

2.27. A critério da Administração, a realização da Avaliação de Capacidade Física poderá ser remarcada, desde que devidamente justificada.

3. DESCRIÇÃO DOS TESTES DA AVALIAÇÃO DE CAPACIDADE FÍSICA

3.1. ABDOMINAL REMADOR PARA CANDIDATOS DE AMBOS OS SEXOS

3.1.1. O teste terá a duração de 1 minuto e será iniciado e terminado com um silvo de apito. A metodologia para a preparação e a execução do teste de flexão abdominal obedecerá aos seguintes critérios:

- a) A posição inicial será tomada com o 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) Após o silvo de apito, o candidato começará a primeira fase do movimento, realizando um movimento simultâneo, em que 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. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução.

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

- a) O teste terá a duração de 1 minuto e será iniciado e terminado com um silvo de apito;
- b) O auxiliar de 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 realizado de maneira correta;
- c) Cada execução começa e termina sempre na posição inicial; somente aí será contada uma execução completa;
- d) Na primeira fase do movimento, os joelhos devem ser flexionados, os pés devem tocar o solo, o tronco deve ser flexionado e os cotovelos devem alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora;
- e) Ao final de cada repetição, a cabeça, o dorso das mãos e os calcanhares (com os joelhos completamente estendidos) também devem encostar-se ao solo;
- f) Só será contada a repetição realizada completa e corretamente, começando e terminando sempre na posição inicial;
- g) Se, ao soar o apito para o término do teste, o candidato estiver em meio à execução, essa repetição não será computada.

3.1.3. No dia de realização da prova, caso o candidato não alcance o índice mínimo na primeira tentativa, poderá realizar a segunda tentativa, após todos os outros candidatos terem realizado a prova.

3.2. CORRIDA DE 12 MINUTOS PARA AMBOS OS SEXOS

3.2.1. Será realizado em local previamente demarcado, com identificação de metragem ao longo do trajeto:

- a) Para a realização do teste de corrida, o candidato poderá, durante os 12 minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando. Não podendo parar e depois prosseguir.
- b) Durante a realização do teste, o candidato não poderá abandonar a pista antes da liberação do fiscal, dar ou receber qualquer tipo de ajuda física (como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão etc.), bem como deslocar-se, finalizados os 12 minutos, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista sem a respectiva liberação do fiscal, sob pena de ser considerado inapto e, consequentemente, eliminado do concurso.

3.2.2. A execução deste teste levará em consideração as seguintes observações:

- a) Será considerada distância oficial percorrida pelo candidato somente aquela observada pela banca examinadora;
- b) O candidato poderá caminhar, e, se quiser, recomeçar a correr;
- c) O candidato não poderá abandonar o local de corrida;
- d) Os comandos para iniciar e terminar o teste serão dados por um silvo de apito;
- e) O relógio do examinador controlará o tempo oficial, sendo o único que servirá de referência para o início e término da prova;
- f) Ao passar pelo local de início do teste, cada candidato deverá dizer em voz alta para o avaliador o número que lhe foi designado pela banca que estiver marcando o seu percurso e será informado de quantas voltas completou naquele momento;
- g) Orienta-se que, após o silvo de apito que indica o término da prova, o candidato não pare bruscamente a corrida, evitando ter um mal súbito e que continue a correr ou caminhar no sentido transversal da pista (lateralmente), no ponto em que se encontrava quando soou o apito de término da prova e aguardar a presença do fiscal que irá aferir mais precisamente a metragem percorrida, conforme disposto no Item 3.2.1. alínea “b” deste Edital.

3.2.3. Não será concedida segunda tentativa para realização do teste de corrida de 12 minutos.

3.3. TESTE DE FLEXÃO DE BARRA FIXA PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO

a) Posição inicial: O candidato posiciona-se sob a barra, à frente do examinador. Ao comando de “em posição”, o candidato empunhará a barra com as palmas das mãos voltadas para fora (empunhadura em pronação), mantendo os braços completamente estendidos, com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e pés sem contato com o solo.

b) Execução: Ao comando de “iniciar”, o candidato flexionará simultaneamente os cotovelos até ultrapassar com o queixo a parte superior da barra. Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o todo o exercício não sendo permitido em nenhum momento da execução a flexão de joelho.

3.3.1. 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 componente da banca repetirá o número do último realizado de maneira correta e quando se tratar movimento inicial, o auxiliar de banca dirá “zero”;
- c) A contagem oficial será somente a realizada pela 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) A altura deverá ser proporcional à altura do candidato, sendo de exclusiva indicação da banca avaliadora em qual barra o candidato deverá realizar a prova, com o objetivo de evitar que os candidatos mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial;
- g) Na impossibilidade absoluta de ser atendida a determinação do item “f” será permitida, neste caso, a flexão dos joelhos;
- 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.

3.3.2. Será proibido 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) Apoiar o queixo na barra;
- d) Após ultrapassar o queixo em relação à barra, simplesmente soltar as mãos, em vez de completar o movimento com os cotovelos totalmente estendidos;
- e) Utilizar de qualquer outro movimento e/ou meio para ultrapassar a barra que não sejam os previstos nos itens “a” e “b”.

3.3.3. No dia de realização da prova, caso o candidato não alcance o índice mínimo na primeira tentativa, poderá realizar a segunda tentativa, após todos os outros candidatos terem realizado a prova.

3.4. TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA CANDIDATAS DO SEXO FEMININO

a) Posição inicial: A candidata posiciona-se sob a barra, à frente do examinador, pisando sobre um ponto de apoio. Ao comando de “em posição”, a candidata empunhará a barra com as palmas das mãos voltadas para fora (empunhadura em pronação), mantendo os braços completamente flexionados, com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e pés em contato com o ponto de apoio.

b) Execução: Ao comando de iniciar, o ponto de apoio é retirado, devendo a candidata permanecer com os dois braços completamente flexionados e com o queixo acima da barra horizontal, porém sem apoiar com o queixo sobre a barra. A partir dessa posição o examinador, com o auxílio de um cronômetro, registrará o tempo (estático) de permanência da candidata na posição.

3.4.1. A contagem do tempo levará em consideração as seguintes observações:

- a) A largura da pegada deve ser aproximadamente a dos ombros;
- b) O auxiliar de banca informará à candidata quando esta atingir o tempo mínimo exigido pelo edital;
- c) Quando o exercício não atender ao previsto neste edital, o auxiliar de banca travará de imediato o seu cronômetro e registrará o tempo obtido até o momento em que o exercício estava sendo realizado de maneira prevista no edital;
- d) O tempo de realização do exercício que será considerado oficialmente será somente o cronometrado pelo integrante da banca examinadora;
- e) A altura deverá ser proporcional à altura do candidato, sendo de exclusiva indicação da banca avaliadora em qual barra o candidato deverá realizar a prova, com o objetivo de evitar que os candidatos mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial;
- f) Na impossibilidade absoluta de ser atendida a determinação do item “e” será permitida, neste caso, a flexão dos joelhos.

3.4.2. No dia de realização da prova, caso a candidata não alcance índice mínimo na primeira tentativa, poderá realizar a segunda tentativa, após todos os outros candidatos terem realizados a prova.

3.5. CORRIDA DE 50 (CINQUENTA) METROS PARA CANDIDATOS DE AMBOS OS SEXOS