



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 GUARDIAMARINAS Y GRUMETES ARMA 2024 FASE I, II, III”.

La Dirección General de Talento Humano de la Armada del Ecuador, informa a los aspirantes del proceso de reclutamiento para Guardiamarinas y Grumetes Arma 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 a la hora indicada en la notificación de la cuenta personal, en la garita de la Base Naval San Eduardo, 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-meducarse.
- 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 cardiacas.

NOTA:



ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN GENERAL DEL TALENTO HUMANO DEPARTAMENTO DE RECLUTAMIENTO



- 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 cardíaca, 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