

- **MOMENTO No. 5 PRUEBA TEST DE COOPER**

Esta prueba final medirá la capacidad aeróbica y la resistencia cardiorrespiratoria de las participantes, al recorrer la máxima distancia posible en un tiempo de 12 minutos.

A continuación, se detalla el objetivo de cada prueba, su modo de aplicación y sus valores porcentuales para asegurar una correcta aplicación y ponderación de estas.

TEST O PRUEBA	¿QUÉ EVALÚA?	% EN LA EVALUACIÓN
PERÍMETRO ABDOMINAL	La composición corporal y riesgo cardiovascular	25%
PRUEBA DE SENTADILLA PROFUNDA	Fuerza de resistencia de los músculos de los miembros inferiores	25%
FLEXO-EXTENSIÓN DE CODO PUSH- UP	Fuerza de resistencia de los músculos de los miembros superiores	25%
TEST DE COOPER	La capacidad aeróbica y la resistencia cardiorrespiratoria	25%
<b>TOTAL, DE LA EVALUACIÓN</b>		<b>100%</b>

Fuente: Unidad Administrativa Especial Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá / SGH.

El porcentaje de evaluación por cada prueba se determinará a través de la estandarización y las tablas de valores de referencia con las que cuenta cada prueba, tal como se describe a continuación:

## 1. PRUEBA DE PERÍMETRO ABDOMINAL

- **Objetivo:**

El perímetro abdominal es una medida antropométrica que permite determinar la grasa acumulada en el cuerpo, de igual forma, determinar acumulación de líquidos o gases y probabilidad de desarrollar enfermedades cardio metabólicas. Esta medida se toma, a partir de la región del ombligo, con una cinta métrica rodeando el abdomen.

- **Posición Inicial y ejecución:**

La aspirante debe encontrarse de frente al evaluador, de pie, erguida, con los brazos a los lados y con el abdomen descubierto. Debe estar atenta a la indicación dada por el evaluador para poder tener una medida del perímetro correcta.

<b>Perímetro de cintura - riesgo cardiovascular (American Diabetes Association)</b>	
<b>MUJERES</b>	
<82 cm	Normal
82-88 cm	Riesgo elevado
>88 cm	Riesgo muy elevado

- **Porcentaje (%) de clasificación, de acuerdo con el resultado:**

<b>% DE CLASIFICACIÓN (De acuerdo CM del perímetro abdominal)</b>	<b>RANGO DE EDAD PARA MUJERES</b>
	<b>Mujeres</b>
25%	82 cm o menos
12.5%	Entre 83 - 88 cm
6.5%	Más de 88 cm
0%	Si no se realiza

*Fuente: Unidad Administrativa Especial Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá/*

SGH.

## **1. INSTRUCCIONES PARA REALIZAR LAS PRUEBAS DE SENTADILLA PROFUNDA Y FLEJO-EXTENSIÓN DE CODO PUSH- UP**

### **Preparación:**

- Las aspirantes recibirán una explicación clara de las pruebas y sus objetivos por parte del personal responsable, de esto se dejará registro en video.

### **PRUEBA DE SENTADILLA PROFUNDA**

- **Objetivo:**

Evaluar la fuerza de resistencia de los músculos de los miembros inferiores (cuádriceps y glúteos).

- **Posición inicial:**

La aspirante debe ubicarse con una separación de los pies al ancho de los hombros. Posteriormente, debe realizar una sentadilla profunda o formar un ángulo de 90° con las piernas, respecto al eje del suelo. Durante la prueba los brazos siempre deben mantenerse extendidos hacia al frente.

Deben realizarse las repeticiones durante un minuto.

- **La prueba finalizará cuando:**

1. Se cumpla el minuto.
2. La aspirante deje de mantener los brazos extendidos hacia el frente.
3. Deje de formarse un ángulo de 90° con las piernas, respecto al eje del suelo.
4. Si manifiesta de manera expresa no poder continuar con la prueba. En este caso se dejará evidencia en video.

- **Valores de referencia:**

Tablas valorativas del test de sentadilla en 60°					
EDAD	MUJERES				
	Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Deficiente
18 - 29	44	39 - 43	33 - 38	29 - 32	0 - 28
30 - 39	36	31 - 35	25 - 30	21 - 24	0 - 20
40 o más	31	26 - 30	19 - 25	16 - 18	0 - 15

De: Health and fitness Through Physical Activity (p110) por M.L. Pollock, J.H Wilmore y S.M. 1985

% DE CLASIFICACIÓN (De acuerdo al N° de repeticiones alcanzadas)	RANGO DE EDAD PARA MUJERES		
	18-29 AÑOS	30-39 AÑOS	DE 40 AÑOS O MAS
25%	39 o más	31 o más	26 o más
12.5%	Entre 33 a 38	Entre 25 a 30	Entre 19 a 25
6.5%	Entre 29 a 32	Entre 21 a 24	Entre 16 a 18
3.5%	28 o menos	20 o menos	15 o menos
0%	Si no se realiza	Si no se realiza	Si no se realiza

## 2. TEST DE FLEXO-EXTENSIÓN DE CODO PUSH- UP

- **Objetivo:**

Evaluar la fuerza de resistencia de los músculos de los miembros superiores (tríceps, bíceps y deltoides). Ésta prueba se realiza con los codos pegados al cuerpo y estos a su vez, deben rozar la caja torácica dando predominio a las musculaturas

de los miembros superiores (tríceps, bíceps, deltoides). Si se realiza con los codos abiertos, formando ángulo de 90°, no será válida la ejecución de la prueba.

Los valores que se tendrán en cuenta, corresponden a los normados por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM).

- **Posición Inicial:**

La aspirante se ubicará en el suelo sobre una superficie plana, en posición decúbito prono (boca abajo) con las manos separadas al ancho de los hombros, los brazos en total extensión, la cabeza levantada y la espalda recta en el mismo eje de los miembros inferiores, usando las manos como punto de apoyo, con las rodillas en el suelo.

**Flexión:** Ésta se realizará hasta que el ángulo que forme cada brazo en la articulación del codo sea de 90°. En ningún momento los codos pueden dejar de rozar la caja torácica.

**Extensión:** Se eleva el tronco en bloque, manteniendo la espalda alineada en el mismo eje de los miembros inferiores, realizando una leve flexión en ambos brazos para evitar lesiones articulares por ejercicio repetitivo. En ningún momento se pueden despegar las manos del suelo.

La prueba se ejecutará durante 1 minuto, debiendo a la aspirante realizar el mayor número de repeticiones durante esta cantidad de tiempo.

- **La prueba finalizará cuando:**

1. Se cumpla el minuto.
2. Manifieste la aspirante de manera expresa no poder continuar con la prueba. En este caso, se dejará evidencia en video, se registrará el tiempo y las repeticiones logradas adecuadamente.
3. La aspirante ejecute de manera inadecuada el ejercicio. En este caso, se dejará evidencia en video, se registrará el tiempo y las repeticiones logradas adecuadamente.

- **Valores de referencia:**

<b>Fuerza de miembros superiores</b>					
<b>Clasificación</b>	<b>EDAD</b>				
	18 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
Excelente	30	27	24	21	17
Muy bueno	21 - 29	20 - 26	15 - 23	11 - 20	12 - 16
Bueno	15 - 20	13 - 19	11 - 14	7 - 10	5 - 11
Malo	10 - 14	8 - 12	5 - 10	2 - 6	2 - 4
Muy malo	9	7	4	1	1

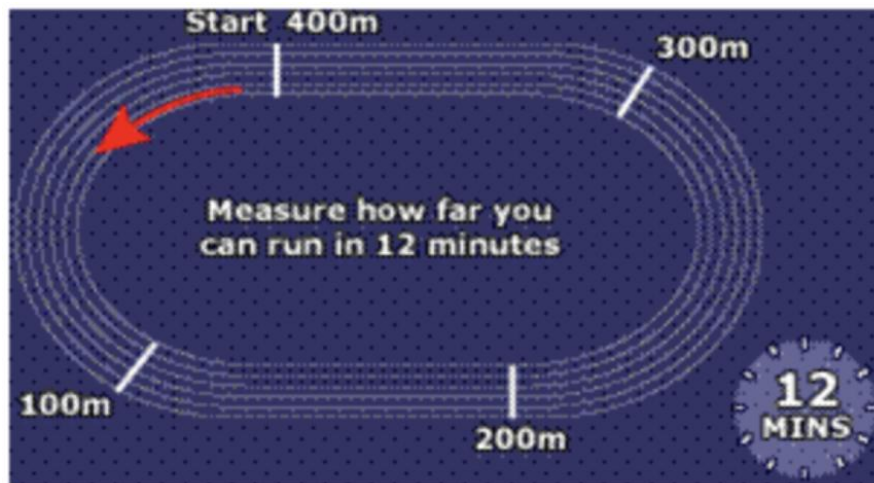
Valores de referencia para el test de flexiones de codo "push - up", en mujeres según la edad, (SERRATO M. 2004).  
(Tomado de la revista Acta colombiana de Medicina del Deporte. 2004)

- **Porcentaje (%) de clasificación de acuerdo con el resultado:**

<b>% DE CLASIFICACIÓN (De acuerdo al N° de repeticiones alcanzadas)</b>	<b>RANGO DE EDAD PARA MUJERES</b>				
	<b>18-29 AÑOS</b>	<b>30-39 AÑOS</b>	<b>40-49 AÑOS</b>	<b>50-59 AÑOS</b>	<b>60-69 AÑOS</b>
25%	15 o más	13 o más	11 o más	7 o más	5 o más
12.5%	Entre 10 a 14	Entre 8 a 12	Entre 5 a 10	Entre 2 a 6	Entre 2 a 4
6.5%	igual o menos de 9	igual o menos de 7	igual o menos de 4	igual o menos de 1	igual o menos de 1
0%	Si no se realiza	Si no se realiza	Si no se realiza	Si no se realiza	Si no se realiza

Fuente: Unidad Administrativa Especial Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá / SGH.

### 3. TEST DE COOPER



- **Objetivo Principal:**

Evaluar la capacidad aeróbica y resistencia cardiovascular de las aspirantes a bomberas, mediante el Test de Cooper, para determinar su nivel de condición física.

- 1. Desarrollo de la Prueba:**

- La prueba consiste en correr a máxima velocidad durante 12 minutos en un circuito de 400 metros (pista de atletismo o terreno plano).
- Las aspirantes deben recorrer la mayor distancia posible en el tiempo establecido.

- 2. Medición de la Distancia:**

- Se medirá la distancia recorrida por cada una de las aspirantes en los 12 minutos.
- Se utilizará un cronómetro para controlar el tiempo.

**Posición inicial:**

Las aspirantes deben ubicarse en un carril de la pista sobre la línea de inicio, al momento de escuchar el silbato iniciar a correr alrededor de la pista durante un tiempo de 12 minutos, sin salirse del carril asignado, ni invadir algún otro carril. Así

mismo, el silbato será utilizado para informar a las aspirantes que la prueba ha terminado.

**La prueba finalizará cuando:**

- Se cumplan los 12 minutos.
- Las aspirantes incurran en dos penalizaciones, las cuales son:
  - Invadir carril contrario al asignado.
  - Caminar durante la prueba.
- **Valores de referencia:**

<b>MUJERES</b>					
<b>Edad</b>	<b>Muy bajo</b>	<b>Bajo</b>	<b>Promedio</b>	<b>Bueno</b>	<b>Excelente</b>
13 - 19	<1600	1600 - 1699	1700 - 1999	2000 - 2100	>2100
20 - 29	<1500	1500 - 1799	1800 - 2199	2200 - 2700	>2700
30 - 39	<1400	1400 - 1699	1700 - 2199	2000 - 2500	>2500
40 - 49	>1200	1200 - 1499	1500 - 1899	1900 - 2300	>2300
50+	<1100	1100 - 1399	1400 - 1699	1700 - 2200	>2200

**3. Clasificación:**

- Se utilizarán las siguientes tablas para clasificar a las aspirantes;
- Porcentaje (%) de clasificación, de acuerdo con el resultado.

<b>% DE CLASIFICACIÓN (De acuerdo con la distancia metros recorridos)</b>	<b>RANGO DE EDAD PARA MUJERES</b>			
	<b>18-29 AÑOS</b>	<b>30-39 AÑOS</b>	<b>40-49 AÑOS</b>	<b>50 o más</b>
25%	2000 o mas	1700 o más	1400 o mas	1100 o mas
12.5%	1600 a 1999	1300 a 1699	1000 a 1399	700 a 1099

6.5%	< 1600 o menos	<1300 o menos	<1000 0 menos	<700 o menos
0%	Si no se realiza	Si no se realiza	Si no se realiza	Si no se realiza

Fuente: Unidad Administrativa Especial Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá / SGH

- **Clasificación de la condición física**

De acuerdo con los resultados obtenidos en cada una de las pruebas y el porcentaje de ponderación asignado a cada test, el resultado final será determinado y clasificado de la siguiente manera:

% TOTAL DE EVALUACIÓN	NIVEL DE RIESGO	OBSERVACIÓN
ENTRE 80 A 100%	BAJO	CONDICIÓN FÍSICA ÓPTIMA /CLASIFICA
IGUAL O MENOR A 79 %	MODERADO	CONDICIÓN FÍSICA REGULAR, /CLASIFICA

Fuente: Unidad Administrativa Especial Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá / SGH.

## Evaluación de aptitud física NFPA 1582

**Capacidad Aeróbica.** La función bomberil implica que, necesariamente, el personal operativo cuente con un estado físico apto para una exigencia alta.

**La fuerza de prensión.** Consiste en agarrar una manguera contra incendios, así como levantar y transportar objetos pesados durante una emergencia. Un agarre seguro es una gran ventaja para un/a bombero/a, por lo que la NFPA 1582 requiere que la fuerza de agarre se mida con pruebas, en las cuales, las aspirantes al cargo puedan demostrar capacidades para desarrollar estas actividades.

**Fuerza de extremidades inferiores.** Subir escaleras, empujar grandes obstáculos y casi todas las tareas de fuerza importantes en la lucha contra incendios, implican fuerza en las extremidades inferiores, por ello la NFPA 1582 requiere que los/as bomberos/as realicen

pruebas utilizando ejercicios que permitan evidenciar la capacidad y la fuerza de extremidades inferiores.

**Fuerza extremidades superiores.** Obviamente, la fuerza de las extremidades superiores es importante para que los/as bomberos/as puedan levantar y transportar el equipo pesado asociado con las actividades propias de este empleo.

### **3. Actividad.**

Publicación de resultados pruebas físicas.

#### **Tiempo:**

09 de julio de 2026

#### **Descripción:**

La Unidad Administrativa Especial Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá, a través de la página web oficial, publicará el resultado de las pruebas físicas.

### **4. Actividad.**

Recepción de reclamaciones.

#### **Tiempo:**

10 de julio de 2026

#### **Descripción:**

Las aspirantes que no superen las pruebas físicas podrán realizar la reclamación, diligenciando el formulario establecido para tales efectos, el cual, se podrá consultar en el micrositio dispuesto para el proceso.

No se aceptarán reclamaciones por un medio distinto al fijado por la Entidad.

Frente a las respuestas a las reclamaciones interpuestas, no procede ningún recurso o reclamaciones adicionales.

### **5. Actividad.**

Publicación listado definitivo 5ta fase.

**Tiempo:**

17 de julio de 2026.

**Descripción:**

La lista definitiva será publicada en la página web de la Unidad Administrativa Especial Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá.

<b>Actividad</b>	<b>Nombre</b>	<b>Rol</b>	<b>Firma</b>
Elaboró	Jhonny Oswaldo Mancera Vargas	Cabo	<i>Jhonny O Mancera V</i>
Elaboró	Luis Eduardo Castro Peña	Bombero	<i>L. Castro Peña</i>