

ESTADO DO MARANHÃO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE LUÍS DOMINGUES  
INSTITUTO MACHADO DE ASSIS  
*Seriedade, Compromisso e Competência*



CONCURSO PÚBLICO DA PREFEITURA MUNICIPAL DE LUÍS DOMINGUES-MA  
CONVOCAÇÃO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF) PARA OS CARGOS DE GUARDA MUNICIPAL E  
INFORMAÇÕES NECESSÁRIAS A REALIZAÇÃO DO EXAME

*Tendo em vista a necessidade de esclarecimentos quanto à execução da Prova Física, prevista no item 8.0 e regulamentada no Anexo VII, do Edital;*

*Cumprindo a disposição editalícia disposta no Cronograma de Execução do Concurso, em que se faz necessária marcar a data e local do aludido exame;*

A Comissão Organizadora do Concurso Público da Prefeitura Municipal de LUÍS DOMINGUES-PI **CONVOCA** o (a) s candidato (a) s abaixo para comparecerem, no dia **13/03/2016** à realização do Teste de Aptidão Física:

**Local do Teste de Aptidão Física:** Nas proximidades da Avenida Newton Belo

**Avenida:** Newton Belo

**Bairro:** Porto

**Cidade:** Luís Domingues

**Horário de início dos Testes:** Pontualmente às **7h00min** (não será admitido atraso sob nenhuma alegação).

**ATENÇÃO:** É necessário comparecer ao local com pelo menos 40 minutos de antecedência para apresentação do Atestado Médico, aquecimento e recebimento das orientações necessárias.

**DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:** Atestado Médico e Documento de Identificação com foto.

**CANDIDATOS CONVOCADOS PARA 2ª ETAPA – TAF (TESTE DE APTIDÃO FÍSICA)**

**CARGO: GUARDA MUNICIPAL (CÓD. 121)**

Nº	NOME	Nº DE INSCRIÇÃO
01	LEIDIANNE SILVA	1.036



## **VII. DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA GUARDA DE TRÂNSITO E GUARDA MUNICIPAL**

**7.1.** 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)

**7.2.** Serão convocados para esta fase os candidatos melhor classificados, respeitados os critérios de desempate deste edital:

**7.3.** O número de candidatos que serão convocados para o Teste de Aptidão Física será de **três vezes** o número de vagas oferecidas, respeitando-se a ordem de classificação nas provas objetivas;

**7.4.** 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 VII do Edital;

**7.5.** 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 **30 (trinta)** dias da data de realização do teste;

**7.6.** 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:

**7.7.** O candidato que deixar de apresentar o atestado médico em conformidade com o descrito neste Edital será impedido de realizar o teste, sendo conseqüentemente eliminado do concurso;

**7.8.** O candidato deverá obter os índices para aprovação conforme Anexo VII;

**7.9.** 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;

**7.10.** O candidato realizará o exame físico em **01 (um) único dia**;

**7.11.** No dia de realização da avaliação de aptidão física, o candidato deverá assinar a lista de frequência, sob pena de ser considerado ausente.

**7.11** A avaliação de aptidão física consistirá da aplicação dos seguintes testes:

- a) barra fixa; (somente para os candidatos do sexo masculino)
- b) corrida de 12 minutos;
- c) impulsão horizontal.
- d) Flexão abdominal em 1 minuto;

**7.12** Os procedimentos para realização dos testes de avaliação de aptidão física estão especificados no Anexo VII deste Edital.

**ESTADO DO MARANHÃO**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE LUÍS DOMINGUES**  
**INSTITUTO MACHADO DE ASSIS**  
*Seriedade, Compromisso e Competência*



**7.13** 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.

**7.14** 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.

**7.15** 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.

**7.16** 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.

**7.17** Ao final da avaliação de aptidão física, o candidato será considerado APTO ou INAPTO.

**7.17.1** 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.

**7.17.2** 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.

**7.18** O candidato poderá interpor recurso nas datas previstas no Cronograma de Execução – Anexo III deste Edital referente ao resultado da avaliação de aptidão física.

**7.19.** 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;

**7.20.** Recomenda-se que o candidato, para realização dos exercícios tenha feito sua última refeição com uma antecedência mínima de 2 (duas) horas;

**7.21.** Não caberá ao IMA - PI ou ao Município de Luís Domingues –MA, qualquer responsabilidade com o que possa acontecer ao candidato durante a realização da prova de aptidão física.

## 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:

**ESTADO DO MARANHÃO**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE LUÍS DOMINGUES**  
**INSTITUTO MACHADO DE ASSIS**  
*Seriedade, Compromisso e Competência*



**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:

- 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.

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";

**ESTADO DO MARANHÃO**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE LUÍS DOMINGUES**  
**INSTITUTO MACHADO DE ASSIS**  
*Seriedade, Compromisso e Competência*



- 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:**

<b>Sexo</b>	<b>Número mínimo de repetições</b>
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;

**ESTADO DO MARANHÃO**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE LUÍS DOMINGUES**  
**INSTITUTO MACHADO DE ASSIS**  
*Seriedade, Compromisso e Competência*



- 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:

<b>DISTÂNCIA</b>	
<b>Sexo masculino</b>	<b>Sexo feminino</b>
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:

- a) 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;

**ESTADO DO MARANHÃO**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE LUÍS DOMINGUES**  
**INSTITUTO MACHADO DE ASSIS**  
*Seriedade, Compromisso e Competência*



- 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:**

<b>Sexo</b>	<b>Distância mínima a ser percorrida</b>
Masculino	2.000m
Feminino	1.600m





**ANEXO VIII**

**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 VII do Edital \_\_\_/2015, do Concurso Público Prefeitura Municipal de Luís  
Domingues - MA, sendo:

**Teste 1 - Barra fixa**

**Teste 2 - Flexão abdominal em 1 minuto**

**Teste 3 - Impulsão horizontal**

**Teste 4 - Corrida de 12 minutos**

Luís Domingues (MA), \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016.

**Nome legível do médico**

**responsável:** \_\_\_\_\_

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

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