

ANEXO X

**ANEXO X**  
**TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF) PARA O CARGO DE GUARDA**

**Procedimentos para o Teste de Aptidão Física – Guarda Municipal**

**DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA PARA O CARGO DE GUARDA DE TRÂNSITO E GUARDA MUNICIPAL**

**ORIENTAÇÕES PRELIMINARES**

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 nos sites, <https://www.cabraleoliveira.com.br/>; <https://santarosadaserra.mg.gov.br/>

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

O número de candidatos que serão convocados para o Teste de Aptidão Física será por ordem de classificação nas provas objetivas, no qual serão convocados os candidatos aprovados e classificados.

O Teste de Aptidão Física (TAF) será realizado conforme convocação específica a ser divulgada através da Internet, nos endereços eletrônicos <https://www.cabraleoliveira.com.br/>; <https://santarosadaserra.mg.gov.br/> conforme cronograma deste Edital;

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;

**ANEXO X**

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.

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;

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;

O candidato realizará o exame físico em **01 (um) único dia**, no entanto, se o tempo para realização do teste for insuficiente, a Cabral e Oliveira reserva-se no direito de aplicar o teste em dois turnos e/ou em outra data oportuna.

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

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

- a) Flexão Abdominal
- b) Teste de corrida rápida de 100m;
- c) Impulsão horizontal;
- d) Corrida de 12 minutos.

Os procedimentos para realização dos testes de avaliação de aptidão física estão especificados neste anexo, parte integrante do Edital.

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.

Os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporários (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas, pós-operatórios, etc.) que impossibilitem a realização dos

**ANEXO X**

testes ou diminuam a capacidade física dos candidatos não serão levados em consideração, não sendo concedido qualquer tratamento diferenciado.

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.

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.

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

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.

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.

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

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;

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

Não caberá à Cabral e Oliveira e/ou ao Município de Santa Rosa da Serra/MG, qualquer responsabilidade com o que possa acontecer ao candidato durante a realização da prova de aptidão física.

**ANEXO X**

**ORIENTAÇÕES QUANTO AOS EXAMES**

**1 - FLEXÃO ABDOMINAL SOBRE O SOLO EM UM MINUTO PARA CANDIDATOS DE AMBOS OS SEXOS (TIPO REMADOR):**

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:

- 1.1- 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, braços atrás da cabeça, cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo;
- 1.2- 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.

**A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:**

- 1.3 - Um componente da Banca Examinadora 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;  
a contagem que será considerada oficialmente será somente a realizada pelo integrante da Banca Examinadora;
- 1.4 - Ao final de cada repetição, a cabeça, o dorso das mãos e os calcanhares (com os joelhos completamente estendidos) também devem tocar o solo;

Cada execução começa e termina sempre na posição inicial; somente aí será contada uma execução

ANEXO X

completa;

1.5- 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; 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.

**FORMA DE EXECUÇÃO:**



**Será ELIMINADO do Concurso Público:**

o candidato que não realizar o número mínimo de repetições; para ambos os gêneros. **Teste de flexão abdominal – índices mínimos:**

Gênero	Repetições Mínimas
Masculino	30 repetições
Feminino	20 repetições

**2 - TESTE DE CORRIDA DE VELOCIDADE (100 METROS)**

2.1 – A Corrida de Velocidade objetiva medir diretamente a velocidade e indiretamente a potência anaeróbica alática, através do desempenho de correr 100 (cem) metros no menor tempo possível.

**ANEXO X**

**2.2** – Posição Inicial: Posicionamento livre, anterior à linha de partida. Sugere-se o afastamento antero-posterior das pernas e leve inclinação do tronco à frente.

**2.3** – Procedimento: Precedido da palavra “Atenção”, o sinal sonoro de início do teste será dado através de um silvo de apito. Neste momento, o candidato deverá deslocar-se correndo no percurso indicado, na maior velocidade possível. O resultado será o tempo, em segundo e centésimo de segundo, decorrido do sinal sonoro de início do teste até o momento em que o tronco do candidato cruzar a linha demarcatória de chegada, completando a distância de 100 (cem) metros.

**2.4** - 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.

**Corrida de Velocidade– índices**

<b>Sexo</b>	<b>Índice Mínimo</b>	<b>Tempo máximo</b>	<b>Intervalo entre tentativas</b>
Masculino	100 metros	18 segundos	5 minutos
Feminino	100 metros	24 segundos	5 minutos

**3 - TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL**

2.1- A metodologia para a preparação e execução do teste de impulsão horizontal, para os candidatos dos sexos masculino e feminino, será a seguinte:

2.2- 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;

2.3- 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.

**ANEXO X**

2.4 - 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.

2.5 - O candidato poderá optar por não realizar a segunda tentativa e, neste caso, será considerada a pontuação obtida na primeira tentativa.

2.6 - 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.

2.7 - 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.

2.8 - Será eliminado o candidato que não atingir a distância mínima descrita abaixo:

<b>DISTÂNCIA</b>	
<b>Sexo masculino</b>	<b>Sexo feminino</b>
1,80m	1,30m

**ANEXO X**

**3. TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS**

3.1 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.

3.2 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.

3.3 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.

3.4 Será eliminado do concurso:

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



**ANEXO X**

---

- 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

Santar Rosa da Serra/MG

---