

3.4. DO TESTE DE FLEXO-EXTENSÃO DE COTOVELOS NO SOLO DE QUATRO APOIOS PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO E PARA CANDIDATAS DO SEXO FEMININO

3.4.1. O teste de flexão de cotovelos no solo de quatro apoios, para candidatos do sexo masculino e candidatas do sexo feminino, deverá ser realizado em local com condições adequadas, piso regular e uniforme, e terá a duração de 1 (um) minuto.

3.4.2. Como posição inicial, os candidatos e as candidatas devem se posicionar em solo plano, com as mãos apoiadas no solo, com uma distância de 10 a 20 cm a partir da 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 posicionamento das mãos sobre o solo não deve ser acima da linha dos ombros e, na posição inicial do movimento, o rosto deve permitir um alinhamento adequado entre o tronco e as pernas. O quadril não poderá apresentar flexão na posição inicial e durante a execução do movimento. 3.4.3. Para a execução, o(a)s candidato(a)s flexionarão simultaneamente os cotovelos até que atinjam um ângulo de 90° ou ultrapassem o plano das costas. Em seguida, voltará à posição inicial com a extensão completa dos cotovelos. Durante a execução do teste, os candidatos não poderão tocar o solo com qualquer parte do corpo, exceto mãos e pontas dos pés e deverão manter tronco, quadris e membros inferiores completamente alinhados na horizontal. Ao movimento completo e correto do exercício será conferida uma repetição.

3.4.4. A contagem das execuções corretas levará em consideração o seguinte:

- a) o movimento a ser realizado deve ser unicamente de flexão e extensão de cotovelos;
- b) a não extensão total dos cotovelos antes do início de uma nova execução será considerada um movimento incorreto, não sendo computado como uma repetição;
- c) o auxiliar da banca examinadora contará em voz alta o número de repetições realizadas.

3.4.5. Não será permitido aos candidatos, quando da realização do teste:

- a) mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste;
- b) não flexionar ou não estender totalmente os membros superiores;
- c) tocar parte do corpo, exceto pontas dos pés e mãos, no solo após o início das execuções;
- d) após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- e) flexionar o quadril, o joelho ou ambos em qualquer momento do teste.

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

3.4.7. A contagem oficial das repetições será somente a computado pela banca examinadora.

3.4.8. Será concedida uma segunda tentativa aos candidatos que não obtiverem o desempenho estabelecido no subitem 3.4.9 deste edital, na primeira tentativa, após o tempo de 10 (dez) minutos da realização da primeira tentativa.

3.4.9. Para ser considerado “apto”, os candidatos deverão, sendo permitido o repouso entre os movimentos desde que o candidato permaneça na posição inicial, alcançar o índice abaixo:

MASCULINO	FEMININO
25 (vinte e cinco) repetições corretas no período de 01 (um) minuto	08 (oito) repetições corretas no período de 01 (um) minuto
MASCULINO PCD	FEMININO PCD
19 (dezenove) repetições corretas no período de 01 (um) minuto	06 (seis) repetições corretas no período de 01 (um) minuto

3.5. DO TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO E PARA CANDIDATAS DO SEXO FEMININO

3.5.1. A metodologia de preparação e execução do Teste de Impulsão Horizontal obedecerá aos seguintes critérios:

a) posição inicial: ao comando “em posição”, o(a) candidato(a) deverá se posicionar atrás da linha de medição inicial, em pé, estático, com os pés paralelos e sem tocar a linha;

b) execução: ao comando “iniciar”, o(a) candidato(a) saltará à frente com movimento simultâneo dos pés; a marcação da distância saltada será a partir da linha de medição inicial, a qual será computada na marcação, até a marca no solo, de qualquer parte do corpo do(a) candidato(a) que estiver mais próxima da linha;

c) durante a execução do teste, a marcação levará em consideração as seguintes observações: a última parte do corpo (mais próxima da linha de saída) que tocar o solo 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.

3.5.2. O Teste de Impulsão Horizontal será realizado em piso adequado, em uma superfície plana e uniforme.

3.5.3. Não será permitido ao (a) candidato(a):

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

3.5.4. Quando da realização do teste de impulsão horizontal, caso não consiga atingir o resultado exigido no subitem 3.5.5 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.

3.5.5. Será considerado(a) apto(a) o(a) candidato(a) que obtiver o resultado conforme tabela abaixo:

MASCULINO	FEMININO
Mínimo de 1,90m	Mínimo de 1,50m
MASCULINO PCD	FEMININO PCD
Mínimo de 1,43m	Mínimo de 1,13m

3.6. DO TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO E PARA CANDIDATAS DO SEXO FEMININO

3.6.1. O(A) candidato(a) deve percorrer em uma pista de atletismo ou em uma área demarcada e plana, a maior distância possível, com precisão de dezena de metros (10 em 10 metros completos), em 12 (doze) minutos, sendo permitido andar durante o teste.

3.6.2. A pista poderá ser oval ou circular e o piso poderá ser de: asfalto, saibro, brita, terra, areia, cascalho, carvão, borracha, manta ou qualquer outro material existente na localidade.

3.6.3. A metodologia para a preparação e a execução do teste de corrida de 12 minutos para os candidatos dos sexos masculino e candidatas do sexo feminino obedecerá aos seguintes critérios:

- a) o(a) candidato(a) poderá, durante os 12 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 sinal sonoro;
- c) não será informado, pela equipe de aplicação do exame, o tempo que restar para o término do teste, mas o candidato poderá utilizar relógio para controlar o seu tempo;
- d) ao passar pelo local de início do teste, cada candidato deverá dizer em voz alta os quatro últimos números de sua inscrição para o auxiliar de banca que estiver marcando o seu percurso e será informado de quantas voltas completou naquele momento;
- e) após sinal sonoro encerrando o teste, o candidato deverá permanecer no local onde estava naquele momento e aguardar a presença do fiscal que irá aferir a metragem percorrida na última volta, podendo continuar a correr ou caminhar no sentido transversal da pista (lateralmente), no ponto em que se encontrava quando soou o sinal de término do teste.

3.6.4. O teste terá início através da voz de comando “Atenção...Já!” e será encerrado através de dois silvos longos de apito no 12º minuto. Aos 10 (dez) minutos de corrida será emitido um silvo longo de apito para fins de orientação aos(as) candidatos(as), avisando que faltam 2 (dois) minutos. Ao término da prova, o(a) candidato(a) não deverá caminhar para frente do local correspondente ao apito de 12 (doze) minutos, podendo caminhar transversalmente pelo percurso da pista.

3.6.5. Não será permitido ao(a) candidato(a), 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 sinal sonoro encerrando a prova;
- c) não aguardar a presença do fiscal que irá aferir a metragem percorrida; d) abandonar a pista antes da liberação do auxiliar de banca.

3.6.6. Caso o(a) candidato(a) incorra em qualquer uma das proibições previstas no subitem 10.25.6.3 deste edital, a distância percorrida será desconsiderada e o(a) candidato(a) será eliminado(a) do concurso.

3.6.7. Cada candidato(a) terá apenas uma única tentativa para realizar o teste de corrida de 12 minutos. 3.6.8. A tomada de tempo e distância percorrida pelo(a) candidato(a) poderá ser feita por meio de cronometragem eletrônica, utilizando microchips, e/ou de forma manual, nos termos do edital de Convocação para esta Etapa.

3.6.9. Não será concedida segunda tentativa, caso o(a) candidato(a) não obtenha o desempenho exigido para ser considerado(a) “apto(a)” neste teste.

3.6.10. Será considerado(a) apto(a) o(a) candidato(a) que obtiver o resultado especificado na tabela abaixo:

MASCULINO	FEMININO
2.500m (dois mil e quinhentos metros)	2.100m (dois mil e cem metros)
MASCULINO PCD	FEMININO PCD
1.875m (mil, oitocentos e setenta e cinco metros)	1.575m (mil, quinhentos e setenta e cinco metros)