

**CONCURSO PÚBLICO PARA PROVIMENTO DE CARGOS  
PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE COSTA**

**EDITAL Nº 001, DE 06/01/2012.**

**ANEXO V**

**CRITÉRIOS PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**

**CARGOS: Gari e Servente**

- 1- O Teste de Aptidão Física será realizado no dia **20 de maio de 2012**, em local e horário a serem previamente divulgados no sítio eletrônico [www.ufsj.edu.br/fauf/concursosresendecosta.php](http://www.ufsj.edu.br/fauf/concursosresendecosta.php). O candidato deverá acompanhar a publicação do Edital de Convocação para o Teste de Aptidão Física nos termos do subitem 5.3.3.3 do presente Edital.
- 2- O candidato deverá comparecer no Local de Prova com antecedência mínima de 45 (quarenta e cinco) minutos do horário previsto para início da mesma, vestido em trajes apropriados (calção de ginástica, camiseta e tênis), portando os seguintes documentos:
  - a) documento de identidade apresentado no ato da inscrição;
  - b) declaração médica (original ou cópia autenticada em cartório), emitida há, no máximo 10 dias antes da publicação do Edital de Convocação para o referido Teste, atestando de forma legível que o candidato está apto a realizar as atividades físicas exigidas no Teste de Aptidão Física (2ª etapa) deste certame, devidamente assinada pelo médico responsável com carimbo onde conste o número de Registro no CRM (Conselho Regional de Medicina).
  - c) Os candidatos inscritos como portadores de necessidades especiais, caso não possam realizar parte do teste físico, devido à deficiência, deverão apresentar o laudo atestando tal condição para aplicação do disposto no item "4" deste anexo. A obrigatoriedade de utilização do traje descrito no caput do item "2" será abrandada para os candidatos inscritos como portadores de deficiência que justifiquem a impossibilidade de utilização do mesmo por meio do atestado médico.
- 3- O Teste de Aptidão Física para os cargos de **Gari e Servente** ocorrerá em uma única etapa, dividida em três testes, devendo ser cumprido, integralmente, pelos candidatos, em um único período do dia, conforme descrito a seguir:
  - 3.1- **Teste de Flexão Abdominal:** Os candidatos, do sexo masculino ou feminino, deverão realizar o mínimo de 15 (quinze) repetições em, no máximo, 30 (trinta) segundos. Somente serão considerados, para contagem, os movimentos executados completa e corretamente. Os candidatos terão direito a 01 (uma) tentativa para cumprir esse teste e, caso sejam eliminados não poderão submeter-se ao teste seguinte.
  - 3.2- **Teste de Flexão de Braços no Solo:** Os candidatos, do sexo masculino ou

feminino, deverão realizar o mínimo de 6 (seis) repetições. Somente serão considerados, para contagem, os movimentos executados completa e corretamente. Os candidatos terão direito a 01 (uma) tentativa para cumprir esse teste e, caso sejam eliminados não poderão submeter-se ao teste seguinte.

3.3- **Teste de Corrida Contínua de 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros:** Os candidatos do sexo masculino deverão cumprir o percurso em, no máximo, 13 (treze) minutos, e os candidatos do sexo feminino deverão cumprir o percurso em, no máximo, 15 (quinze) minutos. Já os candidatos inscritos como portadores de necessidades especiais, cuja deficiência se situe nos membros inferiores, deverão cumprir o percurso em, no máximo, 14 (quatorze) minutos, para os do sexo masculino, e para os candidatos do sexo feminino, em no máximo, 16 (dezesesseis) minutos. Os candidatos não poderão parar, retroceder e/ou abandonar o teste e terão direito apenas a 01 (uma) tentativa para cumpri-lo.

4- O teste de aptidão física será aplicado aos candidatos inscritos como portadores de necessidades especiais conforme a deficiência atestada no laudo médico.

5- Será considerado APTO o candidato que cumprir a avaliação de acordo com os critérios estabelecidos.

6- Será eliminado deste Concurso Público o candidato que não apresentar o atestado médico previsto no item 2 deste anexo ou que não cumprir a avaliação de acordo com os critérios estabelecidos.

7- Será considerado INAPTO o candidato que não conseguir alcançar o índice mínimo e/ou o tempo máximo previstos nos critérios estabelecidos, respeitados os números de tentativas permitidas.

8- A critério da banca, os testes poderão ser aplicados em qualquer ordem.

9- O Teste de Aptidão Física deverá ser aplicado independentemente das condições climáticas.

10- O candidato não poderá realizar um ou mais testes em outra data daquela marcada para o exame, sob pena de desclassificação.

11- Os casos omissos, não previstos expressamente no edital ou neste anexo e que se refiram ao teste de aptidão física, serão lavrados em ata e decididos, em até 48h, pela Organização do concurso, observando-se rigorosamente a legislação pertinente.

12- Procedimentos para a realização dos testes:

12.1- **Teste de Flexão Abdominal (todos os sexos):**

- O avaliado coloca-se em decúbito dorsal com o quadril e joelhos flexionados em aproximadamente 45° e plantas dos pés no solo. Os antebraços são cruzados sobre a face anterior do tórax, com as palmas das mãos sobre os ombros.

- As mãos devem permanecer em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos.

- Os pés são seguros por um colaborador para mantê-los em contato com a área de teste (solo). O afastamento entre os pés não deve exceder à largura dos quadris.

- O avaliado, por contração da musculatura abdominal, curva-se à posição sentada, até o nível em que ocorra o contato dos cotovelos com os joelhos e, em

seguida, retorna à posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo pelo menos com a metade superior das escápulas.

#### 12.2- **Teste de Flexão de Braços no Solo:**

- Os candidatos do **sexo masculino** deverão ficar inicialmente na posição de decúbito ventral, com as palmas das mãos apoiadas no chão com os braços estendidos. Apoiar a ponta dos pés atrás estando pernas, quadris e costas totalmente alinhados com olhar voltado para o solo.
- A abertura dos braços será correspondente à largura dos ombros e a das pernas à largura dos quadris.
- Ao comando "atenção, já", o avaliado deverá flexionar os cotovelos e estendê-los até que fiquem ao nível dos ombros, voltando à posição inicial, finalizando, assim, uma flexão, a ser contada pelo avaliador. O corpo deve ir próximo do solo sem tocá-lo, sempre alinhado.
- Os candidatos do **sexo feminino** iniciarão o movimento com os joelhos no solo, pernas unidas com os joelhos dobrados em ângulo reto, quadris, costas e cabeça devem ficar alinhados. As mãos à altura dos ombros. Flexionar os cotovelos, levando todo o corpo próximo ao solo, totalmente alinhado e estendê-los de maneira que os cotovelos vão ao nível dos ombros.
- O exercício será repetido quantas vezes o (a) avaliado (a), conseguir, sem qualquer limite de tempo.
- Não pode tocar o peito ao solo como forma de auxílio ou descansar nessa posição.

#### **Observações:**

- a) Para a flexão de braço no solo feminina, verificar se o corpo encontra-se na posição adequada para o início da flexão, formando uma linha reta da cabeça aos joelhos. Não se deve curvar os quadris e nem as costas. As pernas e a cintura não devem tocar o solo;
- b) Permite-se repouso entre um movimento e outro, contudo, o avaliado não poderá alterar a posição inicial do exercício.
- c) Não permitir movimentos de quadris, tronco ou pernas, como formas de auxiliar a execução da prova.

#### 12.3 **Teste de Resistência Aeróbica (2400 m – ambos os sexos):**

- Possui o objetivo de mensurar indiretamente a capacidade aeróbica do candidato.
- É uma corrida contínua de 2400 (dois mil e quatrocentos) metros que o candidato deverá cumprir no tempo máximo, de acordo com o sexo do candidato, conforme estabelecido no subitem 3.3 deste anexo.