

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.

c) durante a execução do teste, a contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações: i) o teste somente será iniciado com o candidato na posição inicial e após o comando dado pelo fiscal da banca examinadora; ii) cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos – somente após cumprir todas as etapas será contada como uma execução completa; iii) a não extensão total dos cotovelos será considerado um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato; iv) o movimento a ser realizado deve ser unicamente de flexão e extensão de cotovelos; v) o movimento deve ser dinâmico; vi) o fiscal da banca examinadora contará em voz alta 4 o número de repetições realizadas;

d) ao final da execução, o fiscal avisará o total de repetições válidas, sendo a contagem encerrada quando:

i) o candidato perder o contato das mãos com a barra; ii) o candidato apoiar o queixo na barra; iii) o candidato incorrer em quaisquer das proibições do subitem 10.25.1.2 do edital de abertura. O desempenho do candidato até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.

3.1.2. Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste dinâmico de barra fixa:

a) tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções;

b) após o início do teste, receber qualquer tipo de ajuda física;

c) utilizar luva(s) ou qualquer outro material para a proteção das mãos;

d) apoiar o queixo na barra;

e) movimentos de pernas e quadris (os joelhos poderão ser flexionados, desde que não ultrapassem o ângulo de 90°);

f) utilizar impulso de braços e tronco para frente e para cima, levando o peito para cima; g) realizar a “pedalada”;

h) realizar o “chute”;

i) realizar o “butterfly”;

j) não manter o cabeça, o tronco e o quadril completamente na posição vertical;

k) estender o pescoço, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra com movimento exclusivo de membros superiores.

3.1.3. Quando o exercício não atender ao previsto neste edital, o fiscal da banca repetirá o número da última execução realizada corretamente.

3.1.4. A contagem oficial a ser considerada será somente a realizada pela banca examinadora.

3.1.5. Será concedida uma segunda tentativa ao candidato que não for considerado “apto” na primeira tentativa, após o tempo de 10 (dez) minutos da realização da primeira tentativa.

3.1.6. Será considerado “apto” o candidato que atingir a quantidade de repetições especificada no quadro abaixo:

MASCULINO	MASCULINO PCD
07 (sete) repetições	05 (cinco) repetições

3.2. DO TESTE ESTÁTICO DE BARRA FIXA PARA CANDIDATAS DO SEXO FEMININO

3.2.1. A metodologia de preparação e execução do teste estático de barra fixa para as candidatas do sexo feminino obedecerá aos seguintes critérios:

a) para posição inicial, ao comando “em posição”, a candidata deverá dependurar-se na barra com pegada livre (pronação ou supinação) mantendo os braços flexionados, o corpo na vertical e o queixo acima da parte superior da barra, sem nela apoiar-se, podendo receber ajuda para atingir essa posição;

b) para a execução, ao comando “iniciar”, o ponto de apoio é retirado e será iniciada a cronometragem do tempo de permanência da candidata na posição, devendo a candidata permanecer sustentada apenas com o esforço de seus membros superiores, com os dois braços completamente flexionados e queixo acima da parte superior da barra, mas sem tocar a barra como queixo, corpo na posição vertical, pernas estendidas, devendo manter nesta posição por 40 (quarenta) segundos completos, sob pena de eliminação;

c) ao final da execução do teste, o fiscal avisará o tempo decorrido, sendo a cronometragem encerrada quando: i) a candidata permanecer o tempo necessário para ser considerada “apta”; ii) a candidata ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, ou tocar a barra com o queixo; iii) flexionar joelhos ou quadril; iv) descumprir qualquer exigência para a realização deste teste.

3.2.2. Não será permitido à candidata, quando da realização do teste estático de barra fixa:

a) tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo permitida a flexão de joelhos para evitar o toque no solo;

b) após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

c) utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;

d) permitir que o queixo fique abaixo da parte superior da barra;

e) apoiar o queixo na barra;

f) realizar a “pedalada”;

g) realizar o “chute”;

h) estender o pescoço;

i) não manter o corpo completamente na posição vertical, com exceção nos casos em que o auxiliar de banca examinadora permitir expressamente a flexão de joelhos, para evitar que as candidatas mais altas toquem os pés no solo estando na posição inicial.

3.2.3. Quando o exercício não atender ao previsto neste edital, o fiscal trará de imediato o seu cronômetro e registrará o tempo obtido até o momento em que o exercício estava sendo realizado de maneira prevista neste edital.

3.2.4. O fiscal informará à candidata quando esta atingir o tempo exigido neste edital.

3.2.5. O tempo oficial de realização do exercício será somente o computado pela banca examinadora.

3.2.6. Só será contado o tempo em que a candidata estiver na posição correta prevista neste edital.

3.2.7. Será concedida uma segunda tentativa à candidata que não for considerada “apta” na primeira tentativa, após o tempo de 10 (dez) minutos da realização da primeira tentativa.

3.2.8. Será considerada “apta” a candidata que atingir o tempo em suspensão especificado no quadro abaixo:

FEMININO	FEMININO PCD
40 (quarenta) segundos	30 (trinta) segundos

3.3. DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO E PARA CANDIDATAS DO SEXO FEMININO

3.3.1. O(a) candidato(a) coloca-se em decúbito dorsal (de costas voltadas para o chão), com o corpo inteiramente estendido, bem como os braços, no prolongamento do corpo, acima da cabeça, tocando o solo com as mãos.

3.3.2. Através de contração da musculatura abdominal, sem qualquer outro auxílio, o(a) candidato(a) adotará a posição sentado, flexionando simultaneamente os joelhos. É requisito para a execução correta do movimento que os braços sejam levados à frente estendidos e paralelos ao solo, e ainda que a linha dos cotovelos ultrapasse a linha dos joelhos durante a flexão.

3.3.3. Em seguida, o(a) candidato(a) retornará à posição inicial até que toque o solo com as mãos, completando um movimento, quando então poderá dar início à execução de novo movimento.

3.3.4. Somente será contado o exercício realizado completamente, ou seja, se ao soar o apito para o término da prova, o(a) candidato(a) estiver no meio da execução, esta não será computada.

3.3.5. O fiscal da banca examinadora contará em voz alta o número de repetições realizadas. Quando o exercício não atender ao previsto neste edital, o fiscal repetirá o número do último movimento realizado de maneira correta.

3.3.6. A contagem oficial será somente a computada pela banca examinadora.

3.3.7. O teste de flexão abdominal deverá ser realizado em local com condições adequadas, protegido da chuva, em piso regular e uniforme, com utilização de colchonete ou material (Etil, Vinil e Acetato — EVA) para proteção da coluna.

3.3.8. O teste terá a duração de 1 (um) minuto e será iniciado e terminado com um silvo de apito.

3.3.9. O teste é iniciado com as palavras “Atenção... Já!” e terminado com a palavra “Pare!”.

3.3.10. O cronômetro deverá ser acionado ao ser pronunciada a palavra “Já” e travado na pronúncia de “Pare!”.

3.3.11. Quando da realização do teste de flexão abdominal, caso não consiga atingir o resultado exigido no subitem 10.25.3.7 deste edital, será concedido ao(a) candidato(a) o direito a uma segunda tentativa, após o tempo de 10 (dez) minutos da realização da primeira tentativa.

3.3.12. Será considerado(a) apto(a) o(a) candidato(a) que obtiver o resultado conforme tabela abaixo, no tempo estabelecido:

MASCULINO	FEMININO
35 (trinta e cinco) flexões	30 (trinta) flexões
MASCULINO PCD	FEMININO PCD
26 (vinte e seis) flexões	23 (vinte e três) flexões