

**CONCURSO PÚBLICO PARA PROVIMENTO DE CARGOS DA
GUARDA MUNICIPAL DE SÃO JOÃO DEL-REI
EDITAL Nº 008, DE 09/10/2015.**

ANEXO III

CRITÉRIOS PARA A PROVA DE APTIDÃO FÍSICA

- 1- A Prova de Aptidão Física será realizada no período de **04 a 06 de março de 2016**, cuja definição da data, local e horários para cada candidato serão divulgados no *site* <http://www.ufsj.edu.br/fauf/concursoguardamunicipal.php>. O candidato deverá acompanhar a publicação da Convocação para a Prova de Aptidão Física nos termos do subitem 5.2.4.2 do presente Edital.

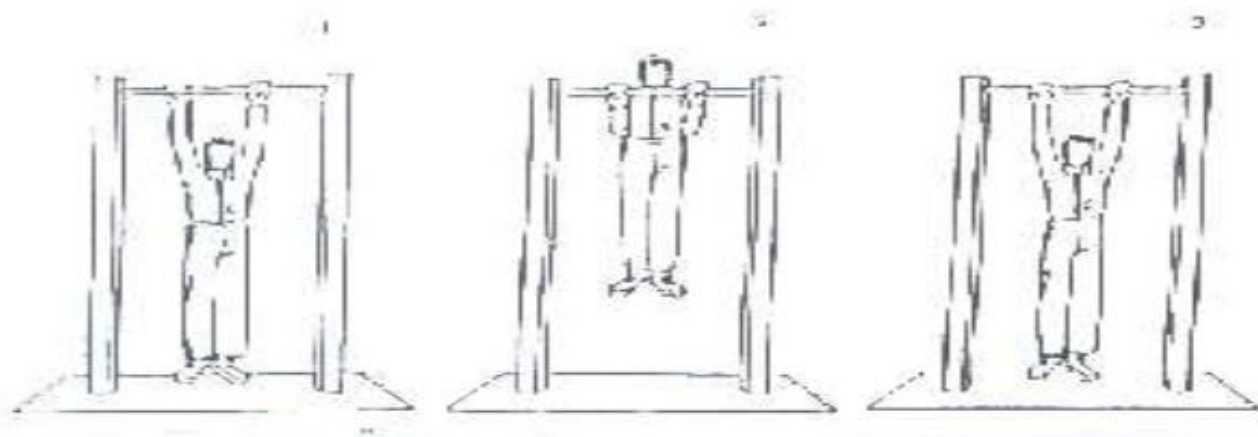
- 2- O candidato deverá comparecer no Local de Prova com antecedência mínima de 30 (trinta) minutos do horário previsto para início da mesma, vestido em trajes apropriados (short, calção ou calça de ginástica, camiseta e tênis), portando os seguintes documentos:
 - a) documento de identidade apresentado no ato da inscrição;
 - b) declaração médica (original ou cópia autenticada em cartório), emitida há, no máximo 10 dias antes da publicação da Convocação para a referida Prova, atestando de forma legível que o candidato está apto a realizar as atividades físicas exigidas na Prova de Aptidão Física (1ª 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 deficientes, 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 deficientes que justifiquem a impossibilidade de utilização do mesmo por meio do atestado médico.
 - 2.1 - O Candidato que não se apresentar devidamente trajado não realizará o Exame, sendo considerado reprovado.

- 3 – A Prova de Aptidão Física para o cargo de **Guarda Municipal** ocorrerá em uma única etapa, devendo ser cumprida, integralmente, pelos candidatos, em um único período do dia, e será dividida em três testes, quais sejam: Teste de Força Muscular dos Membros Superiores, sendo

Barra Física, para os homens, e Flexão de Braços, para as mulheres; Teste de Força Muscular de Abdômen, para ambos os sexos; e Teste de Resistência Aeróbica – Corrida Contínua de 2.400m, também para ambos os sexos;

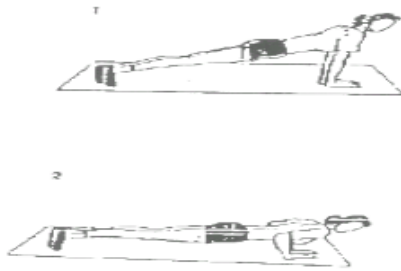
- 4- A Prova de Aptidão Física será aplicada aos candidatos inscritos como deficientes conforme a deficiência atestada no laudo médico.
- 5- Será considerado APTO o candidato que cumprir a avaliação de acordo com os critérios estabelecidos.
- 6- Será eliminado deste Concurso Público o candidato que não 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 ultrapassar o tempo máximo previstos nos critérios estabelecidos no subitem 5.2.4.4 do Edital, respeitados os números de tentativas permitidas.
- 8- A critério da banca, os testes poderão ser aplicados em qualquer ordem.
- 9- A Prova de Aptidão Física deverá ser aplicada 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 eliminação no Concurso Público.
- 11- Os casos omissos, não previstos expressamente no edital ou neste anexo e que se refiram à Prova 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 FORÇA MUSCULAR DOS MEMBROS SUPERIORES:**
 - 12.1.1 - **TESTE DE BARRA FÍSICA (MASCULINO)**
 - Objetivo: Medir indiretamente a força muscular de membros superiores.
 - Orientações:
 - a) Os candidatos do sexo masculino deverão realizar o mínimo de 01 (uma) flexão dos membros superiores na barra física, sob pena de eliminação no Concurso Público;

- b) Somente serão considerados os movimentos executados completa e corretamente; e
- c) Os candidatos terão direito apenas a 01 (uma) tentativa para cumprir esse teste e, caso sejam eliminados não poderão submeter-se ao teste seguinte.
- Procedimentos:
 - a) A barra deve ser instalada a uma altura tal, que o avaliado, mantendo-se pendurado com os cotovelos em extensão, não tenha contato dos pés com o solo;
 - b) A posição da pegada é pronada (dorso da mão voltado para o rosto) e a abertura das mãos corresponde à distância biacromial (largura dos ombros);
 - c) Após assumir essa posição, o avaliado tentará elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, após o que retomará à posição inicial;
 - d) O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo. Será contado o número de movimentos completados corretamente.
 - e) Será atribuída a pontuação ao candidato de acordo com os critérios estabelecidos no subitem 5.2.4.4 do Edital.
 - Observações:
 - a) Serão verificados se os cotovelos do avaliado estão em extensão total para o início de flexão;
 - b) É permitido repouso entre um movimento e outro, contudo, o avaliado não poderá tocar os pés no solo;
 - c) Será conferido se o queixo do avaliado ultrapassou o nível da barra no momento de executar o movimento de flexão dos cotovelos (subida);
 - d) Não serão permitidos movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da prova.
 - Ilustração:



12.1.2 - TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)

- Objetivo: Medir indiretamente a força muscular de membros superiores.
- Orientações:
 - a) As candidatas do sexo feminino deverão realizar o mínimo de 01 (uma) flexão de braços dos membros superiores, sob pena de eliminação no Concurso Público;
 - b) Somente serão considerados os movimentos executados completa e corretamente;
 - c) As candidatas terão direito apenas a 01 (uma) tentativa para cumprir esse teste e, caso sejam eliminadas não poderão submeter-se ao teste seguinte.
- Procedimentos:
 - a) A avaliada 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;
 - b) A abertura dos braços será correspondente à distância biacromial (largura dos ombros) e a das pernas à bitrocantérica (largura dos quadris);
 - c) Ao comando “atenção, já!”, a avaliada iniciará as flexões, devendo, para tanto, abaixar o tronco em direção ao solo sem apoiar-se sobre o mesmo;
 - d) Os braços serão flexionados sobre os antebraços, retomando, em seguida, à posição inicial, finalizando, assim, uma flexão, a ser contada pelo avaliador;
 - e) O exercício será repetido quantas vezes a avaliada conseguir, sem qualquer limite de tempo;
 - f) Será atribuída a pontuação à candidata de acordo com os critérios estabelecidos no subitem 5.2.4.4 do Edital.
- Observações:
 - a) Serão verificados se os cotovelos, pernas e corpo estão em extensão total para o início da flexão;
 - b) É permitido o repouso entre um movimento e outro, contudo, a avaliada não poderá alterar a posição inicial do exercício, nem apoiar o corpo no solo;
 - c) Não serão permitidos movimentos de quadris, tronco ou pernas, como formas de auxiliar a execução da prova.
- Ilustração:



12.2- TESTE DE FORÇA MUSCULAR DE ABDÔMEN (AMBOS OS SEXOS)

- Objetivo: medir indiretamente a força da musculatura abdominal.
- Orientações:
 - a) os candidatos, do sexo masculino ou feminino, deverão realizar o mínimo de 15 (quinze) repetições em, no máximo, 30 (trinta) segundos, sob pena de eliminação no Concurso Público.
 - b) somente serão considerados, para contagem, os movimentos executados completa e corretamente.
 - c) os candidatos terão direito apenas a 01 (uma) tentativa para cumprir esse teste e, caso sejam eliminados não poderão submeter-se ao teste seguinte.
- Procedimentos:
 - a) O avaliado coloca-se em decúbito dorsal com o quadril e joelhos flexionados 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;
 - b) 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;
 - c) 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, retoma à posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo pelo menos com a metade superior das escápulas;
 - d) A prova é iniciada com o comando “atenção, já!” e finalizada com o comando “pare!”;
 - e) O número de movimentos executados corretamente em 30 (trinta) segundos será o resultado;
 - f) O cronômetro é acionado no “já” e travado no “pare”;
 - g) O repouso entre os movimentos é permitido e o avaliado deverá saber disso antes do início do teste, entretanto, o objetivo é tentar realizar o maior número de execuções

possíveis em 30 (trinta) segundos.

- Observações:
 - a) Para maior comodidade do avaliado, a prova será aplicada sobre uma área confortável;
 - b) O movimento somente será considerado se for completamente executado e de forma correta.
- Ilustração:



12.3- TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA – CORRIDA CONTÍNUA DE 2.400M (AMBOS OS SEXOS)

- Objetivo: medir indiretamente a resistência aeróbica.
- Orientações:
 - a) Os candidatos do sexo masculino deverão cumprir o percurso em, no máximo, 13 (treze) minutos, e as candidatas do sexo feminino deverão cumprir o percurso em, no máximo, 15 (quinze) minutos, sob pena de eliminação no Concurso Público. Já os candidatos com deficiência, regularmente inscritos conforme o subitem 1.4 do Edital, cuja deficiência se situe nos membros inferiores, deverão cumprir o percurso em, no máximo, 14 (quatorze) minutos e 30 (trinta) segundos, para os do sexo masculino, e para as candidatas do sexo feminino, em no máximo, 16 (dezesesseis) minutos e 30 (trinta) segundos, sob pena de eliminação no

Concurso Público.

- b) Será atribuída a pontuação ao candidato de acordo com os critérios estabelecidos no subitem 5.2.4.4 do Edital.
- c) Os candidatos não poderão parar, retroceder e/ou abandonar o teste e terão direito apenas a 01 (uma) tentativa para cumpri-lo e, caso sejam eliminados, não poderão submeter-se ao teste seguinte.
- Procedimentos:
 - a) A prova consiste em correr a distância de 2400 metros no menor tempo possível;
 - b) É recomendável que o ritmo das passadas seja constante durante toda a corrida;
 - c) O número de avaliados em cada prova será entre cinco e quinze de uma única vez, dependendo do avaliador;
 - d) A prova é iniciada com o comando “atenção, já!”, acionando-se, concomitantemente, o cronômetro e finalizada com a passagem pela marca de 2400 metros;
 - e) O avaliador e, se possível, os colaboradores permanecerão na linha de saída, no caso de se utilizar uma pista de atletismo, e irão anotar uma a uma as voltas de cada avaliado.
- Precauções:
 - a) Sugere-se aos candidatos não correr a última volta com velocidade muito superior à que vinha sendo mantida no decorrer da prova;
 - b) Após o término da corrida, os avaliados não devem cessar bruscamente os movimentos e sim andar ou trotar lentamente, até a sua volta à calma;
 - c) Os avaliados que terminarem o teste extremamente extenuados devem deitar-se por dois ou três minutos, mantendo os membros inferiores em posição elevada e, logo após, levantar-se lentamente e andar.
 - d) Recomenda-se um aquecimento de aproximadamente cinco minutos, mediante exercícios de alongamento da musculatura dos membros inferiores, superiores, e tronco.
- Ilustração:

