



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 - TEST DE COOPER PROCESO DE CONFORMACIÓN BANCO DE HOJAS DE VIDA BOMBERO CÓDIGO 475 GRADO 15

Objetivo: Medir la Resistencia Aeróbica de los sujeto participantes del proceso de conformación del banco de hojas de vida empleo de bombero código 475 grado 15.

Material: Circuito marcado cada 5 metros, conos, pito, cronometro.

Realización del test

El test consiste en recorrer la máxima distancia posible en 12 min. Se trata de una prueba de exigencia, es decir, hay que correr al máximo ritmo durante los doce minutos.

El objetivo del test de Cooper es calcular de forma indirecta (aproximada) el consumo máximo de oxígeno (VO₂ Max) de la persona que lo realiza.

No obstante, la aplicación más habitual del test de Cooper es calificar la condición física de la persona que lo realiza.

Anotación del Resultado:

Esta prueba es de carácter eliminatorio, el participante que no logre como mínimo una distancia de 1600 metros para hombres y 1400 metros para mujeres en los doce (12) minutos quedará eliminado automáticamente y no podrá seguir el proceso de conformación de hojas de vida, los participantes que logren sobrepasar esta distancia realizarán el test de fuerza.

Se anotará el total de metros recorridos, ubicando una marca establecida cada 5 metros. No se anotará la última fracción que no haya sido completada.

Se ubicará la mayor distancia recorrida en el puesto 1 y así sucesivamente las demás distancias hasta completar el total de participantes en el proceso de conformación del banco de hojas de vida, cada participante firmará un consentimiento informado antes de dar inicio a la prueba y la planilla de resultados obtenido en la misma.

Bibliografía

TEST Y PRUEBAS FISICAS

PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

TEST FUNCIONALES

James d. Georges Ed. Paidotribo 2007.

Emilio j. Martinez Ed. Paidotribo 2007.

Alba B Antonio Ed. Kinesis 2012.

Calle 20 No. 68 A-06
PBX 382 25 00
Fax extensión 1562
www.bomberosbogota.gov.co
Línea de emergencia 123
NIT: 899.999.061-9.



BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS



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

<https://franciscomate.files.wordpress.com/2013/03/test-de-cooper6.pdf>

<https://es.calcuworld.com/deporte-y-ejercicio/test-de-pres-de-banca/>

Calle 20 No. 68 A-06
PBX 382 25 00
Fax extensión 1562
www.bomberosbogota.gov.co
Línea de emergencia 123
NIT: 899.999.061-9.



BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS