



**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO E PATRIMONIO**

**EQUIPE DE SELEÇÃO - CSI/DGPES/SMAP**

**EDITAL DE ABERTURA 058/2022**

**CONCURSO PÚBLICO Nº 719 – GUARDA MUNICIPAL**

**Processo nº 22.0.000075847-0**

**Anexo VIII – Detalhamento dos Testes de Aptidão Física – 2ª Etapa**

**1. Teste de Flexão Abdominal**

**1.2. Da Forma de Execução do Teste de Flexão Abdominal**

1.2.1. O teste terá a duração de 60 (sessenta) segundos e será iniciado e terminado a comando. A metodologia para a preparação e execução do teste de flexão abdominal para os candidatos do sexo masculino e feminino obedecerão aos seguintes critérios:

**a)** ao comando de **POSIÇÃO**, o candidato deverá colocar-se em decúbito dorsal, com o corpo totalmente estendido, tendo os braços no prolongamento do corpo (acima da cabeça);

**b)** Ao comando de **EXECUTAR**, por contração da musculatura abdominal, o candidato deverá fazer simultaneamente uma flexão do tronco, dos joelhos e coxo-femural até atingir a posição sentada, devendo pelo menos alcançar com os cotovelos uma linha formada pelos joelhos, devendo o candidato retornar à posição inicial (decúbito dorsal) até que toque o solo acima da cabeça com as mãos. A partir desta posição, iniciará novo movimento.

1.2.2. A contagem das execuções corretas levará em consideração o seguinte:

a) o movimento só será considerado completo após a extensão do tronco em decúbito dorsal e o toque das mãos no solo acima da cabeça;

b) a não extensão do tronco antes do início de uma nova execução será considerada um movimento incorreto, não sendo computado no desempenho do candidato.

c) o número de movimentos executados corretamente, em 60 (sessenta) segundos.

d) somente será contado o exercício realizado completamente, ou seja, se ao comando “pare” para o término da prova, o candidato estiver no meio da execução, esta não será computada.

1.2.2.1. Será permitido o repouso entre os movimentos.

1.2.3. Um componente da banca irá contar em voz alta o número de repetições realizadas; quando o exercício não atender ao previsto neste Edital, o auxiliar da Banca repetirá o número da última repetição realizada de maneira correta;

1.2.3.1. A contagem que será considerada oficialmente será somente a realizada pelo integrante da banca examinadora;

1.2.4. Será eliminado o candidato que não executar o mínimo de 35 (trinta e cinco) repetições corretas, para o sexo masculino, e de 20 (vinte) repetições corretas, para o sexo feminino.

Gênero/Sexo	Número Mínimo de Repetições
Masculino	35 = 05 pontos
Feminino	20 = 05 pontos

**2. Do Teste de Corrida de 12 (doze) Minutos**

2.1. Os candidatos deverão apresentar-se para realização desta prova com vestuário adequado, ou seja, calção ou calça de abrigo, camiseta e tênis.

2.2. O teste de corrida de 12 (doze) minutos será aplicado em uma pista com condições adequadas e de piso regular e uniforme.

2.3. O candidato, em uma única tentativa, terá o tempo de 12 (doze) minutos para percorrer, no sentido indicado pela Banca Examinadora, a distância mínima de 2.400m (dois mil e quatrocentos metros), para os candidatos do sexo masculino, e de 1.900m (mil e novecentos metros), para as candidatas do sexo feminino, em local previamente demarcado, com identificação da metragem ao longo do trajeto. A metodologia para a preparação e a execução do teste de corrida de 12 (doze) minutos para os candidatos do sexo masculino e feminino obedecerão aos seguintes critérios:

a) o candidato poderá, durante os 12 (doze) minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir;



**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO E PATRIMONIO**

**EQUIPE DE SELEÇÃO - CSI/DGPES/SMAP**

- 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.

2.4. A correta realização do teste de corrida de 12 (doze) minutos levará em consideração as seguintes observações:

- a) o tempo oficial da prova será controlado por relógio do coordenador da prova, sendo o único que servirá de referência para o início e término da mesma;
- b) orienta-se que, após o apito que indica o término da prova, o candidato não pare bruscamente a corrida, evitando ter um mal súbito e que continue a correr ou caminhar no sentido transversal da pista (lateralmente, fora da pista), no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término da prova;
- c) a distância percorrida pelo candidato, a ser considerada oficialmente, será somente a aferida pela Banca Examinadora.

2.5. Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de corrida de 12 (doze) 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) uma vez iniciado o teste, abandonar a pista antes de ser liberado pela Banca Examinadora;

2.6.1. O teste do candidato será interrompido caso ocorra quaisquer das proibições acima, sendo a distância percorrida desconsiderada e implicando na eliminação do candidato.

2.7. Será eliminado do Concurso Público:

- a) o candidato do sexo masculino que não atingir a distância mínima de 2.400m (dois mil e quatrocentos metros), em 12 (doze) minutos;
- b) a candidata do sexo feminino que não atingir a distância mínima de 2.000m (dois mil metros), em 12 (doze) minutos;
- c) o candidato de ambos os sexos que realizar procedimento proibido, previsto neste Edital.

2.8. O candidato receberá pontuação de acordo com a distância percorrida, considerando-se intervalos de 50m (cinquenta metros), conforme tabela abaixo.

Pontuação	Distância a Ser Percorrida (Masculino)	Distância a Ser Percorrida (Feminino)
Eliminado	2.399 ou menos	1.999 ou menos
2,0	2.400m	2.000m
3,0	2.600m	2.200m
4,0	2.800m	2.400m
5,0	3.000m	2.600m

**3. Do Teste de Força e Resistência Muscular de Membros Superiores (barra fixa e apoio sobre o solo)**

**3.1. Da Forma de Execução do Teste de Barra Fixa**

**3.1.1. Para os candidatos do sexo masculino:**

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

- a) Ao comando "em posição", o candidato deverá se posicionar sob a barra, a frente do avaliador. Ao comando de "conectar", o candidato deverá ficar suspenso na barra horizontal com pegada livre, pronação (dorsos das mãos voltados para o corpo do executante) ou supinação (palmas das mãos voltadas para o corpo do executante), com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e pés sem contato com o solo e com as barras de sustentação laterais, podendo receber ajuda para atingir esta posição;
- b) 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. A não extensão total dos cotovelos antes do início de uma nova execução será considerada um movimento incorreto, não sendo computado no desempenho do candidato.



**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO E PATRIMONIO**

**EQUIPE DE SELEÇÃO - CSI/DGPES/SMAP**

3.1.1.3. 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.

3.1.3. Não será permitido ao candidato, durante a realização do teste de barra fixa:

- 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) soltar uma das mãos da barra durante a realização do exercício;
- f) após ultrapassar o queixo em relação à barra, simplesmente soltar as mãos, em vez de completar o movimento com os cotovelos totalmente estendidos;
- g) utilizar um impulso de braços e tronco para frente e para cima, levando o peito para cima;
- h) realizar a "pedalada";
- i) realizar o "chute";
- j) utilizar as pernas na lateral da barra para manter o corpo estático;
- k) 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;
- l) estender o pescoço, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra com movimento exclusivo de membros superiores;
- m) o teste será encerrado quando o candidato perder o contato das mãos com a barra, ou realizar um procedimento proibido, previsto neste Edital.

3.1.1.4. A barra sempre será limpa pelo avaliador quando requisitado pelo candidato.

3.1.1.5. Será considerado eliminado o candidato que não atingir o número mínimo de 05 (cinco) repetições.

3.1.1.6. A pontuação do teste de barra fixa, para os candidatos do sexo masculino, será atribuída conforme a tabela a seguir:

Gênero/Sexo	Número Mínimo de Repetições
Masculino	05 repetições = 05 pontos

**3.1.2. Para as candidatas do sexo feminino:**

3.1.2.1. A metodologia para a preparação e a execução do teste de barra para os candidatos do sexo feminino obedecerão aos seguintes critérios:

- a) ao comando "em posição", o candidato deverá se posicionar sob a barra, a frente do avaliador. Ao comando de "conectar", a candidata deverá ficar suspensa na barra horizontal com pegada livre, pronação (dorsos das mãos voltados para o corpo do executante) ou supinação (palmas das mãos voltadas para o corpo do executante), e queixo acima da parte superior da barra, mas sem tocar na barra com o queixo,



**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO E PATRIMONIO**

**EQUIPE DE SELEÇÃO - CSI/DGPES/SMAP**

mantendo os braços completamente flexionados, com o corpo na posição vertical, fazendo uso de ponto de apoio para atingir essa posição.

b) após tomada a posição inicial pela candidata, ao comando de iniciar, o ponto de apoio é retirado e será iniciada a cronometragem do tempo de permanência da candidata na posição, devendo a candidata permanecer sustentada pelas mãos apenas com o esforço de seus membros superiores, com os dois braços completamente flexionados e queixo acima da parte superior da barra, mas sem tocar a barra com o queixo, corpo na posição vertical, pernas estendidas.

3.1.2.2. A cronometragem será encerrada quando:

a) a candidata atingir o tempo máximo exigido na tabela de pontuação;

b) a candidata ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, ou tocar a barra com o queixo;

c) descumprir qualquer exigência para a realização deste teste.

3.1.2.3. Serão levadas em consideração as seguintes observações para cronometragem:

a) o auxiliar de banca informará a candidata quando esta atingir o tempo máximo exigido;

b) quando o exercício não atender ao previsto neste Edital, o auxiliar de banca trará de imediato o seu cronômetro e registrará o tempo obtido até o momento em que o exercício estava sendo realizado de maneira prevista no edital;

c) o tempo de realização do exercício que será considerado oficialmente será somente o computado pelo integrante da banca examinadora;

d) o teste somente será iniciado com a candidata na posição inicial correta e após o comando dado pelo auxiliar de banca;

e) para evitar que as candidatas mais altas toquem os pés no solo, será permitido, neste caso, a flexão dos joelhos;

f) só será contado o tempo em que a candidata estiver na posição correta prevista neste edital.

3.1.2.4. Não será permitido à candidata, quando da realização do teste estático de barra:

a) não manter o corpo completamente na posição vertical, com exceção nos casos em que o examinador permitir expressamente a flexão de joelhos, para evitar as candidatas mais altas toquem os pés no solo estando na posição inicial;

b) tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início da execução;

c) após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

d) utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;

e) apoiar o queixo na barra;

f) realizar a "pedalada";

g) realizar o "chute";

h) estender o pescoço, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra com movimento exclusivo de membros superiores.

3.1.2.4. Será considerada eliminada a candidata que não atingir o tempo mínimo de 15 (quinze) segundos na posição correta do exercício.

Gênero/Sexo	Tempo Mínimo de Suspensão
Feminino	15 segundos = 05 pontos

**3.2. Da Forma de Execução do Teste de Apoio Sobre o Solo**

**3.2.1. Para os candidatos do sexo masculino:**

**a) Posição Inicial:** em posição de quatro apoios (mãos e pés paralelos tocando o solo); pés e pernas em pequeno afastamento lateral (até 30cm); palmas das mãos apoiadas no solo, com cotovelos estendidos, na linha do ombro, suspendendo o corpo ereto e paralelo ao solo;

**b) Execução:** ao comando estipulado pela Comissão Examinadora, o candidato deverá apenas flexionar os cotovelos e abduzir horizontalmente os ombros, aproximando o corpo do solo (no mínimo a 05 cm do solo), estendendo novamente os braços e retornando à posição inicial;

**c) Movimento considerado correto:** será considerado correto o movimento onde não haja contato do restante do corpo com o solo, e na posição em que o tronco permaneça estendido num alinhamento retilíneo, sem a saliência dos quadris para cima ou para baixo;

**d) Contagem:** a contagem será validada e computada a cada vez que o candidato completar o movimento nos padrões acima citados retornando a posição inicial;

**e) Quantidade de flexões:** O candidato deverá realizar o mínimo de 25 (vinte e cinco) flexões, em um tempo máximo de até 01 (um) minuto.



**SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO E PATRIMONIO**

**EQUIPE DE SELEÇÃO - CSI/DGPES/SMAP**

**3.2.2. Para as candidatas do sexo feminino:**

**a) Posição inicial:** em posição de seis apoios (mãos, joelhos e pés apoiados no solo e paralelos entre si); palmas das mãos apoiadas no solo, com braços estendidos, na linha do ombro, suspendendo o corpo ereto, mantendo o quadril alinhado ao tronco com leve inclinação à frente;

**b) Execução:** ao comando estipulado pela Comissão Examinadora, a candidata deverá flexionar a articulação dos cotovelos, mantendo os braços paralelos ao tronco, aproximando o corpo ao solo (no mínimo a 05 cm do solo), estendendo novamente os braços e retornando à posição inicial, não permitindo o movimento do quadril e abdômen;

**c) Movimento considerado correto:** será considerado correto o movimento quando não houver contato do restante do corpo com o solo, e na posição em que o tronco permaneça estendido num alinhamento retilíneo, sem a saliência dos quadris para cima ou para baixo;

**d) Contagem:** a contagem será validada e computada a cada vez que o candidato completar o movimento nos padrões acima citados retornando a posição inicial;

**e) Quantidade de flexões:** A candidata deverá realizar o mínimo de 11 (onze) flexões, em um tempo máximo de até 01 (um) minuto.

**3.2.3. Não será permitido aos candidatos:**

a) deitar-se sobre o solo durante a execução do teste;

b) flexionar o tronco sobre o quadril durante a execução do teste.

c) teste do candidato será interrompido nos casos previstos acima, sendo a contagem de execuções zerada e uma nova tentativa será iniciada.

**3.2.4. Será eliminado(a) o(a) candidato(a) que não atingir o mínimo de repetições exigidas, conforme quadro abaixo.**

Gênero/Sexo	Número Mínimo de Repetições
Masculino	25 = 05 pontos
Feminino	11 = 05 pontos

**4. Do Teste de Impulsão (salto em altura)**

**4.1. Para os candidatos do sexo masculino e feminino:**

**4.1.2.** A metodologia para a preparação e execução do teste de salto em altura obedecerá aos seguintes aspectos:

a) ao comando de “posição” da banca examinadora, o candidato deverá colocar-se à distância desejada (limitada pelas características do espaço);

b) ao comando de “executar”, o candidato deverá deslocar-se correndo ou caminhando até o local onde estará posicionado o sarrafo de salto e passar por cima dele sem que este seja derrubado.

c) após aterrissar no solo o candidato deverá deixar o local do salto pelos lados de onde está posicionado o sarrafo de salto.

**4.1.3. Não será permitido ao candidato:**

a) apoiar-se em qualquer objeto ou pessoa para a transposição do sarrafo de salto;

b) segurar o sarrafo de salto caso este esteja em iminência de cair.

**4.1.4.** O teste do candidato será interrompido nos casos previstos acima, sendo a tentativa computada como executada.

**4.1.5.** Será eliminado o candidato que não ultrapassar o sarrafo posicionado na altura de 1,15m (um vírgula cinco metros) do solo, para o sexo masculino, e 1,0m (um vírgula zero metros), para o sexo feminino.