



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA  
Unidad Administrativa Especial Cuerpo  
Oficial de Bomberos

## VALORACIÓN DE HABILIDADES Y COMPETENCIAS – INSTRUCTIVO PRUEBA FÍSICA - FUERZA DOMINADAS (Flexiones de brazos en barra horizontal – hombres, Suspensión - mujeres) PROCESO DE CONFORMACIÓN BANCO DE HOJAS DE VIDA BOMBERO CÓDIGO 475 GRADO 15

---

**Objetivo:** medir y valorar la resistencia muscular o fuerza-resistencia de los miembros superiores tanto en hombres como en mujeres que participen en el proceso de conformación del banco de hojas de vida empleo de Bombero código 475 grado 15.

### HOMBRES

- **Postura de partida para los hombres:** suspendido de la barra con los brazos totalmente estirados, coger la barra con las palmas de las manos al frente (supino) y con una separación entre ellas similar a la anchura de los hombros, los muslos deberán estar alineados con el tronco.
- **Ejecución para hombres:** consistirá en elevar y descender el propio peso corporal mediante la flexión y extensión de los miembros superiores. Las flexiones se realizarán sin que exista movimiento del tren inferior que impliquen balanceos (kipping) o movimientos compensatorios (manteniendo siempre la posición de partida), se deberá sobrepasar la barra con la barbilla al subir y dejar los brazos completamente estirados al bajar (posición de partida). Tampoco se podrá tocar el suelo con los pies mientras se ejecuta la prueba.
- **Ponderación hombres:** el ejecutante deberá realizar la mayor cantidad posible de dominadas, según la ejecución descrita, en un tiempo máximo de 30 segundos.
- **Intentos:** sólo se realizará un intento

### MUJERES

- **Postura de partida para las mujeres:** suspendida de la barra con los brazos totalmente flexionados, deberá coger la barra con las palmas de las manos hacia dentro (prono) y con una separación entre ellas similar a la anchura de los hombros, los muslos deberán estar alineados con el tronco.
- **Ejecución para las mujeres:** la ejecutante elevará el cuerpo mediante flexión de brazos hasta que el mentón supere la altura de la barra, ella deberá mantener esta posición el mayor tiempo posible sin realizar balanceos (kipping) o movimientos compensatorios (manteniendo siempre la posición de partida).
- **Ponderación mujeres:** la ejecutante deberá soportar el mayor tiempo posible la flexión de una manera correcta según la ejecución descrita, en un tiempo máximo de 30 segundos o hasta que el mentón descienda el nivel de la barra.
- **Intentos:** sólo se realizará un intento



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA  
Unidad Administrativa Especial Cuerpo  
Oficial de Bomberos

## Valoración fisiológica de la prueba de flexión de brazos en barra horizontal

Se trata de una prueba en la que los límites están fijados por el número de repeticiones (hombres) y suspensión (mujeres), en un tiempo máximo de 30 segundos. La intensidad puede ser máxima si tenemos en cuenta que el ejecutante normalmente agota el número de repeticiones máximas que puede llegar a realizar. Debido al tiempo máximo de ejecución, el ejecutante no debe aplicar los movimientos a máxima velocidad, sino que deberá realizarlos a una velocidad que permita asegurar una correcta técnica de ejecución. Por tanto, la velocidad no asume la importancia que puede tener la prueba de press banca. Según González (2002), citando a Tidow (1995), una pérdida superior del 10 % de la máxima velocidad de ejecución, orientaría los efectos del entrenamiento hacia la fuerza-resistencia. Si tenemos en cuenta que Tidow encontró una pérdida del 30 % de la máxima velocidad durante la realización de la repetición 10 con el 50 % de 1 RM (porcentaje con el que teóricamente podrían realizarse más de 20 repeticiones) en un press banca, esto podría suponer que en la prueba de dominadas (en la que el porcentaje podría ser similar), la importancia radique en la fuerza-resistencia.

### Bibliografía

- González, J.J. y Ribas, J. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona. INDE.
- Emilio J Martínez López (2002). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona. PAIDOTRIBO.