

FRANCISCO KLEITON PEREIRA

Prefeito de Icapuí-CE

ANEXO I**EXERCÍCIOS, ESPECIFICAÇÕES, EXIGIBILIDADES E CRITÉRIOS DO EXAME DE AVALIAÇÃO FÍSICA:**

O candidato convocado deverá comparecer ao Exame de Avaliação Física no dia, hora e local anteriormente indicado no item 1.1 deste edital de convocação, ciente das seguintes condições:

1. DAS CONDIÇÕES GERAIS DO EXAME DE AVALIAÇÃO FÍSICA

- Somente o candidato considerado apto no Exame Médico de Saúde poderá submeter-se ao Exame de Avaliação Física.
- O Exame de Avaliação Física terá caráter eliminatório;
- Para realizar o Exame de Avaliação Física o candidato deverá apresentar-se com traje adequado para melhor desempenho neste exame;
- Em cada uma das provas do Exame de Avaliação Física, somente será permitida uma tentativa, sendo vedada à repetição de prova.
- O candidato que não alcançar a performance mínima em qualquer das provas do exame de avaliação física não poderá continuar na realização do exame e será considerado INAPTO.
- O Exame de Avaliação Física será composto das atividades descritas no Anexo III, do Edital de Abertura nº. 001/2021, de 28 de julho de 2021 e detalhadas no item 2 desse anexo.
- Os exercícios referentes ao Exame de Avaliação Física serão demonstrados pelo professor responsável.
- O Exame de Avaliação Física, de responsabilidade e execução da Prefeitura Municipal de Icapuí, será aplicado por Profissionais devidamente habilitados em Educação Física.
- A ordem de aplicação dos exames de Avaliação Física poderão ser alterados por conveniência da Prefeitura Municipal de Icapuí.

2. DA DESCRIÇÃO DOS TESTES

- A avaliação física será expressa pelo conceito APTO ou INAPTO, a ser obtido de acordo com avaliação dos índices mínimos a serem alcançados na execução dos exercícios a seguir indicados, conforme sexo do candidato e nas condições estabelecidas.

Exercício 01: ABDOMINAL REMADOR (FEMININO E MASCULINO)

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	NÚMERO DE REPETIÇÕES COMPLETAS	PONTUAÇÃO
Ao comando “em posição”, os candidatos deverão deitar-se em decúbito dorsal, pernas estendidas e os braços atrás da cabeça totalmente estendidos, com o dorso das mãos tocando o solo. Ao comando “iniciar”, os candidatos deverão, simultaneamente, flexionar os joelhos, 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, os candidatos deverão voltar à posição inicial, realizando o movimento inverso.	0-19	INAPTO(A)
	20 ou mais	APTO(A)

Exercício 02: MEIO SUGADO (FEMININO E MASCULINO)

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	NÚMERO DE REPETIÇÕES COMPLETAS (FEMININA)	NÚMERO DE REPETIÇÕES COMPLETAS (MASCULINA)	PONTUAÇÃO
Ao comando “em posição”, os candidatos deverão ficar de pé, em posição ortostática, com o corpo totalmente estendido, braços junto ao corpo. Ao comando “iniciar”, os candidatos deverão flexionar os joelhos e quadril, tocando as palmas das mãos simultaneamente no chão, momento no qual projetarão ambas as pernas para trás, estendendo o corpo horizontalmente, ficando, então na posição de quatro apoios (palma das mãos e pontas dos pés). Em seguida e sem interrupção, os candidatos deverão voltar à posição inicial, realizando o movimento inverso.	0-11	0-14	INAPTO(A)
	12 ou mais	15 ou mais	APTO(A)

Exercício 03: DESENVOLVIMENTO COM HALTERES (FEMININA)

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	NÚMERO DE REPETIÇÕES COMPLETAS	PONTUAÇÃO
Ao comando “em posição”, a candidata deverá pegar os halteres (de 5kg cada) e suspê-los no plano coronal, com ombros e cotovelos em flexão de 90º, devendo manter o corpo na vertical. Ao comando “iniciar”, a candidata estenderá simultaneamente os cotovelos, levando os halteres acima de sua cabeça até os braços estarem em ângulo de 180º. Em seguida, flexionará novamente os cotovelos, levando os halteres à posição inicial.	0-9	INAPTA
	10 ou mais	APTA

Exercício 04: BARRA FIXA (MASCULINO)

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	NÚMERO DE REPETIÇÕES COMPLETAS	PONTUAÇÃO
Ao comando “em posição”, o candidato deverá se pendurar na barra, com pegada livre (pronação ou supinação) e cotovelos estendidos, devendo manter o corpo na vertical, sem contato com o solo e sem contato com as barras de sustentação laterais. Ao comando “iniciar”, flexionará simultaneamente os cotovelos até o queixo ultrapassar a parte superior da barra. Em seguida, estenderá novamente os cotovelos até a posição inicial.	0-2	INAPTO
	3 ou mais	APTO

Exercício 05: CORRIDA (FEMININO E MASCULINO)

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	DISTÂNCIA (METROS)	TEMPO PARA CONCLUSÃO DO PERCURSO (FEMININA)	TEMPO PARA CONCLUSÃO DO PERCURSO (MASCULINO)	PONTUAÇÃO
Ao comando “em posição”, o candidato ficará atrás da linha inicial do percurso, atento ao início da prova. Ao comando “iniciar”, o candidato poderá, durante o percurso, se deslocar em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir. Após o final do teste, o candidato deverá permanecer parado ou se deslocando em sentido perpendicular à pista, sem abandoná-la, até ser liberado.	2.400,00	Mais de 16 minutos	Mais de 13 minutos	INAPTO(A)
	2.400,00	Até 16 minutos	Até 13 minutos	APTO(A)

- Outros esclarecimentos sobre a forma correta de execução dos exercícios serão prestados pela Equipe de Aplicação do Exame de Avaliação Física.

- Será eliminado do Concurso Público o candidato que:

- deixar de comparecer ao local indicado no presente Edital de Convocação na data e horário determinados para o Exame de Avaliação Física; ou
- Não apresentar Atestado Médico; ou
- deixar de realizar qualquer dos exercícios que compõem o Exame de Avaliação Física; ou
- for considerado INAPTO em qualquer das provas do Exame de Avaliação Física.

- A inaptidão, como resultado no Exame de Avaliação Física, não significa a pressuposição da existência de incapacidade física. Indica apenas que o candidato não atende aos parâmetros exigidos para o exercício das funções inerentes ao cargo.