



ANEXO V – REGULAMENTO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA (PCF)

1. DISPOSIÇÕES GERAIS

1.1 Este regulamento de critérios de avaliação tem por objetivo esclarecer o regramento que disciplinará a 2ª Etapa do **Concurso Público da Guarda Civil Municipal de Poços de Caldas/MG - Edital nº 01/2025**, que será constituída da **Prova de Capacidade Física**, de caráter eliminatório e classificatório, para o cargo de **Guarda Civil Municipal (Masculino e Feminino)**, conforme previsto na Lei Municipal nº 247/2023.

2. DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

2.1 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 12(doze) minutos - masculino e feminino.

2.1.2. TESTE DINÂMICO NA BARRA FIXA

2.1.2.1. 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, realizando flexão de cotovelo, 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 no solo ou qualquer parte de sustentação da barra.
- E) O queixo do candidato deverá ultrapassar o nível da barra durante o movimento de



**CONCURSO PÚBLICO DA GUARDA CIVIL MUNICIPAL
DE POÇOS DE CALDAS/MG - EDITAL Nº 01/2025**



- 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 (“*kiping*” 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 02(duas) execuções** na primeira e única tentativa estará impedido de prosseguir no exame de capacidade física e será considerado **eliminada** do certame.
- L) A pontuação no teste de flexão em barra fixa para os candidatos do sexo masculino, será atribuída conforme a tabela a seguir:

| Quantidade de Flexões | Pontos |
|------------------------------|-----------------|
| Abaixo de 02 | 0,0 - Eliminado |
| 02 | 30,0 |
| 03 | 32,0 |
| 04 | 34,0 |
| 05 | 36,0 |
| 06 | 38,0 |
| 07 | 40,0 |
| 08 | 44,0 |
| 09 | 46,0 |
| 10 | 50,0 |



Imagens ilustrativas



2.1.3. ISOMETRIA

2.1.3.1. 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 nas barras 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.



**CONCURSO PÚBLICO DA GUARDA CIVIL MUNICIPAL
DE POÇOS DE CALDAS/MG - EDITAL Nº 01/2025**



- 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 05(cinco) 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 pontuação no teste de flexão em barra fixa para as candidatas do sexo feminino, será atribuída conforme a tabela a seguir:

| Tempo de permanência em sustentação (segundos) | Pontos |
|---|-----------------|
| Abaixo de 05''00 | 0,0 - Eliminada |
| 05''00 a 09''99 | 30,0 |
| 10''00 a 13''99 | 32,0 |
| 14''00 a 17''99 | 34,0 |
| 18''00 a 21''99 | 36,0 |
| 22''00 a 25''99 | 38,0 |
| 26''00 a 29''99 | 40,0 |
| 30''00 a 33''99 | 44,0 |
| 34''00 a 37''99 | 46,0 |
| 38''00 ou mais | 50,0 |

Imagens ilustrativas





2.1.4. 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 estabelecidas no item "F" no tempo de 30(trinta) segundos.**
- D) A pontuação atribuída ao(à) candidato(a) corresponderá ao número de repetições válidas executadas até o momento da interrupção do teste.
- E) Quando da realização do teste de flexão abdominal, será permitido ao(à) candidato(a) a realização em somente **01(uma) tentativa**.
- F) A pontuação no teste de flexão abdominal, para os(as) candidatos(as) dos sexos masculino e feminino, será atribuída conforme a tabela a seguir:

| Quantidade de Abdominais | Pontos |
|---------------------------------|-----------------|
| Masculino/ Feminino | |
| Abaixo de 15 | 0,0 - Eliminado |
| 16/17 | 30,0 |
| 18/19 | 32,0 |
| 20/21 | 34,0 |
| 22/23 | 36,0 |



**CONCURSO PÚBLICO DA GUARDA CIVIL MUNICIPAL
DE POÇOS DE CALDAS/MG - EDITAL Nº 01/2025**



| | |
|------------|------|
| 24/25 | 38,0 |
| 26/27 | 40,0 |
| 28/29 | 44,0 |
| 30 | 46,0 |
| 31 ou mais | 50,0 |

Imagens ilustrativas





2.1.5. DO TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA DE 12(DOZE) MINUTOS DE, NO MÍNIMO, 2.000(DOIS MIL) METROS PARA O SEXO MASCULINO E DE, NO MÍNIMO, 1.800(UM MIL E OITOCENTOS) METROS PARA O SEXO FEMININO

- A) O teste de corrida de 12(doze) minutos, que terá a distância mínima percorrida de 2.000(dois mil) metros para homens e 1.800(um mil e oitocentos) metros 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 12(doze) minutos 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 12(doze) minutos, mediante emissão de sinal sonoro.
 - II. Se o(a) candidato(a) não percorrer as distâncias mínimas de 2.000(dois mil) metros para homens e 1.800(um mil e oitocentos) metros para mulheres, no tempo máximo de 12(doze) minutos 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 12(doze) minutos:
- 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) A pontuação no teste de corrida de 12(doze) minutos, para os(as) candidatos(as) dos sexos masculino e feminino, será atribuída conforme a tabela a seguir:



**CONCURSO PÚBLICO DA GUARDA CIVIL MUNICIPAL
DE POÇOS DE CALDAS/MG - EDITAL Nº 01/2025**



| Distância (metros) | | Pontos |
|---------------------------|------------------|-----------------|
| Masculino | Feminino | |
| Abaixo de 2.000m | Abaixo de 1.800m | 0,0 - Eliminado |
| 2.000m | 1.800m | 30,0 |
| 2.100m | 1.900m | 32,0 |
| 2.200m | 2.000m | 34,0 |
| 2.300m | 2.100m | 36,0 |
| 2.400m | 2.200m | 38,0 |
| 2.500m | 2.300m | 40,0 |
| 2.600m | 2.400m | 44,0 |
| 2.700m | 2.500m | 46,0 |
| 2.800m ou mais | 2.600m ou mais | 50,0 |

Imagem ilustrativa

