

# INDICACIONES SOBRE PRUEBAS FÍSICAS PARA ASPIRANTES AL PROCESO 2022

- El día de su presentación el aspirante (hombre y mujer) deberá ir vestido de calentador negro o azul con zapatos deportivos del color de su preferencia aptos para correr, utilizando mascarilla blanca (quirúrgica o KN95) y alcohol personal.
- Para rendir las evaluaciones debe vestir con ropa cómoda de color blanco (camiseta, pantaloneta y medias).
- El **primer día de evaluación física (Test 2 millas, flexiones de codo, abdominales y salto de decisión)** el aspirante debe presentarse en la **Escuela Superior Militar “Eloy Alfaro”** (Av. Manuel Córdova Galarza KM 1.5 vía a la Mitad del Mundo), adicional debe llevar impreso el acta **de aceptación de riesgos**, la misma que se encuentra adjunta al final de este archivo.



[www.cedeejercito.mil.ec](http://www.cedeejercito.mil.ec)



[www.esmil.mil.ec](http://www.esmil.mil.ec)



[www.esforse.mil.ec](http://www.esforse.mil.ec)



[www.eivias.mil.ec](http://www.eivias.mil.ec)

**MARCA DE VICTORIA**

# INDICACIONES SOBRE PRUEBAS FÍSICAS PARA ASPIRANTES AL PROCESO 2022

- El segundo día de evaluación física (natación) el aspirante debe presentarse en El Fuerte Militar “Rumiñahui” (<https://goo.gl/maps/vBXArvFxZrXbPHai8> ).

**Nota:** Para el uso de las instalaciones es obligatorio el uso de gorro de baño, zapatillas de baño y lentes de natación. Los aspirantes varones deben vestir con malla y las mujeres con terno de baño de una sola pieza de color negro o azul.



Sector Quito- La Kennedy- Calle los Pinos y Manuel Cabeza de Vaca

- Previo al ingreso a las pruebas de piscina el aspirante deberá ducharse por lo que tiene que llevar útiles de aseo personal como jabón y shampoo.
- Luego del primer día de evaluación, el aspirante deberá cancelar USD 16,25 que corresponden al pago de pruebas toxicológicas, uso de la piscina, chip para la carrera y manillas.



[www.cedejercito.mil.ec](http://www.cedejercito.mil.ec)



[www.esmil.mil.ec](http://www.esmil.mil.ec)



[www.esforse.mil.ec](http://www.esforse.mil.ec)



[www.eiwias.mil.ec](http://www.eiwias.mil.ec)

**MARCA DE VICTORIA**

# RECOMENDACIONES FINALES SOBRE PRUEBAS FÍSICAS PARA ASPIRANTES AL PROCESO 2022

- Se recomienda a los aspirantes asistir puntualmente y tener claro la prueba que le corresponde rendir diariamente.
- El día antes de la prueba física el aspirante debe descansar mínimo 08 horas, tener una dieta apropiada e hidratarse adecuadamente.
- Para los aspirantes que son de la Costa o Amazonía, es conveniente que se encuentren en la ciudad de Quito, 48 horas previo a la evaluación física.
- El aspirante debe asistir en la fecha y hora indicada con puntualidad portando su cédula de identidad, con una mochila donde pueda guardar sus prendas deportivas, personales, mascarillas adicionales y un refrigerio para que consuma luego de la prueba física.



[www.cedeejercito.mil.ec](http://www.cedeejercito.mil.ec)



[www.esmil.mil.ec](http://www.esmil.mil.ec)



[www.esforse.mil.ec](http://www.esforse.mil.ec)



[www.eivias.mil.ec](http://www.eivias.mil.ec)

**MARCA  
DE VICTORIA**



**FUERZA TERRESTRE**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE TALENTO HUMANO**

**ACEPTACIÓN DE RIESGOS PARA PRUEBAS FÍSICAS**

Yo,....., con cédula de identidad N°....., aspirante en el proceso de selección de arma y servicios del año 2022, que he sido informado de los ejercicios a ser evaluados y con pleno conocimiento de las mismas, de manera libre y voluntaria acepto bajo mi exclusiva responsabilidad realizar las pruebas físicas del proceso de selección del año 2022, para lo cual, por medio de este documento certifico que me encuentro en perfecto estado de salud para cumplir con este requisito del proceso. Por ende, excluyo de toda responsabilidad a la Fuerza Terrestre de toda complicación que pueda tener en relación a mi desempeño durante esta evaluación.

**EL ASPIRANTE**

FIRMA: \_\_\_\_\_

C.C. ....