



ANEXO IX - REGULAMENTO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

1. A Prova de Capacidade Física será realizada para candidatos da ampla concorrência e Pessoas com Deficiência (PcD) e consistirá nas seguintes modalidades:
 - a) Força muscular dos membros superiores - Teste Dinâmico na barra fixa (masculino) e Isometria na barra fixa (feminino);
 - b) Flexão Abdominal - masculino e feminino;
 - c) Corrida de Resistência Aeróbica de 2.400(dois mil e quatrocentos) metros em 13(treze) minutos para homens e em 15(quinze) minutos para mulheres.

1.1. TESTE DINÂMICO NA BARRA FIXA

1.1.1. DO TESTE MASCULINO

- A) Avaliação da Força de resistência de braço na barra fixa - Flexão dinâmica (isotônica) na barra - Masculino tem por objetivo mensurar indiretamente a força de resistência dos membros superiores.
- B) A metodologia de preparação e execução do teste de flexão em barra fixa para os candidatos do sexo masculino obedecerá aos seguintes critérios:
 - I. As mãos, durante a pegada, devem estar com os dorsos voltados para o rosto (posição pronada), e distantes a uma largura correspondente à dos ombros do candidato;
 - II. Os membros superiores devem estar completamente estendidos;
 - III. Após assumir a posição, o candidato deverá elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, após o que retornará à posição inicial;
 - IV. O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo;
 - V. As pernas do candidato deverão permanecer na posição estendida e paralelas durante toda a execução dos movimentos;
 - VI. Não será permitido o uso de acessórios pelo candidato para realizar a modalidade;
 - VII. Será contado o número de movimentos completados, desde que cumpra os demais procedimentos acima descritos;
 - VIII. Ao atingir o número máximo de repetições, o candidato poderá ser orientado pelo avaliador a descer da barra.
- C) O movimento de execução só será considerado completo com a total extensão dos cotovelos.
- D) Será permitido o repouso entre um movimento e outro, com os braços totalmente estendidos, contudo o candidato não poderá apoiar os pés.
- E) O queixo do candidato deverá ultrapassar o nível da barra durante o movimento de flexão dos cotovelos (subida).
- F) A não extensão total dos cotovelos antes do início de nova execução é considerado um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato.
- G) Não será permitido ao candidato do sexo masculino, quando da realização do teste de flexão em barra fixa:
 - I. Movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da modalidade;
 - II. Tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo permitida a flexão de joelho para evitar o toque no solo;
 - III. Após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
 - IV. Utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
 - V. Apoiar o queixo na barra;



- VI. Realizar o teste de barra utilizando movimentos cíclicos de impulsão corporal (“*kippling*” ou barra estilo “*butterfly*”).
- H) Os movimentos não executados completamente ou de forma incorreta não serão considerados, para efeito de contagem.
- I) A contagem será interrompida caso ocorram quaisquer das proibições descritas nos incisos dos itens II a VI da alínea G. O desempenho do candidato até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.
- J) Quando da realização do teste de flexão em barra fixa, será permitido ao candidato a realização em somente **01(uma) tentativa**.
- K) O candidato que não obtiver o desempenho mínimo de **03(três) execuções** na primeira e única tentativa estará impedido de prosseguir no exame de capacidade física e será considerado **eliminado** do certame.
- L) A barra fixa necessária à aplicação do teste deverá ter, aproximadamente, 03(três) polegadas de diâmetro.

1.1.2. ISOMETRIA

1.1.2.1. DO TESTE FEMININO

- A) Avaliação da força de resistência de braço na barra fixa Flexão estática (isométrica) - Feminino tem por objetivo mensurar indiretamente a força de resistência dos membros superiores.
- B) A metodologia de preparação e execução do teste de flexão em barra fixa feminina para as candidatas obedecerá aos seguintes critérios:
- I. As mãos, durante a pegada, devem estar com os dorsos voltados para o rosto (posição pronada) e distantes a uma largura correspondente à dos ombros da candidata;
 - II. A candidata poderá ser auxiliada por um apoio (banco, cadeira, escada, plataforma ou suporte da barra, possivelmente disponíveis, dentre outros) para se posicionar na barra, até que seu queixo ultrapasse o nível da barra, para o início da modalidade;
 - III. Após a candidata estar em posição para iniciar a modalidade, será retirado o apoio, momento em que será acionado o cronômetro, iniciando-se a avaliação;
 - IV. A candidata deverá utilizar força máxima, objetivando manter-se, pela força dos membros superiores, suspensa durante o maior tempo possível, com o queixo acima do nível da barra, sem tocá-la;
 - V. O cronômetro será travado quando a candidata sair da posição do queixo acima do nível da barra ou encostá-lo na barra ou ainda encostar os pés nos postes de sustentação;
 - VI. As pernas da candidata deverão permanecer na posição flexionadas e cruzadas durante toda a execução da modalidade;
 - VII. Não será permitido o uso de acessórios pela candidata para realizar a modalidade;
 - VIII. Será pontuado o tempo em que a candidata conseguir manter-se com o queixo acima do nível da barra, desde que também cumpra os demais procedimentos acima descritos.
- C) Ao final da execução, o fiscal avisará o tempo decorrido.
- D) Não será permitido à candidata, quando da realização do teste de flexão em barra fixa:
- I. Após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
 - II. Utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
 - III. Que a candidata encoste o queixo na barra;
 - IV. Movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da modalidade.



- E) O teste será interrompido caso ocorram quaisquer das proibições do item anterior. O desempenho da candidata até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.
- F) Quando da realização do teste de flexão em barra fixa, será permitido à candidata a realização em somente **01(uma) tentativa**.
- G) A candidata do sexo feminino que não obtiver o desempenho **mínimo de 09(nove) segundos** em suspensão na primeira e única tentativa estará impedida de prosseguir no exame de capacidade física e será considerada **eliminada** do certame.
- H) A barra fixa necessária à aplicação do teste deverá ter, aproximadamente, 03(três) polegadas de diâmetro.

1.1.3. DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL - MASCULINO E FEMININO

- A) O teste de flexão abdominal tem por objetivo mensurar indiretamente a resistência da musculatura abdominal e deverá ser realizado em local com condições adequadas, piso regular e uniforme, com utilização de colchonete ou material (Etil, Vinil e Acetato - EVA) para proteção da coluna.
- B) A metodologia para a preparação e execução do teste em flexão abdominal para os candidatos do sexo masculino e para as candidatas do sexo feminino obedecerá aos seguintes critérios:
 - I. Inicialmente, o candidato coloca-se deitado em decúbito dorsal, com os membros inferiores estendidos paralelamente e os membros superiores estendidos, também, paralelamente, porém acima da cabeça com o dorso das mãos tocando o solo;
 - II. Ao comando do aplicador, o candidato inicia a modalidade, flexionando, simultaneamente, o quadril e os joelhos, com as plantas dos pés apoiadas no solo, adotando a posição sentada, mantendo os braços estendidos paralelos ao solo, de modo que os cotovelos alinhem com os joelhos, retornando à posição inicial, quando os membros superiores, estendidos ou não, deverão encostar-se ao solo acima da cabeça, momento em que será contabilizado uma execução;
 - III. O afastamento entre os membros inferiores não deve exceder à largura dos quadris do candidato e o afastamento dos membros superiores não deve exceder à largura dos seus ombros;
 - IV. Ao comando de "*Prepara! Vai!*", aciona-se o cronômetro e o candidato inicia os movimentos;
 - V. Ao comando de "*Parou!*" é finalizado a execução dos movimentos e o cronômetro é travado;
 - VI. O repouso entre os movimentos é permitido na posição inicial, entretanto o objetivo é realizar o maior número de execuções possíveis em **30(trinta) segundos**;
 - VII. Somente serão considerados para contagem os movimentos executados completos e corretamente;
 - VIII. Não será computada a repetição quando o candidato utilizar qualquer forma de auxílio durante o movimento, como abraçar ou apoiar-se nos joelhos e/ou nas pernas, ou ainda apoiar os cotovelos no solo;
 - IX. Os pés deverão tocar o solo durante a execução do movimento tanto na flexão, quanto na extensão de tronco/quadril;
 - X. Deverá ocorrer, simultaneamente, a flexão e extensão do quadril, tronco e joelhos do candidato;
 - XI. Não será permitido o uso de acessórios pelo candidato para realizar a modalidade.
- C) **O candidato realizará o quantitativo de repetições completas estabelecido na alínea "G" no tempo de 30(trinta) segundos.**
- D) Poderá ser permitido ao candidato, quando da realização do teste de flexão abdominal, receber auxílio do avaliador única e exclusivamente para que o candidato não retire os pés do solo durante a execução.



- E) A pontuação atribuída ao candidato corresponderá ao número de repetições válidas executadas até o momento da interrupção do teste.
- F) Quando da realização do teste de flexão abdominal, será permitido ao candidato a realização em somente **01(uma) tentativa**.
- G) O candidato do sexo masculino que não obtiver o desempenho mínimo de 25(vinte e cinco) flexões abdominais consecutivas na primeira e única tentativa e a candidata do sexo feminino que não obtiver o desempenho mínimo de 20(vinte) flexões abdominais consecutivas na primeira e única tentativa, no tempo de 30(trinta) segundos, estará impedido(a) de prosseguir no exame de capacidade física e será considerado(a) eliminado(a) do certame.

1.1.4. DO TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA DE 2.400 (DOIS MIL E QUATROCENTOS) METROS EM 13(TREZE) MINUTOS PARA HOMENS E EM 15(QUINZE) MINUTOS PARA MULHERES

- A) O teste de corrida que terá a distância mínima percorrida de 2.400(dois mil e quatrocentos) metros em 13(treze) minutos para homens e em 15(quinze) minutos para mulheres, terá início e término marcados por emissão de sinal sonoro e será aplicado em local adequado, plano, com distâncias marcadas.
- B) A metodologia de preparação e execução do teste de corrida de 2.400(dois mil e quatrocentos) metros para homens e mulheres obedecerá aos seguintes aspectos:
 - I. A prova é iniciada com o comando “Atenção, já!”, acionando-se, concomitantemente, o cronômetro e finalizada com a passagem pela marca de 2.400(dois mil e quatrocentos) metros, mediante emissão de sinal sonoro.
 - II. Se o(a) candidato(a) não percorrer as distâncias mínimas de 2.400(dois mil e quatrocentos) metros, no tempo máximo de 13(treze) minutos para homens e de 15(quinze) minutos para mulheres, será **eliminado**.
 - III. O(a) candidato(a) poderá, durante o teste de corrida aeróbica, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo, trotando ou caminhando, não podendo, em hipótese alguma, parar e depois prosseguir.
- C) Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de corrida de 2.400(dois mil e quatrocentos) metros:
 - I. Depois de iniciada a corrida, abandonar a pista antes da liberação do fiscal;
 - II. Deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo em relação à marcação da pista, após findado o teste, sem a respectiva liberação do fiscal;
 - III. Dar ou receber qualquer tipo de ajuda física;
 - IV. Parar o deslocamento durante o teste.
- D) O candidato que deixar qualquer objeto pessoal cair na pista, durante a execução do teste, será **eliminado**.
- E) Cada candidato(a) terá **apenas uma tentativa** para realizar o teste.
- F) O teste do candidato será interrompido caso este descumpra as regras estabelecidas neste Edital, sendo a distância percorrida desconsiderada, implicando-se a **eliminação** do candidato.
- G) O candidato que não alcançar a distância mínima de 2.400(dois mil e quatrocentos) metros, no tempo estabelecido, de até 13(treze) minutos para homens e de até 15(quinze) minutos para mulheres, serão impedidos de prosseguir nas demais fases do Concurso Público e serão considerados eliminados do certame.