



**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](http://www.institutomachadodeassis.com.br)
- 8.2.** Serão convocados para o Teste de Aptidão Física todos os candidatos aprovados e 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](http://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 **20 (20) 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 VIII;
- 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 será realizado na data disposta no cronograma de execução do concurso, no entanto, o IMA se reserva no direito de aplicar o teste em outras datas caso o dia estabelecido não seja suficiente para realização dos testes.
- 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:
- Flexão de braços no solo (sexos masculino e feminino);
  - Impulsão horizontal; (sexos masculino e feminino);
  - Teste de corrida rápida de 100m; (sexos masculino e feminino);
  - Corrida de 12 minutos. (sexos masculino e feminino);
- 8.12.** Os procedimentos para realização dos testes de avaliação de aptidão física estão especificados no Anexo VIII 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 FORTALEZA DOS NOGUEIRAS-MA, qualquer responsabilidade com o que possa acontecer ao candidato durante a realização da prova de aptidão física.

## **1. DO TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO – PARA OS CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO**

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

- a) posição inicial: o candidato deverá se posicionar em quatro apoios (mãos, e ponta dos pés no solo), centro de gravidade projetado à frente com peso do tronco incidindo sobre os braços estendidos;
- b) execução: ao comando do avaliador, o candidato flexionará os braços, aproximando o tórax do solo sem, no entanto, tocá-lo, mantendo a ponta dos pés apoiados ao solo, braços e mãos na linha dos ombros e, em seguida, voltará à posição inicial, completando uma repetição.

1.2 A correta realização do teste de flexão de braços levará em consideração as seguintes observações:

- a) o tempo máximo para a realização será de **um minuto**, podendo ficar em posição estática durante a execução, com os braços estendidos;
- b) O corpo como um todo deve se manter em prolongamento durante toda a execução do teste, sendo proibida movimentação apenas do tronco, com quadris e(ou) pernas estáticos, quando dos movimentos de flexão e extensão de cotovelos;
- c) o tronco deve ser mantido em um único prolongamento durante os movimentos de flexão e extensão de cotovelos durante o teste, sendo que, no caso de haver elevação ou abaixamento do tronco, com o intuito de descansar, a repetição em questão não será considerada;
- d) não poderá haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto das palmas das mãos, das pontas dos pés;
- e) a maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério da avaliada.

1.2.1 Somente serão contadas as repetições realizadas que atendam o previsto neste edital.

1.2.3 A contagem oficial de tempo, assim como o número de repetições realizadas pelos candidatos será, exclusivamente, a realizada pela banca examinadora.

1.2.3 Somente será contado o exercício realizado completamente, ou seja, se ao soar o apito para o término da prova, a candidata estiver no meio da execução, esta não será computada.

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

1.5 Será eliminado o candidato do sexo masculino que não atingir o mínimo de **20 repetições**.

## **2. DO TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS COM SEIS PONTOS DE APOIOS – PARA AS CANDIDATAS DO SEXO FEMININO**

2.1 A metodologia para a preparação e a execução do teste de flexão de braços com seis pontos de apoio, para as candidatas do sexo feminino, obedecerá aos seguintes critérios:



a) posição inicial: a candidata se posicionará em seis apoios sobre o solo, com o corpo estendido, mãos espalmadas apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, cotovelos totalmente estendidos, abertura entre as mãos equivalentes à largura dos ombros, tronco reto em um único prolongamento, quadril flexionado, joelhos flexionados e apoiados no solo e pontas dos pés tocando o solo;

b) execução: o início e o término do teste serão informados por um silvo de apito. A candidata flexionará os cotovelos, levando os braços a atingirem um ângulo de 90° ou menor com os antebraços; em seguida realizará a extensão completa dos cotovelos retornando à posição inicial, ocasião em que completará uma repetição. O tronco deve ser mantido em um único prolongamento durante os movimentos de flexão e extensão de cotovelos.

2.2 A correta realização do teste de flexão de braços levará em consideração as seguintes observações:

a) o tempo máximo para a realização será de **um minuto**, podendo ficar em posição estática durante a execução, com os braços estendidos;

b) O corpo como um todo deve se manter em prolongamento durante toda a execução do teste, sendo proibida movimentação apenas do tronco, com quadris e(ou) pernas estáticos, quando dos movimentos de flexão e extensão de cotovelos;

c) o tronco deve ser mantido em um único prolongamento durante os movimentos de flexão e extensão de cotovelos durante o teste, sendo que, no caso de haver elevação ou abaixamento do tronco, com o intuito de descansar, a repetição em questão não será considerada;

d) não poderá haver nenhum contato do corpo com o solo, exceto das palmas das mãos, dos joelhos e das pontas dos pés;

e) a maior ou menor proximidade entre os cotovelos e o tronco durante a fase de flexão de cotovelos ficará a critério da avaliada.

2.2.1 Somente serão contadas as repetições realizadas que atendam o previsto neste edital.

2.2.2 A contagem oficial de tempo, assim como o número de repetições realizadas pelas candidatas será, exclusivamente, a realizada pela banca examinadora.

2.3 Somente será contado o exercício realizado completamente, ou seja, se ao soar o apito para o término da prova, a candidata estiver no meio da execução, esta não será computada.

2.4 Será concedida uma segunda tentativa à candidata que não obtiver o desempenho mínimo na primeira, após um tempo não menor do que cinco minutos da realização da tentativa inicial.

2.5 Será eliminada do concurso a candidata do sexo feminino que não realizar o número mínimo de **12 repetições**.

### **Teste de flexão de braço no solo (masculino) e Teste de flexão de braço no solo com seis pontos de apoio (feminino) - índice mínimo:**

Sexo	Número mínimo de repetições	Tempo máximo	Intervalo entre tentativas
Masculino	20	1 minuto	Mínimo 5 minutos
Feminino	12	1 minuto	Mínimo 5 minutos

## **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.

2.3.1 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	Mínimo 5 minutos
Feminino	100 metros	24 segundos	Mínimo 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 no mínimo 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 consequente 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;



- 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.

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	
1 <sup>a</sup>	Flexão de Braço no solo	20 repetições	12 repetições	1 min	1 min	Mínimo 5 minutos
2 <sup>a</sup>	Teste de Impulsão Horizontal	1,80m	1,30m	Sem limites		Mínimo 5 minutos
3 <sup>a</sup>	Corrida de Velocidade	100 metros	100 metros	18 seg.	24 seg.	Mínimo 5 minutos
4 <sup>a</sup>	Teste de corrida 12 minutos	2.000m	1.600m	12 min	12 min	-



## MODELO DO ATESTADO MÉDICO

### A T E S T A D O

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 \_\_\_\_/2019, do Concurso Público Prefeitura Municipal de FORTALEZA DOS NOGUEIRAS-  
MA, sendo:

**Teste 1 - Flexão de Braço no solo**

**Teste 2 - Impulsão horizontal**

**Teste 3 - Corrida de Velocidade de 100 metros**

**Teste 4 - Corrida de 12 minutos**

Fortaleza dos Nogueiras (MA), \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

**Nome legível do médico responsável:** \_\_\_\_\_

**CRM:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**(Assinatura e carimbo do médico)**