

EXAMEN FUNCIONAL INGRESO AL CUERPO DE BOMBEROS DE LA CIUDAD

La evaluación de ejercicios funcionales a la actividad de bomberos consta de 5 (cinco) pruebas:

1. Prueba de Fuerza Relativa de tracción en tren superior - Dominadas
2. Prueba de Aprensión a las alturas - Ascenso mediante escalera extensible
3. Prueba de Fuerza - Traslado de peso
4. Prueba de Agilidad - Pasaje por circuito de espacios confinados
5. Prueba de Fuerza y Resistencia - Traslado de material por escaleras estructurales

Los postulantes, previa designación de fechas y lugar, serán citados por las autoridades para la puesta en conocimiento y posterior práctica de los ejercicios que conforman la presente evaluación.

Habida cuenta que el futuro oficial de bomberos, en el desarrollo de sus actividades, no contemplará variaciones en las exigencias vinculadas con su género, la totalidad de ejercicios serán de similares características para todos postulantes.

Prueba de Fuerza Relativa de tracción en tren superior

Dominadas

Desde posición inicial suspendido, con agarre palmar (posición supina), consiste en traccionar con flexión de brazos para subir el cuerpo por encima de la barra y luego bajar extendiendo los brazos, cumpliendo así una repetición.

Los ejecutantes deberán realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles sin detenerse y llegando a pasar el mentón en su totalidad por encima de la barra y bajando la cabeza también en su totalidad por debajo de la barra en la extensión de brazos. Las piernas deben estar cruzadas.

Intentos: Un intento / Tiempo: Sin tiempo



Prueba de Aprensión a las alturas

Ascenso y descenso mediante escalera extensible de aproximadamente 7 metros de altura

El presente ejercicio consiste en ascender y descender a través de los peldaños que conforman una escalera extensible de similares características a las empleadas dentro del Cuerpo de Bomberos de la Ciudad, valiendo mencionar que las mismas poseen una altura aproximada de 7 metros.

Los ejecutantes, previa colocación de arnés de seguridad, deberán posicionarse al pie de la escalera y, a la indicación del evaluador comenzará el ascenso a través de la misma. Para ello, deberán extender uno de sus brazos hasta su máxima altura para tomar con esa mano el peldaño que le quede más próximo, siendo este el primer punto de apoyo. En forma simultánea, la pierna

opuesta al brazo extendido ascenderá un peldaño desde el solado, siendo este el segundo punto de apoyo, momento en el que el brazo restante se tomará del peldaño inmediato superior al ya tomado, alcanzando así tres puntos de apoyo. En este momento, la pierna restante quedará en el aire, buscando su apoyo en el peldaño inmediato superior a la pierna ya posicionada por lo que, la mano opuesta a esta última pierna quedará liberada y comenzará la repetición del ciclo mencionado, manteniendo siempre tres puntos de apoyo.

Intentos: Un intento / Tiempo: 25 segundos



Prueba de Fuerza

Traslado de peso

El ejecutante se posicionará en el lugar indicado por el instructor. Dicho ejercicio atravesará una distancia de 20 metros en línea recta traccionando un peso muerto determinado.

Intentos: Un intento / Tiempo: 30 segundos / Ciclos - Distancia: 4 cuatro ciclos- 5 metros

El tiempo comenzará a correr a la orden del evaluador.

Desde allí caminará hacia atrás arrastrando al objeto sostenido con los brazos y siguiendo las señalizaciones colocadas.



Prueba de Agilidad

Atravesar simulador de espacios confinados

El ejecutante se posicionará al inicio del circuito y, a la orden del evaluador ingresará al mismo en posición de gateo, desplazándose así durante todo el recorrido, hasta alcanzar la salida. No obstante, podrá hacerlo con la totalidad de su torso posicionada al ras del solado para lograr su desplazamiento mediante el empleo de brazos y piernas como elemento de tracción constante, pudiendo ambas técnicas, en caso de serle factible, emplearse en forma combinada.

Intentos: Un intento / Tiempo: 30 segundos



Prueba de Fuerza y Resistencia

Traslado de material por escaleras estructurales

El ejecutante se posicionará al inicio de la escalera, habiendo previamente cargado manualmente una maza de 10 kg y una manga de 63,5mm de diámetro cuyo peso oscila los 15 kg para, una vez indicado por el evaluador, iniciar el ascenso a través de la misma.

Dicho ascenso será ejecutado por tramos ascendentes y posteriormente descendentes, entendiéndose que el ciclo se dará por cerrado al momento de terminar el descenso. O sea que cada ciclo inicia y finaliza en el mismo punto, entendiéndose que si por el motivo que fuere no se logrará regresar al punto de partida, dicho ciclo no será computado como completo.

Intentos: Un intento / Tiempo: 7 minutos / Cidos: 10

