



ANEXO VIII
TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (CARGO DE GUARDA MUNICIPAL)

PROCEDIMENTOS PARA REALIZAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (SOMENTE PARA O CARGO DE GUARDA MUNICIPAL)

VIII. DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA O CARGO DE GUARDA MUNICIPAL

- 8.1.** Todas as provas do Teste de Aptidão Física terão **caráter eliminatório**, visando avaliar a capacidade física do candidato para o desempenho das tarefas típicas do cargo e serão realizadas em locais a serem divulgados no site www.institutomachadodeassis.com.br
- 8.2.** Serão convocados para o Teste de Aptidão Física todos os candidatos classificados no cargo de GUARDA MUNICIPAL.
- 8.3.** O Teste de Aptidão Física (TAF) será realizado conforme convocação específica a ser divulgada através da Internet, no endereço eletrônico www.institutomachadodeassis.com.br e conforme anexo VIII do Edital;
- 8.4.** O candidato deverá comparecer, em data e horário previsto em cronograma anexo, com trajes apropriados para a prática de educação física, munido de **ATESTADO MÉDICO ORIGINAL**, específico para tal fim, emitido com antecedência máxima de **10 (dez) dias** da data de realização do teste;
- 8.5.** No atestado médico, deverá constar, expressamente, que o candidato esteja **APTO** para realizar o Teste de Aptidão Física deste concurso e conter data, assinatura, carimbo e CRM do profissional, conforme modelo do anexo VIII.
- 8.6.** O candidato que deixar de apresentar o atestado médico em conformidade com o descrito neste Edital será impedido de realizar o teste, sendo consequentemente eliminado do concurso;
- 8.7.** O candidato deverá obter os índices para aprovação conforme Anexo VII;
- 8.8.** As provas do Teste de Aptidão Física serão as mesmas para todos os candidatos, tendo em vista as atribuições específicas para o desempenho dos cargos em epígrafe;
- 8.9.** O candidato realizará o exame físico em **01 (um) único dia**;
- 8.10.** No dia de realização da avaliação de aptidão física, o candidato deverá assinar a lista de frequência, sob pena de ser considerado ausente.
- 8.11** A avaliação de aptidão física consistirá da aplicação dos seguintes testes:
- a) Barra fixa (somente para candidatos do sexo masculino);
 - b) Teste de corrida rápida de 100m;
 - c) Impulsão horizontal;
 - d) Corrida de 12 minutos.
- 8.12.** Os procedimentos para realização dos testes de avaliação de aptidão física estão especificados no Anexo VII deste Edital.
- 8.13.** Os testes de avaliação de aptidão física não ocorrerão necessariamente na ordem em que se encontram neste Edital, podendo sofrer alteração na ordem de execução em função das condições climáticas ou de outros fatores, a critério da banca examinadora.
- 8.14.** Os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporários (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas, pós-operatórios, etc.) que impossibilitem a realização dos testes ou diminuam a capacidade física dos candidatos não serão levados em consideração, não sendo concedido qualquer tratamento diferenciado.
- 8.15.** O resultado de cada teste, APTO ou INAPTO, será registrado pelo examinador na Ficha de Avaliação do candidato ao terminar a aplicação, quando o candidato deverá tomar ciência do resultado obtido.



8.16 O candidato que não alcançar a marca mínima estipulada na tabela de avaliação em qualquer um dos testes físicos não poderá prosseguir na realização dos demais testes, sendo logo considerado inapto na avaliação de aptidão física e, conseqüentemente, eliminado do Concurso, não sendo permitida a sua permanência no local de realização de testes.

8.17 Ao final da avaliação de aptidão física, o candidato será considerado APTO ou INAPTO.

8.17.1 Será considerado APTO na avaliação de aptidão física, o candidato que realizar todos os testes e alcançar a marca mínima estipulada para cada um deles.

8.17.2 Será considerado INAPTO na avaliação de aptidão física e, conseqüentemente, eliminado deste Concurso Público, o candidato que deixar de realizar algum dos testes exigidos e/ou não alcançar a marca mínima em qualquer um dos testes.

8.18 O candidato poderá interpor recurso nas datas previstas no Cronograma de Execução – Anexo I deste Edital referente ao resultado da avaliação de aptidão física.

8.19. Não será permitido o auxílio mútuo entre os candidatos durante a realização das provas do exame físico, sendo considerados eliminados do concurso àqueles que o fizerem;

8.20. Recomenda-se que o candidato, para realização dos exercícios tenha feito sua última refeição com uma antecedência mínima de 2 (duas) horas;

8.21. Não caberá ao INSTITUTO MACHADO DE ASSIS /IMA - PI ou ao Município de SÃO BERNARDO - MA, qualquer responsabilidade com o que possa acontecer ao candidato durante a realização da prova de aptidão física.

1. TESTE DE BARRA FIXA

1.1 Teste dinâmico de barra fixa (somente para candidatos do sexo masculino)

1.1.1 A metodologia para a preparação e a execução do teste dinâmico de barra para os candidatos do sexo masculino obedecerão aos seguintes critérios:

a) Posição inicial: Ao comando "em posição", o candidato deverá ficar suspenso na barra horizontal, a largura da pegada deve ser aproximadamente a dos ombros, a pegada das mãos poderá ser em pronação (dorsos das mãos voltados para o corpo do executante) ou supinação (palmas das mãos voltadas para o corpo do executante), os cotovelos em extensão, não poderá haver nenhum contato dos pés com o solo, todo o corpo completamente na posição vertical;

b) Execução: Ao comando "iniciar", 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. 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.

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

a) um componente da banca irá contar em voz alta o número de repetições realizadas;

b) quando o exercício não atender ao previsto neste Edital, o auxiliar de banca repetirá o número do último realizado de maneira correta;

c) a contagem que será considerada oficialmente será somente a realizada pelo integrante da banca examinadora;

d) cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos - somente aí será contada como uma execução completa;

e) o teste somente será iniciado com o candidato na posição completamente vertical de todo o corpo e após o comando dado pelo auxiliar de banca;

f) excepcionalmente e para evitar que os candidatos mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial, será permitida, neste caso, a flexão dos joelhos;

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

h) cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos - somente aí será contada como uma execução completa e correta. A não-extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução, será considerado um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato;

i) o movimento deve ser dinâmico, ou seja, o candidato não pode parar para "descansar";

j) o movimento a ser realizado deve ser unicamente de flexão e extensão de cotovelos.

1.1.3 Não será permitido ao candidato, 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) após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- c) utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;
- d) apoiar o queixo na barra;
- e) após ultrapassar o queixo em relação à barra, simplesmente soltar as mãos, em vez de completar o movimento com os cotovelos totalmente estendidos;
- f) utilizar um impulso de braços e tronco para frente e para cima, levando o peito para cima;
- g) realizar a "pedalada";
- h) realizar o "chute";
- i) não manter o corpo completamente na posição vertical, com exceção nos casos em que o examinador permitir expressamente a flexão de joelhos, para evitar os candidatos mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial;
- j) estender o pescoço, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra com movimento exclusivo de membros superiores;
- l) o teste será encerrado quando o candidato perder o contato das mãos com a barra, ou realizar um procedimento proibido, previsto neste Edital.
- 1.1.4 Será concedida uma segunda tentativa ao candidato que não obtiver o desempenho mínimo na primeira, após um tempo não menor do que 05 (cinco) minutos da realização da tentativa inicial.
- 1.1.5 Será eliminado do concurso o candidato do sexo masculino que não realizar o número mínimo de **3 repetições**.

Teste dinâmico de barra fixa - índice mínimo:

Sexo	Número mínimo de repetições
Masculino	03

2. TESTE DE CORRIDA DE VELOCIDADE (100 METROS)

2.1. – A Corrida de Velocidade objetiva medir diretamente a velocidade e indiretamente a potência anaeróbica alática, através do desempenho de correr 100 (cem) metros no menor tempo possível.

2.2.A – Posição Inicial: Posicionamento livre, anterior à linha de partida. Sugere-se o afastamento antero-posterior das pernas e leve inclinação do tronco à frente.

2.3.A – Procedimento: Precedido da palavra "Atenção", o sinal sonoro de início do teste será dado através de um silvo de apito. Neste momento, o candidato deverá deslocar-se correndo no percurso indicado, na maior velocidade possível. O resultado será o tempo, em segundo e centésimo de segundo, decorrido do sinal sonoro de início do teste até o momento em que o tronco do candidato cruzar a linha demarcatória de chegada, completando a distância de 100 (cem) metros.

1.1.4 Será concedida uma segunda tentativa ao candidato que não obtiver o desempenho mínimo na primeira, após um tempo não menor do que 05 (cinco) minutos da realização da tentativa inicial.

Corrida de Velocidade- índices

Sexo	Índice Mínimo	Tempo máximo	Intervalo entre tentativas
Masculino	100 metros	18 segundos	5 minutos
Feminino	100 metros	24 segundos	5 minutos



3. TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL

3.1 A metodologia para a preparação e execução do teste de impulsão horizontal, para os candidatos dos sexos masculino e feminino, será a seguinte:

- Ao comando “em posição”, o candidato deverá se posicionar atrás da linha de medição inicial (fazendo parte do valor a ser medido), em pé, estático, pés paralelos e sem tocar a linha;
- Ao comando “iniciar”, o candidato saltará à frente com movimento simultâneo dos pés. A marcação da distância saltada será medida a partir da linha de medição inicial até a marca no solo, de qualquer parte do corpo, mais próxima da linha de medição inicial, deixada pelo candidato.

3.2 A marcação levará em consideração o seguinte:

- A parte do corpo que tocar o solo mais próxima da linha de saída será referência para a marcação;
- Na aterrissagem com os pés, o calcanhar do pé que estiver mais próximo da linha de saída será a referência.
- Serão concedidas duas tentativas ao candidato. O intervalo mínimo entre a primeira e a segunda tentativa será de 5 (cinco) minutos. Será considerada a melhor marca obtida pelo candidato nas duas tentativas.

3.3 O candidato poderá optar por não realizar a segunda tentativa e, neste caso, será considerada a pontuação obtida na primeira tentativa.

3.4 Não será permitido ao candidato:

- receber qualquer tipo de ajuda física;
- utilizar qualquer equipamento, aparelho ou material de auxílio à impulsão;
- perder o contato de algum dos pés com o solo antes da impulsão;
- tocar com o(s) pé(s) a linha de medição inicial (salto “queimado”);
- projetar o corpo à frente com conseqüente rolamento.

3.5 O salto realizado em quaisquer das condições proibidas no subitem anterior deste Edital será contado como tentativa, sendo a distância saltada desconsiderada, e 02 (dois) saltos realizados nestas condições implicarão na eliminação do candidato do Concurso Público.

3.6 Será eliminado o candidato que não atingir a distância mínima descrita abaixo:

DISTÂNCIA	
Sexo masculino	Sexo feminino
1,80m	1,30m

4. TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS

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

4.2 A metodologia para a preparação e a execução do teste de corrida de doze minutos para os candidatos do sexo masculino e feminino obedecerão aos seguintes critérios:

- o candidato poderá, durante os doze minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir;
- os comandos para iniciar e terminar o teste serão dados por um silvo de apito;
- não será informado o tempo que restar para o término da prova, mas o candidato poderá utilizar relógio para controlar o seu tempo;
- ao passar pelo local de início da prova, o candidato será informado de quantas voltas completou naquele momento, pelo fiscal de pista;
- 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.



4.3 Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de corrida de 12 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 a prova;
- c) não aguardar a presença do fiscal que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida;
- d) abandonar a pista antes da liberação do fiscal.

4.4 Será eliminado do concurso:

- a) o candidato do sexo masculino que não atingir a distância mínima de 2.000 metros, em 12 minutos;
- b) a candidata do sexo feminino que não atingir a distância mínima de 1.600 metros, em 12 minutos;
- c) o candidato de ambos os sexos que realizar procedimento proibido, previsto neste Edital.

Teste de corrida de 12 minutos – índices mínimos:

Sexo	Distância mínima a ser percorrida
Masculino	2.000m
Feminino	1.600m

RESUMO DAS ATIVIDADES

PROVAS	ÍNDICE MÍNIMO		TEMPO MÁXIMO		INTERVALOS ENTRE TENTATIVAS	
	HOMEM	MULHER	HOMEM	MULHER		
1ª	Barra fixa (somente para homens)	03 repetições	-	Sem limites		Mínimo 5 minutos
2ª	Teste de corrida 12 minutos	2.000m	1.600m	12 min	12 min	-
3ª	Teste de Impulsão Horizontal	1,80m	1,30m	Sem limites		5 minutos
4ª	Corrida de Velocidade	100 metros	100 metros	18 seg.	24 seg.	Mínimo 5 minutos



MODELO DO ATESTADO MÉDICO

ATESTADO

Atesto _____ que

Carteira de Identidade nº _____, Órgão Expedidor: _____, está APTO(A) a realizar, sem restrições, os 04 (quatro) testes da avaliação de aptidão física, descritos no Anexo VIII do Edital ____/2017, do Concurso Público Prefeitura Municipal de SÃO BERNARDO - MA, sendo:

Teste 1 - Barra fixa

Teste 2 - Corrida de Velocidade de 100 metros

Teste 3 - Impulsão horizontal

Teste 4 - Corrida de 12 minutos

SÃO BERNARDO (MA), _____ de _____ de 2017.

Nome legível do médico responsável: _____

CRM: _____

(Assinatura e carimbo do médico)