

CONCURSO PÚBLICO PARA PREFEITURA MUNICIPAL DE BARBACENA E DEMASP
Edital nº 13/2010, de 17/08/2010

ANEXO VI

CRITÉRIOS PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

CARGOS: Coveiro, Guarda Municipal GM-1 e Agente de Trânsito e Transporte

- 1- O Teste de Aptidão Física será realizado, em um único dia, no período de 03 a 07 de janeiro de 2011, em data, local e horário a serem previamente divulgados no sítio eletrônico www.ufsj.edu.br/fauf/barbacenademasp.php. O candidato deverá acompanhar a publicação do Edital de Convocação para o Teste de Aptidão Física nos termos do subitem 5.3.2.3 do presente Edital.
- 2- O candidato deverá comparecer no Local de Prova com antecedência mínima de 60 (sessenta) 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).
- 3- O Teste de Aptidão Física para os cargos de **Guarda Municipal GM-1 e Agente de Trânsito e Transporte** 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 apenas a 01 (uma) tentativa para cumprir esse teste e, caso sejam eliminados não poderão submeter-se ao teste seguinte.
 - 3.2- **Teste de Barra:** Os candidatos do sexo masculino deverão realizar o mínimo de 02 (duas) flexões dos membros superiores na barra, e os candidatos do sexo feminino deverão sustentar seu corpo, mantendo sua cabeça, acima do nível da barra por, no mínimo, 11(onze) segundos. Somente serão considerados os movimentos executados completa e corretamente. Os candidatos terão direito apenas 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, 12 (doze) minutos e 30 (trinta) segundos e os candidatos do sexo feminino deverão cumprir o percurso em, no máximo, 14 (quatorze) 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 para o cargo de **Coveiro** 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:

4.1- **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 apenas a 01 (uma) tentativa para cumprir esse teste e, caso sejam eliminados não poderão submeter-se ao teste seguinte.

4.2- **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 apenas a 01 (uma) tentativa para cumprir esse teste e, caso sejam eliminados não poderão submeter-se ao teste seguinte.

4.3- **Teste de Corrida Contínua de 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros:** Os candidatos do sexo masculino deverão cumprir o percurso em, no máximo, 13min40seg (treze minutos e quarenta segundos), e os candidatos do sexo feminino deverão cumprir o percurso em, no máximo, 15 (quinze) minutos. Os candidatos não poderão parar, retroceder e/ou abandonar o teste e terão direito apenas a 01 (uma) tentativa para cumpri-lo.

5- Os candidatos Portadores de Necessidades Especiais submeter-se-ão ao Teste de Aptidão Física em igualdades de condições com os demais candidatos.

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

7- 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.

8- 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.

9- Procedimentos para a realização dos testes:

9.1- **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.

9.2- Teste de Barra (Masculino):

- Flexão de membros superiores na barra, devendo o candidato realizar o mínimo de 02 (duas) repetições. Será permitido o repouso entre um movimento e outro, porém o avaliado não poderá tocar os pés no solo. Para esse teste não será considerado o tempo gasto pelo candidato.
- O candidato deve ultrapassar o queixo sobre a barra sem levantar a cabeça.
- Não será permitida movimentação adicional de quadril ou pernas como forma de auxiliar na execução da prova.

9.3 Teste de Barra (Feminino):

- Ao comando “em posição”, a candidata deverá dependurar-se na barra com pegada livre, mantendo os braços flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, podendo receber ajuda para atingir esta posição.
- Ao comando “iniciar”, depois de tomada a posição inicial pela candidata, o fiscal da prova inicia imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a candidata permanecer na posição por no mínimo 11 (onze) segundos.
- Não será permitida movimentação adicional de quadril ou pernas como forma de auxiliar na execução da prova nem utilizar luvas ou apoiar o queixo na barra.
- não será permitido que a candidata encoste os pés no chão durante o teste.

9.4- Teste de Flexão de Braços no Solo:

- O candidato ficará, inicialmente, na posição de decúbito ventral, com as palmas das mãos apoiadas no chão, com os braços, pernas e corpo estendidos, com olhar voltado para o solo.
- A abertura dos braços será correspondente à distância biacromial (largura dos ombros) e a das pernas à bitrocantérica (largura dos quadris).
- Ao comando “atenção, já!”, o avaliado iniciará as flexões, devendo, para tanto, abaixar o tronco em direção ao solo sem apoiar-se sobre o mesmo.
- Os braços serão flexionados sobre os antebraços, retomando, em seguida, à posição inicial, finalizando, assim, uma flexão, a ser contada pelo avaliador.
- O exercício será repetido quantas vezes a avaliada conseguir, sem qualquer limite de tempo.
- Não pode tocar o peito ao solo como forma de auxílio ou descansar nessa posição.

Observações:

- a) Verificar se os cotovelos, pernas e corpo estão em extensão total para o início da flexão;
- b) Permite-se repouso entre um movimento e outro, contudo, o avaliado não poderá alterar a posição inicial do exercício, nem apoiar o corpo no solo;
- c) Não permitir movimentos de quadris, tronco ou pernas, como formas de auxiliar a execução da prova.

9.5 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 cargo e sexo do candidato, conforme estabelecido nos subitens 3.3 e 4.3 deste anexo.