

ANEXO VIII - DAS CONDIÇÕES PARA REALIZAÇÃO DO EXAME DE APTIDÃO FÍSICA

1.1. A Avaliação de Capacidade Física, de caráter eliminatório, será realizada para todos os candidatos convocados e considerados “**APTOS**” na Avaliação Médica.

1.2. O teste de capacidade física, de presença obrigatória e de caráter eliminatório, avaliará a capacidade mínima do candidato para suportar, física e organicamente, as exigências da prática de atividades físicas e demais exigências próprias da função do profissional da segurança pública.

1.3. A Avaliação de Capacidade Física será constituída de 4 (quatro) testes: flexão de braço na barra fixa, flexão abdominal, flexão de braço ao solo, corrida de 12 (doze) minutos, com os critérios estabelecidos neste Anexo.

1.4. O candidato deverá comparecer em data, local e horário a serem determinados em edital. A Avaliação de Capacidade Física será realizada em uma única oportunidade.

1.5. Os candidatos terão durante a realização da oportunidade única, 2 (duas) tentativas de realizar os testes, com exceção da corrida de 12 (doze) minutos, que será realizada em apenas uma tentativa. Caso o candidato não alcance o índice mínimo na primeira tentativa do teste de flexão de barra, flexão abdominal, flexão de braço ao solo, poderá utilizar, após tempo mínimo de 5 (cinco) minutos, e de até 30 (trinta) minutos, de descanso, a segunda tentativa.

1.6. O candidato que não comparecer à Avaliação de Capacidade Física estará eliminado do certame.

1.7. O candidato deverá comparecer para a Avaliação de Capacidade Física, com 1h (uma hora) de antecedência, em data e horários estabelecidos no Edital de Convocação para submeter-se ao Exame de Aptidão Física, com roupa apropriada para tal fim munido de Documento Original de Identidade e informado no ato da inscrição, que possibilite a conferência de assinatura e foto recente; bem como deverá apresentar o atestado de saúde original com firma reconhecida do médico subscritor, emitido com até 30 (trinta) dias de antecedência da data especificada para a realização do teste, que não será devolvido em hipótese alguma, constituindo-se em documento do Concurso.

1.8. O candidato será impedido de realizar os exercícios, caso deixe de apresentar, sendo conseqüentemente **ELIMINADO** deste Concurso Público o atestado de saúde. Ademais, será igualmente **ELIMINADO** caso se apresente fora do horário para o qual foi convocado, se apresente sem documento de identidade ou desobedeça às instruções dadas pela Equipe Avaliadora.

1.9. No Atestado de Saúde deverá constar, expressamente, que o candidato está APTO a realizar os exercícios referentes ao Exame de Aptidão Física, além do nome e CPF do candidato, e ainda, a assinatura, carimbo, CRM, reconhecimento em cartório da assinatura do médico Cardiologista.

1.10. Os testes da Avaliação de Capacidade Física serão realizados na seguinte ordem:

TESTE – 01: BARRA FIXA DINÂMICA

- BARRA FIXA DINÂMICA PARA O SEXO MASCULINO E BARRA FIXA ESTÁTICA (ISOMÉTRICA) SUPERIOR PARA O SEXO FEMININO.

TESTE - 02: FLEXÃO DE BRAÇOS

- FLEXÃO DE BRAÇOS EM 1 MINUTO PARA SEXO MASCULINO E FLEXÃO DE BRAÇOS COM JOELHOS NO CHÃO EM 1 MINUTO PARA SEXO FEMININO

TESTE - 03: FLEXÃO ABDOMINAL

- FLEXÃO ABDOMINAL (REMADOR);

TESTE - 04: CORRIDA 12 MINUTOS

- CORRIDA 12 MINUTOS.

1.11 A Avaliação de Capacidade Física será registrada em gravação de áudio e vídeo ou qualquer outro meio que possibilite a sua posterior reprodução, para fins de lisura na aplicação, dirimir dúvidas quanto à avaliação.

1.12. Na Avaliação de Capacidade Física não será atribuída nota, sendo o candidato considerado “APTO” ou “**INAPTO**” para o exercício do cargo.

1.13 O candidato considerado “**INAPTO**” poderá interpor recurso no prazo de 02 (dois) dias, conforme disciplinado no edital de resultado preliminar dessa etapa.

CRITÉRIOS PARA AVALIAÇÃO FÍSICA E ÍNDICES A SEREM ALCANÇADOS

TESTE - 01: BARRA FIXA DINÂMICA E BARRA FIXA ESTÁTICA (ISOMÉTRICA) SUPERIOR

BARRA FIXA DINÂMICA	SEXO MASCULINO
BARRA FIXA ESTÁTICA - (ISOMÉTRICA) SUPERIOR	SEXO FEMININO

DA FLEXÃO DE BRAÇO NA BARRA FIXA COM PEGADA EM PRONAÇÃO (CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO)

2.1. Os candidatos do sexo masculino receberão orientação sobre a correta execução do teste dinâmico de barra fixa.

2.2. A metodologia para a execução do teste dinâmico de barra fixa com pegada em pronação para os candidatos do sexo masculino obedecerão aos seguintes critérios:

a) posição inicial: ao comando do avaliador, o candidato deverá ficar em suspensão vertical na barra horizontal, a pegada deverá ser em pronação (dorso da mão voltado para o avaliado), abertura dos braços da largura correspondente aos ombros, com os braços e as pernas em extensão total sem que haja contato dos pés com o solo; e

b) ao comando do avaliador, o candidato deverá flexionar os cotovelos, elevando o seu corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, sem tocar a barra com o queixo, mantendo as pernas em extensão total. Em seguida, deverá estender novamente os cotovelos, baixando o seu corpo até a posição inicial. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução.

2.3. A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

a) só será contada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial;

b) o movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos (serão contados somente os movimentos executados corretamente);

c) a não-extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução, será considerada um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato; e

d) para evitar que os candidatos mais altos toquem os pés no solo, será permitida, somente neste caso, a flexão dos joelhos.

2.4. O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo.

2.5. Não será permitido ao candidato do sexo masculino, quando da realização do teste dinâmico de barra:

- a) tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções;
- b) realizar flexão de perna(s) para evitar o toque no solo;
- c) cruzar as pernas;
- d) receber qualquer tipo de ajuda física, após a tomada de posição inicial;
- e) utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;
- f) apoiar o queixo na barra; e
- g) realizar movimentação adicional de quadril, pernas ou pelos músculos abdominais como forma auxiliar na execução da prova (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc.).

2.6. Será considerado INAPTO o candidato do sexo masculino que não atingir o desempenho mínimo de 03 (três) repetições.

DA SUSPENSÃO EM BARRA FIXA EM ISOMETRIA (ESTÁTICO) COM PEGADA EM PRONAÇÃO (CANDIDATAS DO SEXO FEMININO)

2.7 A metodologia para a preparação e a execução do teste de barra fixa em isometria para os candidatos do sexo feminino será constituída de:

- a) posição inicial: ao comando do avaliador, o candidato do sexo feminino, com auxílio ou não, deverá dependurar-se na barra com pegada em pronação, mantendo os braços flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, e deverá manter o corpo na vertical, pernas completamente estendidas e sem contato com o solo;
- b) ao comando do avaliador, um dos avaliadores iniciará imediatamente a contagem do tempo, devendo o candidato do sexo feminino permanecer na posição inicial (cotovelos flexionados e queixo acima da parte superior da barra, porém sem apoiar o queixo nela);
- c) a cronometragem será encerrada quando o candidato do sexo feminino ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra; e
- d) para evitar que as candidatas mais altas toquem os pés no solo, será permitida, somente neste caso, a flexão dos joelhos.

2.8 Será proibido ao candidato do sexo feminino quando da realização do Teste de Barra Fixa em Isometria:

- a) tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início da execução;
- b) realizar movimentação adicional de quadril ou pernas como forma de auxiliar na execução da prova;
- c) receber qualquer tipo de ajuda física, após a tomada da posição inicial;
- d) utilizar luva (s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
- e) ceder sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da barra;
- f) apoiar o queixo na barra; e

g) cruzar as pernas.

2.9 Será considerada INAPTA a candidata do sexo feminino que não atingir o desempenho mínimo do tempo de 10 (dez) segundos em suspensão na barra fixa.

TESTE – 02: FLEXÃO DE BRAÇOS EM 1 MINUTO PARA SEXO MASCULINO E FLEXÃO DE BRAÇOS COM JOELHOS NO CHÃO EM 1 MINUTO PARA SEXO FEMININO

FLEXÃO DE BRAÇOS	SEXO MASCULINO
FLEXÃO DE BRAÇOS COM JOELHOS NO CHÃO	SEXO FEMININO

TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO COM O APOIO DE FRENTE AO SOLO (SEXO MASCULINO)

3.1 A metodologia para a preparação e execução do teste de flexão obedecerá aos seguintes aspectos: consiste em o candidato ficar em 04 (quatro) apoios com o corpo em extensão e cotovelos estendidos, palmas das mãos apoiadas sobre o solo com os dedos voltados para frente (as mãos posicionadas na linha dos ombros), ponta dos pés em contato com solo e unidos, e a cabeça acompanhando a linha do tronco. Realizar a flexão dos cotovelos até que estes fiquem ao nível dos ombros, sem tocar o chão com o tórax, voltando em seguida à posição inicial, realizando a extensão total dos cotovelos.

3.2. Execução: Ao comando de “iniciar”, o candidato flexionará simultaneamente os braços até que as pontas dos cotovelos atinjam ou ultrapassem o plano das costas. Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços.

3.3 Durante a execução do teste, o candidato não poderá tocar o solo com qualquer parte do corpo, exceto mãos e os pés. Não há tempo determinado para a execução dos exercícios, que poderão ser realizados de forma rápida ou lenta, desde que respeitada a constância no ritmo das repetições. Caracterizada a interrupção na execução, a contagem dos exercícios será encerrada.

3.4. Será considerado **INAPTO** o candidato do sexo masculino que não atingir o desempenho mínimo de 25 (vinte e cinco) repetições.

TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO COM O APOIO DE FRENTE AO SOLO (SEXO FEMININO)

3.5. O procedimento para a preparação e execução do teste de flexão obedecerá aos seguintes aspectos: Posição inicial: A candidata posiciona-se de pé, de frente para o avaliador. Ao comando de “em posição”, a candidata tomará a posição de frente ao solo com os braços completamente estendidos, palmas das mãos apoiadas sobre o solo com os dedos voltados para frente, os joelhos e as pontas dos pés em contato com o solo, sendo os pés unidos. O quadril não poderá apresentar flexão na posição inicial e durante a execução do movimento;

3.6. Ao comando de “iniciar”, a candidata flexionará simultaneamente os braços até que as pontas dos cotovelos atinjam ou ultrapassem o plano das costas. Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços.

3.7. Durante a execução do teste, a candidata não poderá tocar o solo com qualquer parte do corpo, exceto mãos, joelhos e pés. Não há tempo determinado para a execução dos exercícios, que poderão ser realizados de forma rápida ou lenta, desde que respeitada a constância no ritmo das repetições. Caracterizada a interrupção na execução, a contagem dos exercícios será encerrada.

3.8. Será considerado INAPTO o candidato do sexo masculino que não atingir o desempenho mínimo de 16 (dezesesseis) repetições.

TESTE – 03: TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL EM 1 MINUTO (TIPO REMADOR)

4.1. O teste terá a duração de um minuto e será iniciado e terminado a comando. A metodologia para a preparação e a execução do teste dinâmico de flexão para os candidatos do sexo masculino e feminino obedecerão aos seguintes critérios:

a) Posição inicial: Candidato deitado de costas, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, com as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, joelhos estendidos, braços atrás da cabeça, cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo;

b) Execução: o início será após o comando – “já”, o candidato começará a primeira fase do teste realizando um movimento simultâneo, quando os joelhos deverão ser flexionados, os pés deverão tocar o solo, o quadril deverá ser flexionado (posição sentado) e os cotovelos deverão alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo.

4.2. Em seguida e sem interrupção, o candidato deverá voltar à posição inicial realizando o movimento inverso. O movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução.

4.3 A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

a) um componente da Banca Examinadora irá contar em voz alta o número de repetições realizadas; quando o exercício não atender ao previsto neste Edital, o auxiliar de Banca repetirá o número da última repetição realizada de maneira correta;

b) a contagem que será considerada oficialmente será somente a realizada pelo integrante da Banca Examinadora;

c) ao final de cada repetição, a cabeça, o dorso das mãos e os calcanhares (com os joelhos completamente estendidos) também devem tocar o solo;

d) cada execução começa e termina sempre na posição inicial; somente aí será contada uma execução completa;

e) na primeira fase do movimento, os joelhos devem ser flexionados, os pés devem tocar o solo, o tronco deve ser flexionado e os cotovelos alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo;

f) somente será contado o exercício realizado completamente, ou seja, se ao comando “pare” para o término da prova, o candidato estiver no meio da execução, esta não será computada.

4.4 Será ELIMINADO do Concurso Público o candidato que não realizar o número mínimo de 30 (trinta) repetições para candidatos do gênero masculino e 25 (vinte e cinco) repetições para candidatos do gênero feminino.

TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL – ÍNDICES MÍNIMOS:

GÊNERO	REPETIÇÃO MÍNIMA
MASCULINO	30 REPETIÇÕES
FEMININO	25 REPETIÇÕES

TESTE - 04: CORRIDA DE 12 MINUTOS (COOPER)

GÊNERO	DISTÂNCIA
MASCULINO	2.100 (DOIS MIL E CEM) METROS, EM 12 (DOZE) MINUTOS
FEMININO	1.800 (MIL E OITOCENTOS) METROS, EM 12 (DOZE) MINUTOS;

5.1. O candidato, em uma única tentativa, terá o tempo de 12 (doze) minutos para percorrer a distância mínima exigida, em local previamente demarcado, com identificação da metragem ao longo do trajeto.

5.2. A metodologia para a preparação e a execução do teste de corrida de 12 (doze) minutos para os candidatos do sexo masculino e feminino obedecerão aos seguintes critérios:

- a) o candidato poderá, durante os 12 (doze) minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir;
- b) os comandos para iniciar e terminar o teste serão dados por um silvo de apito;
- c) não será informado o tempo que restar para o término da prova, mas o candidato poderá utilizar relógio para controlar o seu tempo;
- d) ao passar pelo local de início da prova, o candidato será informado de quantas voltas completou naquele momento, pelo fiscal de pista;
- e) após soar o apito encerrando o teste, o candidato deverá permanecer no local onde estava naquele momento e aguardar a presença do fiscal que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida, podendo continuar a correr ou caminhar no sentido transversal da pista (lateralmente), no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término da prova.

5.3. Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de corrida de 12 (doze) minutos:

- a) dar ou receber qualquer tipo de ajuda física (como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão etc.);
- b) deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, após o soar do apito encerrando o teste;
- c) não aguardar a presença do fiscal que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida;
- d) abandonar a pista antes da liberação do fiscal.

5.4. Será **ELIMINADO** do Concurso Público:

- a) o candidato do sexo masculino que não atingir a distância mínima de **2.100 (dois mil e cem) metros**, em 12 (doze) minutos;
- b) a candidata do sexo feminino que não atingir a distância mínima de **1.800 (mil e oitocentos) metros**, em 12 (doze) minutos;
- c) o candidato de ambos os sexos que realizar procedimento proibido, previsto neste Edital.