

## REGRAMENTO PARA REALIZAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

### 1. DA 2ª ETAPA PARA GUARDA MUNICIPAL – TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

- a) Somente realizarão o Teste de Aptidão Física os candidatos aprovados e classificados nas provas objetivas até o limite estabelecido na tabela, no subitem 2.1 do edital.
- b) O Exame de Aptidão Física, de caráter eliminatório (**APTO** ou **INAPTO**), consistirá de 03 (três) testes de aptidão física obrigatórios e na ordem de sequência estipulada pela Banca Examinadora FUNATEC composta por profissionais com habilitação em Educação Física, em horário e local determinados quando da Convocação dos candidatos.
- c) O candidato considerado “INAPTO” poderá interpor recurso no prazo de 02 (dois) dias, conforme disciplinado no cronograma do certame, após o resultado preliminar dessa etapa no endereço de e-mail: [concurso.rosario.funatec@outlook.com](mailto:concurso.rosario.funatec@outlook.com).

1.1 Os testes da Avaliação de Capacidade Física serão realizados na seguinte ordem:

- **TESTE-01:** flexão abdominal em 1 minuto (tipo remador)
- **TESTE-02:** corrida de 12 minutos (cooper)
- **TESTE-03:** impulsão horizontal

### 2.0 TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL EM 1 MINUTO (TIPO REMADOR)

2.1 O teste terá a duração de um minuto e será iniciado e terminado a comando. A metodologia para 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, 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 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 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;
- 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 o candidato que não realizar o número mínimo de 30 (trinta) repetições; para ambos os gêneros.

GÊNERO	REPETIÇÃO MÍNIMA
Masculino	30 repetições
Feminino	25 repetições

### **3.0 TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS (COOPER)**

3.1 O candidato, em uma única tentativa, terá o tempo de 12 (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 12 (doze) minutos para os candidatos do sexo masculino e feminino obedecerão aos seguintes critérios:

- a) o candidato poderá, durante os 12 (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 (doze) 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 o teste;
- c) não aguardar a presença do fiscal que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida;
- d) abandonar a pista antes da liberação do fiscal.

### **4.0 Será ELIMINADO do Concurso Público:**

- a) o candidato do sexo masculino que não atingir a distância mínima de 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros, em 12 (doze) minutos;
- b) a candidata do sexo feminino que não atingir a distância mínima de 1.800 (mil e oitocentos) metros, em 12 (doze) minutos;
- c) o candidato de ambos os sexos que realizar procedimento proibido.

Gênero	Distância Mínima
Masculino	2.400m
Feminino	1.800m
<b>Tempo Máximo</b>	<b>12 minutos</b>

## 5.0 TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL

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

- 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;
- 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.

A marcação levará em consideração o seguinte:

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

5.2 Não será permitido ao candidato:

- receber qualquer tipo de ajuda física;
- utilizar qualquer equipamento, aparelho ou material de auxílio à impulsão;
- perder o contato de algum dos pés com o solo antes da impulsão;
- tocar com o(s) pé(s) a linha de medição inicial (salto “queimado”);
- projetar o corpo à frente com conseqüente rolamento.

5.3 O salto realizado em quaisquer das condições proibidas no subitem anterior 5.2, será contado como tentativa, sendo a distância saltada desconsiderada, e 02 (dois) saltos realizados nestas condições implicarão na eliminação do candidato do Concurso Público.

5.4 **Será ELIMINADO** o candidato que não atingir a distância mínima descrita abaixo:

- Candidato sexo masculino – 1,80m, no mínimo;
- Candidata sexo feminino – 1,60m, no mínimo;