



FORMATO_2023_02 EVALUACIÓN APTITUD FÍSICA PRUEBA DE LA CARRERA																
01.- NOMBRE		02.- CURP														
03.- DEPENDENCIA		04.- ESTADO														
05.- POSICIÓN REGISTRADA																
CONSENTIMIENTO DE LA EVALUACIÓN DE APTITUD FÍSICA Y DE SALUD																
<p>Existe riesgo de sufrir lesiones como ampollas, dolor en las piernas, tobillos torcidos, contracturas, calambres, entre otros; especialmente para aquellos que no han entrenado previo a la evaluación.</p> <p>Si ha estado inactivo y no ha practicado o entrenado, se sugiere no ejecutar la prueba y realizarla cuando haya entrenado con varias semanas de anticipación.</p> <p>Asegúrese de realizar un calentamiento dinámico previo a la ejecución de la prueba, lo anterior para reducir el riesgo de lesiones en músculos, huesos y articulaciones, así como hidratarse antes y después de la prueba. El riesgo de consecuencias graves como problemas respiratorios o cardíacos disminuye al completar la autoevaluación de salud.</p> <p>He leído la información de este formato y entiendo el propósito, las instrucciones y los posibles riesgos relacionados con la ejecución de la prueba de la carrera.</p>																
06.- FIRMA		07.- LUGAR														
		08.- FECHA														
SIGNOS VITALES ANTES DE LA PRUEBA																
09.- TEMPERATURA CORPORAL		10.- FRECUENCIA RESPIRATORIA		11.- PULSACIONES/MIN		12.- PRESIÓN ARTERIAL										
SIGNOS VITALES DESPUÉS DE LA PRUEBA																
13.- TEMPERATURA CORPORAL		14.- FRECUENCIA RESPIRATORIA		15.- PULSACIONES/MIN		16.- PRESIÓN ARTERIAL										
EJECUCIÓN DE LA PRUEBA																
<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="3">Prueba de la carrera</th> </tr> <tr> <th style="width: 33%;">Trabajo</th> <th style="width: 33%;">Distancia (Kilómetros)</th> <th style="width: 33%;">Tiempo (Minutos)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Hotshot</td> <td style="text-align: center;">2.4</td> <td style="text-align: center;">10' 35''</td> </tr> </tbody> </table>								Prueba de la carrera			Trabajo	Distancia (Kilómetros)	Tiempo (Minutos)	Hotshot	2.4	10' 35''
Prueba de la carrera																
Trabajo	Distancia (Kilómetros)	Tiempo (Minutos)														
Hotshot	2.4	10' 35''														
17.- TIEMPO REALIZADO (mm'ss'')	/ //															
<p>Se deberá registrar el tiempo del personal participante al finalizar la prueba, se entenderá que un tiempo igual o menor a 10 minutos con 35 segundos es el óptimo para el desempeño de la prueba; sin embargo un tiempo mayor no representa la no acreditación de la misma.</p>																
COMENTARIOS GENERALES:																
18.- FIRMA DEL EVALUADO				19. REPRESENTANTE DE LA GMF (NOMBRE Y FIRMA)												
ESTA EVALUACIÓN SE HA REALIZADO DE COMÚN ACUERDO																
20.- EVALUADOR (NOMBRE Y FIRMA)			21.- DEPENDENCIA Y ESTADO			22.- FECHA										
23.- SERVICIO DE EMERGENCIAS MÉDICAS O PERSONAL PARAMÉDICO (NOMBRE Y FIRMA)																