



ANEXO VII

PROCEDIMENTOS DA AVALIAÇÃO 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:

- 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 de banca repetirá o número do último realizado de maneira correta;
- a contagem que será considerada oficialmente será somente a realizada pelo integrante da banca examinadora;
- cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos - somente aí será contada como uma execução completa;
- 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;
- 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;
- 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 a primeira 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 FLEXÃO ABDOMINAL EM 1 MINUTO

2.1 O teste terá a duração de um minuto e será iniciado e terminado a comando. A metodologia para a preparação e a execução do teste dinâmico de flexão para os candidatos do sexo masculino e feminino obedecerão aos seguintes critérios:

a) Posição inicial: Candidato deitado de costas, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, com as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, joelhos estendidos, os braços atrás da cabeça, cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo;

b) Execução: o início será após o comando – “já”, o candidato começará a primeira fase do teste realizando um movimento simultâneo, quando os joelhos deverão ser flexionados, os pés deverão tocar o solo, o quadril deverá ser flexionado (posição sentado) e os cotovelos deverão alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo. Em seguida e sem interrupção, o candidato deverá voltar à posição inicial realizando o movimento inverso. O movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução.

2.2 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; quando o exercício não atender ao previsto neste Edital, o auxiliar de banca repetirá o número da última repetição realizada de maneira correta;

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

c) ao final de cada repetição, a cabeça, o dorso das mãos e os calcanhares (com os joelhos completamente estendidos) também devem tocar o solo;

d) cada execução começa e termina sempre na posição inicial; somente aí será contada uma execução completa;

e) na primeira fase do movimento, os joelhos devem ser flexionados, os pés devem tocar o solo, o tronco deve ser flexionado e os cotovelos alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo;

f) 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.

2.3 Será eliminado do concurso público:

a) o candidato do sexo masculino que não realizar o número mínimo de 30 (trinta) repetições;

b) a candidata do sexo feminino que não realizar o número mínimo de 20 (vinte) repetições.

Teste de flexão abdominal – índices mínimos:

Sexo	Número mínimo de repetições
Masculino	30
Feminino	20





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:

- a) 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;
- b) 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) A parte do corpo que tocar o solo mais próxima da linha de saída será referência para a marcação;
- b) Na aterrissagem com os pés, o calcanhar do pé que estiver mais próximo da linha de saída será a referência.
- c) 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:

- a) receber qualquer tipo de ajuda física;
- b) utilizar qualquer equipamento, aparelho ou material de auxílio à impulsão;
- c) perder o contato de algum dos pés com o solo antes da impulsão;
- d) tocar com o(s) pé(s) a linha de medição inicial (salto “queimado”);
- e) 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
1,70m	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 souo o apito de término da prova.

4.3 Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de corrida de 12 minutos:

- dar ou receber qualquer tipo de ajuda física (como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão etc.);
- deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, após o soar do apito encerrando a prova;
- não aguardar a presença do fiscal que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida;
- abandonar a pista antes da liberação do fiscal.

4.4 Será eliminado do concurso:

- o candidato do sexo masculino que não atingir a distância mínima de 2.000 metros, em 12 minutos;
- a candidata do sexo feminino que não atingir a distância mínima de 1.600 metros, em 12 minutos;
- 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

