

## EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

A Prefeitura de Caraguatubá - SP, no uso das atribuições que lhe são conferidas pela legislação em vigor, torna público o Edital de Convocação para o Teste de Aptidão Física, de acordo com as normas estabelecidas neste Edital.

### 1. DISPOSIÇÕES INICIAIS

- 1.1. O Teste de Aptidão Física, de caráter eliminatório, tem o objetivo buscar os candidatos melhores condicionados fisicamente, e consistirá em um conjunto de avaliações físicas realizadas pelos candidatos, com deficiência ou não, convocados por meio de Edital, em ordem preestabelecida, com a finalidade de aferir a aptidão do candidato para desempenhar física e organicamente as atividades típicas do cargo.
- 1.2. Os candidatos convocados estão elencados no Anexo I deste Edital.
- 1.3. O TAF ocorrerá nos dias 04 e 05 de maio de 2024.
- 1.4. O local e horário de aplicação do TAF será divulgado, em breve, em comunicado próprio.
- 1.5. O TAF será aplicado por meio de testes em atividades físicas específicas, com desempenho mínimo determinado.
- 1.6. Os candidatos com deficiência participarão do Teste de Aptidão Física em igualdade de condições com os demais candidatos.
- 1.7. Haverá adaptação razoável do Teste de Aptidão Física às condições do candidato com deficiência conforme procedimentos a serem estabelecidos no Edital de convocação para o Teste de Aptidão Física.
- 1.8. Serão convocados para o Teste de Aptidão Física, de caráter eliminatório, os primeiros classificados na Prova Objetiva, de acordo com o Anexo Único deste Edital.
- 1.9. Para a realização do Teste de Aptidão Física, o candidato deverá apresentar atestado médico digitado, com data não superior a 15 (quinze) dias de antecedência em relação ao primeiro dia de realização do teste físico, nominal ao candidato, devidamente assinado e carimbado pelo médico, constando visivelmente o número do registro do Conselho Regional de Medicina do mesmo, em que certifique especificamente estar o candidato APTO para realizar o Teste de Aptidão Física, de acordo com o **ANEXO II**.
  - 1.9.1. O candidato que, no momento de sua identificação, deixar de apresentar o referido atestado médico, será impedido de realizar os testes, sendo, conseqüentemente, eliminado do concurso.
- 1.10. O Atestado Médico ficará retido e fará parte da documentação do candidato de aplicação do teste.
- 1.11. O TAF será composto pelos seguintes exercícios, de realização obrigatória: Flexo-Extensão em Apoio de Frente, Flexão Abdominal Supra e Corrida de Resistência de 12 (doze) minutos, para todos os cargos, exceto para o cargo de Agente de Fiscalização de Trânsito. Para o cargo de Agente de Fiscalização de Trânsito, o TAF será composto pelos seguintes exercícios: Flexo-Extensão em Apoio de Frente, Corrida de 50m (cinquenta metros), Flexão Abdominal Supra e Corrida de 12 (doze) minutos.
- 1.12. Os testes serão aplicados de forma sequencial, a critério da banca, com intervalo mínimo de pelo menos 5 (cinco) minutos entre cada teste.
  - 1.12.1. A ordem dos exercícios poderá sofrer alterações.
- 1.13. O candidato deverá comparecer ao local do teste na data e horário que serão indicados quando da convocação para a etapa, munido de carteira de identidade original e trajes apropriados (calção de ginástica/short ou legging, tênis, camiseta, T-shirt ou regata).
- 1.14. O candidato que deixar de comparecer a qualquer uma das provas do Teste de Aptidão Física, ainda que por motivo de alteração psicológica ou fisiológica temporária, será considerado eliminado do certame.

- 1.15. O candidato que se recusar a realizar algum dos exercícios do Teste de Aptidão Física deverá assinar declaração de desistência dos exercícios ainda não realizados e, conseqüentemente, do Teste de Aptidão Física, sendo, portanto, eliminado do concurso.
  - 1.15.1. Caso o candidato se recuse a assinar a declaração de desistência, serão colhidas assinatura de 3 (três) testemunhas.
- 1.16. As candidatas gestantes deverão apresentar atestado médico assinado e carimbado por médico obstetra com validade de 30 (trinta) dias, e somente poderão realizar o exame físico se o respectivo médico obstetra declarar sua aptidão para realização de provas de capacidade física.
  - 1.16.1.1. À candidata que, no dia da realização do Exame, comprove seu estado de gravidez, será facultada nova data para a realização do mesmo, após 120 (cento e vinte) dias a contar da data do parto ou do fim do período gestacional, de acordo com a conveniência da Administração. Para tanto, a candidata deverá enviar para o e-mail [concursoprefcaragua@fgv.br](mailto:concursoprefcaragua@fgv.br) atestado médico no qual deverá constar, expressamente, o estado de gravidez e o período gestacional em que se encontra, bem como a data, a assinatura, o carimbo e o CRM do profissional que o emitiu.
- 1.17. Não serão levados em consideração os casos de alteração psicológica ou fisiológica temporária (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas etc.), que impossibilitem a realização do teste ou diminuam a capacidade física dos candidatos.
- 1.18. Ao final do TAF, o candidato poderá ser considerado APTO ou INAPTO.
  - 1.18.1. APTO se submetido a todos os testes mencionados no item 1.10, e atingir o desempenho mínimo em cada teste;
  - 1.18.2. INAPTO, e conseqüentemente, ELIMINADO após o resultado final, o candidato que:
    - a) Não apresentar o atestado médico específico, conforme modelo constante no Anexo IV;
    - b) Deixar de realizar algum dos exercícios do TAF;
    - c) Não obtiver o desempenho mínimo exigido em cada exercício;
    - d) Deixar de comparecer conforme o Edital de Convocação.
  - 1.18.3. O candidato INAPTO em qualquer dos exercícios prosseguirá na realização dos demais.
- 1.19. Nenhum candidato considerado "INAPTO" será submetido a novo exame ou prova, e nem haverá reexame ou reavaliação.
- 1.20. Os desempenhos exigidos nos testes destinam-se à avaliação da força, resistência, velocidade e capacidade aeróbica que um candidato precisa possuir para suportar física e organicamente, as exigências físicas para o cargo.
- 1.21. A quantidade de esforço muscular fixada foi devidamente dimensionada de forma a contemplar a distinção de gênero dos candidatos.
- 1.22. A descrição dos exercícios está elencada no **Anexo III**.
- 1.23. Os testes do exame de aptidão física serão gravados em vídeo pela banca.
  - 1.23.1. O candidato que se recusar a ter seu teste gravado em vídeo será eliminado do concurso.
- 1.24. Os imprevistos ocorridos durante a realização do exame de aptidão física serão dirimidos, em conjunto, pelo coordenador da banca examinadora e por representante oficial da Comissão do Concurso da Prefeitura no local de prova.
- 1.25. O exame de aptidão física será aplicado por uma banca examinadora coordenada por um profissional com habilitação plena em Educação Física e supervisionado por representante da Comissão do Concurso da Prefeitura no local de prova. O candidato que infringir qualquer proibição prevista neste anexo ou no edital que rege o certame, independentemente do resultado dos testes, será eliminado do concurso.
- 1.26. Os casos de alteração psicológica e(ou) fisiológica temporários (estados menstruais, indisposições, câibras, COVID-19, contusões, luxações, fraturas, etc.), que impossibilitem a realização dos testes ou diminuam a performance dos candidatos nos testes do exame de aptidão física, serão desconsiderados, não sendo concedido qualquer tratamento diferenciado por parte da Administração, mesmo que ocorram durante a realização dos testes.

- 1.26.1. Será permitido à candidata gestante o direito a realizar o exame de aptidão física em período diverso daquele estabelecido inicialmente no edital de convocação para tal fase, de modo a respeitar o seu estado gravídico e permitir-lhe concorrer em condições de igualdade com os demais candidatos, dentro de um prazo a ser estabelecido em edital, a contar do término da gravidez.
- 1.27. Nenhum candidato poderá alegar desconhecimento do presente Edital.
- 1.28. Os casos não previstos neste anexo serão dirimidos pela Comissão do Concurso da Prefeitura, representantes da FGV e Coordenação do Exame de Aptidão Física.

**Caraguatuba, 08 de abril de 2024**

ANEXO I – LISTA DE CONVOCADOS

INSCRIÇÃO	NOME
628009338	Adebegue Da Costa Mattos
628010054	Adilson Rodrigues Dos Santos
628009773	Adilson Tavares Do Porto
628013178	Adriana Aparecida Alves Carvalho
628003732	Adriana Batista Da Silva
628009185	Adriana Maciel
628011444	Adriano Brito De Souza
628002525	Adriel Vinicius De Oliveira Nunes
628007373	Alex Da Paixao Martins
628002972	Alex De Freitas Ferreira
628013422	Alex Ryan Da Silva Santos
628005365	Alexandre Mendes Lemos
628009373	Alexandre Miranda De Paula
628011730	Alice Gomes Confessor Sodré
628006110	Aline Cristina De Oliveira Uchoas
628005100	Alisson Vieira Dos Santos
628013680	Andreia Aparecida Fiuza De Oliveira
628003512	Andreia Dos Santos
628008834	Andreza Reis Das Chagas
628006963	Antônio Narciso Ferraz Júnior
628004746	Aroldo Tavares Sanches Filho
628013776	Arthur Villar De Oliveira Giudice Cruz
628004322	Beverllyn Marinho Franco
628013215	Bruno Bolonha De Freitas
628002771	Caio Tomaz Araújo Dos Santos
628010731	Calebe Silva Dos Santos
628000699	Carla Andréa Da Silva Rodrigues
628004678	Carleane Jesus Da Paz
628009729	Carlos Eduardo Freitas Fuenzalida
628001986	Caroline Do Nascimento Vieira
628006493	Cauã Gustavo Da Silva Domingues
628012983	Charles Batista Pinheiro
628000447	Cintia Aparecida Balchuna Silvestre
628006552	Clayton Lemos Da Silva Tavares
628001611	Cleunice Cristina Dos Santos Melo Batista
628000587	Cristiano Augusto Gomes
628013079	Cristiano Gomes De Almeida
628001557	Cristiano Lemes Da Silva
628010291	Damiana Ferreira Vital
628009190	Daniel Dos Santos Martins
628003204	Daniel Miranda Dos Santos
628006678	Daniela Cardoso Pereira

628011769	Danilo De Oliveira Ferreira
628002407	Davi Dos Santos Domingos
628010621	David Medeiros Da Silva
628006824	Debora Alvarenga Da Silva
628011125	Débora Da Silva
628011739	Deilton Santos Ferreira Sousa
628009584	Denise Angélica Gomes Da Silva
628010970	Diego Jose Ferreira
628007700	Diego Moises Brito Da Silva
628010865	Douglas Lopes Oliveira
628009896	Eder Roberto Do Carmo Santos
628010884	Edmilson Gonçalves De Oliveira
628004744	Edmir Carlos Soares Martes
628010780	Edson Dos Passos Costa
628002445	Eduardo De Paula Silva
628001897	Elaine Aparecida De Souza
628012771	Elaine Keide
628009101	Elisete De Araujo
628004194	Elon Pereira Ribeiro Cardoso
628011863	Ercilia Anselmo De Souza
628001973	Esequiel Fagundes Da Silva Junior
628009895	Everton Ferreira De Sousa
628011499	Everton Martins De Oliveira
628010174	Ezaias Americo Alves Constantino
628000836	Fabio Faria Gonçalves
628000595	Fabio Luiz Dos Santos Pereira
628008512	Fábio Martins De Sousa
628009544	Fabio Rodrigo Dias
628007297	Felipe Alex De Paula Rocha
628012101	Felipe Carvalho Santana Rocha
628011304	Felipe Da Silva Santos
628012352	Felipe Eduardo Batista Granato
628000746	Felipe Roberto Pereira Da Silva Faria
628004978	Fernanda Pulido Fernandes
628011860	Fernando Luiz Silva
628011902	Fernando Moreira
628008247	Filipe Ramses Olímpio Teixeira
628013351	Flávio Franzolin Cerqueira
628005908	Flavio Henrique De Paula
628009490	Flavio Robson Afonso De Carvalho
628010975	Francisco Rodolfo De Oliveira Lourenço
628003866	Gabriel Bruno Alves Jonsson
628004725	Gabriel Silva Góis
628005872	Gabriela Souza Santos De Oliveira
628004294	Giovanna Da Silva Cassiano

628007781	Gláucio César Marques De Oliveira
628011855	Graciliano Pedro Miguel Matos
628009416	Guilherme Gonçalves Dos Santos
628010303	Gustavo Aurélio Dos Santos
628000958	Gustavo De Almeida Paiva
628005819	Gustavo De Paula Dos Santos
628005755	Gustavo Henrique Miranda
628012083	Hebert Nunes Barbosa
628009278	Helder Souza De Oliveira
628006256	Herika Hammerl Silva
628009484	Isabel Cristina Camilo De Carvalho
628006680	Jainne Leticia De Souza
628012836	Jessica Regina De Matos Ferreira
628004949	Jhonatas Alexandre De Oliveira
628010087	João Mendes Pereira
628008744	João Nascimento Dos Santos
628012238	João Pedro Carvalho Das Chagas
628012714	João Pedro Oliveira Vieira
628013471	Joie Santos
628011661	Jonatan Santos Dos Anjos
628007240	Jonathan Caíque De Souza Gonçalves Leite
628003255	Jose Anderson Dos Santos
628002683	José Daniel Rodrigues Leite
628009527	Jose Donizete Ramos
628011490	José Juliano Do Prado
628007952	José Luiz De Faria
628012471	José Pereira Dos Santos Junior
628006066	Jose Willian Lemes Da Cruz
628003513	Josué Chripim Costa
628001488	Julian Rafael De Oliveira
628007958	Juliete Micol Gouveia Seles
628006655	Julio Cesar Nogueira Capalbo
628000921	Kaique Menezes Martins
628001763	Kauê Gabriel De Oliveira Nascimento
628010082	Larisse Da Silva Santos
628001524	Lavinia Luisa Coelho Castilho
628010195	Layon Nickolas Rodrigues De Freitas
628011648	Leandro Portes De Castro
628009687	Leda Beatriz De Souza
628006221	Lenildo Pereira Nascimento
628011486	Leonardo Dos Santos Nunes
628002864	Leonardo Lomeu Felinger
628006554	Leonardo Medina Langoni
628001952	Letícia Pereira Nunes Dos Santos
628003402	Linaldo Reis Santos

628011718	Lincoln Melo Franco Batista
628010437	Liniker Faria Santos
628007239	Lucas Henrique Alves Camargo De Oliveira
628006129	Luцемir Camilo Braga Junior
628009946	Luciano Sodré Dos Santos Júnior
628006464	Luiz Carlos Carvalho Xavier Junior
628012099	Luiz Felipe Fida Rossi
628007094	Luiza Bianco Gasparini
628003538	Maiara Vasconcelos Trindade
628007385	Marcella Rodrigues Garcia
628011726	Márcia Miguel Da Silva
628004489	Márcio Daniel De Souza Ygalachi
628000512	Marco Gritti
628010632	Marcos Alves Cardoso
628007858	Maria Aparecida De Oliveira
628006714	Maria Do Socorro Ferreira Dos Santos
628002723	Maria Eduarda Silva De Souza
628000356	Maria Sara De Jesus
628003996	Maria Vanessa Dos Santos Moreno Villegas
628011310	Marizene Batista Da Silva Cordeiro
628013101	Marx Clayton Martins Melo
628011419	Mateus Gabriel Santos De Castilho
628003069	Mateus Santos De Moraes
628000420	Matheus Oliveira Dos Santos
628003892	Mauri Lopes De Moura
628010681	Melissa Paloma De Oliveira
628010579	Michel Allan dos Santos Veiga
628010832	Mirela Castilho Dos Santos Luna
628005501	Moacir Dos Santos
628012930	Muller Reboucas De Assis
628000296	Nailma Gomes Guimaraes De Jesus
628008223	Nilson Batista De Matos
628003815	Osmar Pereira Dos Santos
628013226	Otoniel Marcelo De Oliveira
628004226	Patric Chrispim De Castro
628010381	Patric Erick Oliveira
628013140	Patricia Maria Freitas
628010715	Patrick Medeiros De Araujo
628001344	Paula Sandra Martins Santos
628010443	Paulo Fernando Dos Santos
628013673	Paulo Leniker Santos Oliveira
628004557	Pedro Gruppi Lourenção
628008392	Rafael Aparecido Dos Santos
628010973	Rafael Dias De Almeida Fernandes
628006740	Rafael Duarte Martins

628004706	Rafaela Benetti
628000932	Raiara De Castilho Santos
628013455	Reginaldo Rodrigues Sena
628010511	Reinaldo Noronha De Souza
628000648	Renan Reis De Carvalho Maria
628012324	Renata Camargo Do Carmo
628000022	Renata De Carvalho Wagmaker
628007189	Renata De Faria Aparecido
628000062	Renata Maria De Barros Cavalcante Reis
628013373	Renata Ortiz Raimundo
628002039	Renato Gomes Da Silva
628000289	Ricardo Augusto Cordeiro de Souza
628012424	Ricardo Cartier Do Amparo
628008801	Roberto Klinsmann Ferreira Da Silva
628010823	Rodrigo Barbosa Diaz
628010951	Rodrigo Lourenco Valerio
628009365	Rogéria Corrêa Do Prado Da Fonseca
628001049	Rommel Castelo Branco
628001393	Ronaldo Almeida De Andrade Neto
628008551	Rosangela Dos Santos Carvalho
628007809	Rosemeire Dos Santos Oliveira
628011284	Samara Gomes Campos
628001282	Sandra Neusa Dos Santos
628012782	Saulo De Carvalho Silva
628001510	Sebastião Felipe Izidro Maciel De Oliveira
628001873	Shirley Ferreira Lima Barbosa
628013218	Silvani Da Silva
628013336	Silvia Renata Pinheiro Pereira
628005976	Silvio Ricardo Alves
628012114	Sônia De Fátima Rodrigues De Oliveira
628012902	Taillon Luis Nascimento Dos Santos
628008341	Tatiana Rosa Pereira
628009572	Tatiane Gomes Macedo
628002801	Telma Martins Amaral
628002195	Thais Antonia Da Silva
628002105	Thays Nicolle De Santos Lima Souto
628013141	Thiago Augusto De Sousa Barbosa
628012667	Thiago Dos Santos Pereira
628006582	Thiago Elias Da Silva Souza
628013590	Thiago França De Azevedo
628002019	Vitor Ferreira Da Rosa
628009861	Wesley Samir Aurafi
628004379	Wesley Santos Da Silva
628010078	Wesley Silvestre Pereira
628006642	Wilian Alexandre Prudente



628009513	Willian Santos Rosa
628003052	Ygor Arthur Gonçalves

**ANEXO IV – MODELO ATESTADO MÉDICO (TAF)**

---

Atesto, a fim de fazer a prova junto ao Município de Caraguatatuba, para o cargo de \_\_\_\_\_, que o(a) Sr.(a)

portador(a) da Carteira de Identidade nº \_\_\_\_\_ e CPF nº \_\_\_\_\_ encontra-se em perfeitas condições de saúde, estando apto(a) a participar do Teste de Aptidão Física do Concurso Público da Prefeitura de Caraguatatuba (Edital de Abertura nº 01/2023), que compreende os seguintes Testes de esforço físico: Flexo-Extensão em Apoio de Frente, Flexão Abdominal Supra, Corrida de 12 (doze) minutos; e, especificamente para o cargo de Agente de Fiscalização de Trânsito: Flexo-Extensão em Apoio de Frente, Flexão Abdominal Supra, Corrida de 12 (doze) minutos e Corrida de 50 (cinquenta) metros.

\_\_\_\_\_, de 2024.

\_\_\_\_\_  
Assinatura Nome legível e CRM do Médico

## ANEXO VI – EXERCÍCIOS TAF

---

### DOS TESTES DO EXAME DO TAF

#### 1. TESTE DE FLEXO-EXTENSÃO EM APOIO DE FRENTE - Masculino (4 APOIOS)

A metodologia para a preparação e a execução do exercício será assim constituída:

**a)** Posição inicial: ao comando de “em posição”, o candidato deve se posicionar em solo plano e com apoio ou não de um colchonete em decúbito ventral, com as mãos apoiadas no solo, com a distância um pouco mais afastadas do que a linha dos ombros, com os dedos voltados para frente, com os braços totalmente estendidos, pontas dos pés em contato com o solo e pernas estendidas. O quadril não poderá apresentar flexão na posição inicial e durante a execução do movimento.

**b)** Execução: ao comando de "iniciar", o candidato flexionará simultaneamente os braços até que as pontas dos cotovelos atinjam um ângulo de 90° ou ultrapassem o plano das costas. Em seguida, voltará à posição inicial com a extensão completa dos braços. Durante a execução do teste, o candidato não poderá tocar o solo com qualquer parte do corpo, exceto mãos e pontas dos pés e deverá manter tronco, quadris e membros inferiores em linha reta. Ao movimento completo e correto do exercício será conferida 1 (uma) repetição.

A contagem das execuções corretas levará em consideração a flexão e extensão total dos cotovelos.

Não será permitido ao candidato quando da realização do teste de flexão de braço:

- apoiar o peito no chão;
- não flexionar os cotovelos ou não estender totalmente os membros superiores;
- mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste;
- apoiar as coxas no solo;
- após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física.

O teste será interrompido caso ocorram quaisquer das proibições acima. O desempenho do candidato até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.

O candidato deverá executar o maior número de repetições corretas em 1 (um) minuto, sendo permitido o repouso entre os movimentos, na posição inicial, porém, sem retirar as mãos do solo.

Quando a execução não atender ao previsto no Edital, o (a) avaliador (a) repetirá o número da última execução realizada corretamente.

A contagem das repetições será considerada oficialmente somente o computado pelo (a) fiscal avaliador (a).

O teste terá 1(uma) tentativa.

Será considerado APTO o candidato que atingir o desempenho mínimo exigido - **15 (quinze)** repetições corretas.

Obs. Não será admitido a utilização de trajes que impeçam a visualização dos membros superiores do candidato durante a execução do teste, tendo em vista a necessidade de visualização desses membros para verificação da correta execução do movimento.

#### 2. TESTE DE FLEXO-EXTENSÃO EM APOIO DE FRENTE - Feminino (SEIS APOIOS)

A metodologia para a preparação e a execução do exercício será assim constituída:

**a)** Posição inicial: ao comando de “em posição”, a candidata deve se posicionar em solo plano e com apoio de um colchonete em decúbito ventral, com as mãos apoiadas no solo, com a distância um pouco mais afastadas do que a linha dos ombros, com os dedos voltados para frente, com os braços totalmente estendidos, joelhos unidos e flexionados, e pés em contato com o solo. O quadril não poderá apresentar flexão na posição inicial e durante a execução do movimento.

**b)** Execução: ao comando de "iniciar", a candidata flexionará simultaneamente os braços até que as pontas dos cotovelos atinjam um ângulo de 90° ou ultrapassem o plano das costas. Em seguida, voltará

à posição inicial com a extensão completa dos braços. Durante a execução do teste, a candidata não poderá tocar o solo com qualquer parte do corpo, exceto mãos, joelhos e pés, a qual deverá manter tronco e quadris em linha reta. Ao movimento completo e correto do exercício será conferida 1 (uma) repetição.

A contagem das execuções corretas levará em consideração a flexão e extensão total dos cotovelos.

Não será permitido ao candidato quando da realização do teste de flexão de braço:

- apoiar o peito no chão;
- não flexionar os cotovelos ou não estender totalmente os membros superiores;
- mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste;
- apoiar as coxas no solo;
- após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física.

O teste será interrompido caso ocorram quaisquer das proibições acima. O desempenho da candidata até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.

A candidata deverá executar o maior número de repetições corretas em 1 (um) minuto, sendo permitido o repouso entre os movimentos, na posição inicial, porém, sem retirar as mãos do solo.

Quando a execução não atender ao previsto no Edital, o (a) avaliador (a) repetirá o número da última execução realizada corretamente.

A contagem das repetições será considerada oficialmente somente o computado pelo (a) fiscal avaliador (a).

O teste terá 1(uma) tentativa.

Será considerada APTA a candidata que atingir o desempenho mínimo exigido - **10 (dez)** repetições corretas

Obs. Não será admitido a utilização de trajes que impeçam a visualização dos membros superiores do candidato durante a execução do teste, tendo em vista a necessidade de visualização desses membros para verificação da correta execução do movimento.

### 3. TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL SUPRA - Masculino e Feminino

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:

**a)** Posição inicial: o candidato deverá posicionar-se em decúbito dorsal, braços cruzados sobre o tórax, mãos tocando o ombro oposto (mão esquerda tocando o ombro direito e mão direita tocando o ombro esquerdo), joelhos flexionados a aproximadamente 90 graus e planta dos pés em contato com o solo, recebendo auxílio de um avaliador para que, durante o teste, permaneça com os pés em contato com o solo.

**b)** Execução: ao comando de "iniciar", o candidato flexionará o tronco até tocar os joelhos, em sua parte superior, região central da patela, com os cotovelos e retornará à posição inicial, de forma que a escápula encoste no solo, completando uma repetição.

O candidato deverá executar o maior número de repetições corretas em 1 (um) minuto, sendo permitido o repouso entre os movimentos

Quando o exercício não atender ao previsto no Edital, o (a) avaliador (a) repetirá o número da última execução realizada corretamente.

A contagem das repetições será considerada oficialmente somente o computado pelo (a) fiscal avaliador (a).

O teste terá 1(uma) tentativa.

Será considerado APTO o candidato que atingir o desempenho mínimo exigido - **20 (vinte)** repetições para o masculino e **15 (quinze)** repetições para o feminino.

O candidato terá que realizar o desempenho mínimo exigido no tempo de 1' (um minuto).

Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de flexão abdominal, receber qualquer tipo de ajuda física.

Durante a execução do exercício, o candidato que perder o contato das mãos com os ombros, não terá validada a contagem daquele movimento.

#### 4. TESTE DE CORRIDA DE 12' (DOZE MINUTOS) – Masculino e Feminino

Deverá ser aplicado em uma pista com condições adequadas (oval ou circular, apropriada para corrida), podendo o piso ser asfáltico, de concreto, sintético, de carvão, de cascalho, de saibro, dentre outros tipos de materiais existentes e com marcação escalonada a cada 50 metros. Terá início e término marcados por emissão de sinal sonoro, bem como aos 10' (dez minutos) corridos.

A metodologia de preparação e execução do teste de corrida de 12 minutos para os candidatos do sexo masculino e para as candidatas no sexo feminino obedecerá aos seguintes aspectos:

- Deverá percorrer a distância exigida para aprovação no tempo de 12 minutos;
- Poderá, durante os 12 minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir.

Não será permitido ao candidato, depois de iniciada a corrida:

- Abandonar a pista antes da liberação do fiscal;
- Deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo em relação à marcação da pista, após findos os 12 minutos, sem a respectiva liberação do fiscal;
- Dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.

Cada candidato terá apenas 1 (uma) tentativa para realizar o teste.

Será considerado APTO o candidato que atingir o desempenho mínimo exigido – **2000m (dois mil)** para o masculino e **1.600m (hum mil e seiscentos)** para o feminino.

#### 5. CORRIDA DE VELOCIDADE DE 50m – Masculino e Feminino

O teste de corrida de 50m terá início marcado por emissão de sinal sonoro e será aplicado em local adequado, com distâncias marcadas dos pontos de largada e chegada.

- a) Posição inicial: ao comando de voz “PREPARAR”, o candidato se posicionará atrás da linha demarcada (linha de largada), preferencialmente em afastamento anteroposterior das pernas, devendo o pé da frente estar o mais próximo possível da referida linha.
- a) Execução: Ao sinal do silvo do apito, momento em que será acionado o cronômetro, o candidato deverá percorrer, no menor tempo possível, os 50 (cinquenta) metros existentes entre a linha de largada e a linha de chegada. O cronômetro será interrompido quando o candidato ultrapassar a linha demarcada de chegada com o tórax.

Em caso de o candidato largar antes do comando de voz para tal (queima de largada), esta será considerada como tentativa.

O resultado do teste será indicado pelo tempo decorrido pelo candidato ao completar o percurso desde a largada até a chegada, com a precisão de **décimo de segundo**.

Será considerado APTO o candidato que atingir o desempenho mínimo exigido de **8.5 (oito segundos e cinco décimos)** para o masculino e **10.5 (dez segundos e cinco décimos)** para o feminino.