



# ARMADA DEL ECUADOR

## DIRECCIÓN GENERAL DEL TALENTO HUMANO DEPARTAMENTO DE RECLUTAMIENTO



### INSTRUCCIONES PARA LA EJECUCIÓN DE LA FASE “PRUEBAS FÍSICAS” EN EL PROCESO DE RECLUTAMIENTO DE ASPIRANTES A OFICIALES Y TRIPULANTES ESPECIALISTAS 2024.

La Dirección General de Talento Humano de la Armada del Ecuador, informa a los aspirantes del proceso de reclutamiento para Oficiales y Tripulantes Especialistas 2024, que las “Pruebas Físicas” serán evaluadas de acuerdo a la TABLA Y PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DE PRUEBAS FÍSICAS publicada en el sitio de descargas de este portal web.

Para las pruebas físicas el aspirante deberá presentarse media hora antes de la hora indicada publicada en cada notificación de sus cuentas personales, en la ciudad de Guayaquil en la Base Naval Norte y en la ciudad de Quito en el Liceo Naval portando lo siguiente:

#### PRUEBAS DE CAMPO:

##### (TEST 2 MILLAS - ABDOMINALES-FLEXIONES DE CODO)

- Tenida de deporte (Zapatos deportivos, camiseta blanca deportiva y calentador, short por debajo para las pruebas).
- En caso de que el aspirante desee llevar reloj/cronómetro lo puede usar.
- Cédula de Identidad
- Código del Proceso

#### PRUEBAS DE DESTREZA:

##### (NATACIÓN-SALTO DE DECISIÓN)

- Tenida de deporte (Zapatos deportivos, camiseta blanca y calentador).
- Cédula de Identidad.
- Código del Proceso.
- Malla de baño hasta media pierna o encima de la rodilla (HOMBRES).
- Traje de baño 1 sola pieza más licra (opcional) y gorro (MUJERES)
- Gorro de natación
- Zapatillas de baño y toalla.
- Gafas acuáticas (OPCIONAL)
- Prohibido el uso de reloj, pulseras, aretes y cadenas.

#### RECOMENDACIONES PREVIAS:

- Descansar los músculos al menos 24 hrs antes de la prueba.
- Dormir al menos 8 horas la noche anterior.
- Desayuno ligero o ayuno de acuerdo a su fisiología.
- Llevar agua o bebidas hidratantes y una fruta.
- No consumir bebidas energizantes.
- No auto-medicarse.
- Evitar el consumo de bicarbonato, alka-seltzer, aspirinas.
- No consumir alcohol y/o sustancias sujetas a fiscalización.
- No consumir suplementos para “mejorar el rendimiento” si no los consume habitualmente, puede generarle alteraciones cardíacas.



# ARMADA DEL ECUADOR

## DIRECCIÓN GENERAL DEL TALENTO HUMANO DEPARTAMENTO DE RECLUTAMIENTO



### NOTA:

- No llevar prendas u objetos de valor.
- Llevar bolso para guardar sus pertenencias.
- Prever disponibilidad de tiempo en los horarios establecidos, deberán estar presentes al menos 30 minutos antes de la hora citada, no se aceptarán atrasos ni se reprogramará las pruebas.
- Tiempo aproximado de duración de las pruebas físicas 4 horas.
- No se permite el ingreso a las instalaciones de personas ajenas al proceso, familiares, acompañantes, entrenadores, etc.
- Recordar que las recomendaciones en cuanto a bebidas, drogas o estimulantes están orientadas a su salud, ya que estos líquidos o sustancias pueden alterar su condición médica inicial (frecuencia cardiaca, pulso), e impedir que se les habilite para iniciar las pruebas físicas.
- Se recuerda a los aspirantes que es su exclusiva responsabilidad la revisión constante de este portal web, cuenta personal, con su respectivo usuario y contraseña.

**DEPARTAMENTO DE RECLUTAMIENTO**