ANEXO IX - REGULAMENTO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

RETIFICAÇÃO Nº 01

~~**1.** A Prova de Capacidade Física será realizada para candidatos da ampla concorrência e Pessoas com Deficiência (PcD) e consistirá nas seguintes modalidades:~~

~~a) Força muscular dos membros superiores – Teste Dinâmico na barra fixa (masculino) e Isometria na barra fixa (feminino);~~

~~b) Flexão Abdominal - masculino e feminino;~~

~~c) Corrida de Resistência Aeróbica de 2.400(dois mil e quatrocentos) metros em 13(treze) minutos para homens e em 15(quinze) minutos para mulheres.~~

1.1. ~~TESTE DINÂMICO NA BARRA FIXA~~

~~1.1.1. DO TESTE MASCULINO~~

~~**A)** Avaliação da Força de resistência de braço na barra fixa - Flexão dinâmica (isotônica) na barra – Masculino tem por objetivo mensurar indiretamente a força de resistência dos membros superiores.~~

~~**B)** A metodologia de preparação e execução do teste de flexão em barra fixa para os candidatos do sexo masculino obedecerá aos seguintes critérios:~~

~~I. As mãos, durante a pegada, devem estar com os dorsos voltados para o rosto (posição pronada), e distantes a uma largura correspondente à dos ombros do candidato;~~

~~II. Os membros superiores devem estar completamente estendidos;~~

~~III. Após assumir a posição, o candidato deverá elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, após o que retornará à posição inicial;~~

~~IV. O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo;~~

~~V. As pernas do candidato deverão permanecer na posição estendida e paralelas durante toda a execução dos movimentos;~~

~~VI. Não será permitido o uso de acessórios pelo candidato para realizar a modalidade;~~

~~VII. Será contado o número de movimentos completados, desde que cumpra os demais procedimentos acima descritos;~~

~~VIII. Ao atingir o número máximo de repetições, o candidato poderá ser orientado pelo avaliador a descer da barra.~~

~~**C)** O movimento de execução só será considerado completo com a total extensão dos cotovelos.~~

~~**D)** Será permitido o repouso entre um movimento e outro, com os braços totalmente estendidos, contudo o candidato não poderá apoiar os pés.~~

~~**E)** O queixo do candidato deverá ultrapassar o nível da barra durante o movimento de flexão dos cotovelos (subida).~~

~~**F)** A não extensão total dos cotovelos antes do início de nova execução é considerado um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato.~~

~~**G)** Não será permitido ao candidato do sexo masculino, quando da realização do teste de flexão em barra fixa:~~

~~I. Movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da modalidade;~~

~~II. 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 joelho para evitar o toque no solo;~~

~~III. Após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;~~

~~IV. Utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;~~

~~V. Apoiar o queixo na barra;~~

VI. Realizar o teste de barra utilizando movimentos cíclicos de impulsão corporal ("*kipping*" ou barra estilo "*butterfly*").

H) Os movimentos não executados completamente ou de forma incorreta não serão considerados, para efeito de contagem.

I) A contagem será interrompida caso ocorram quaisquer das proibições descritas nos incisos dos itens II a VI da alínea G. O desempenho do candidato até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.

J) Quando da realização do teste de flexão em barra fixa, será permitido ao candidato a realização em somente **01(uma) tentativa.**

K) O candidato que não obtiver o desempenho mínimo de **03(três) execuções** na primeira e única tentativa estará impedido de prosseguir no exame de capacidade física e será considerado **eliminado** do certame.

L) A barra fixa necessária à aplicação do teste deverá ter, aproximadamente, 03(três) polegadas de diâmetro.

1.1.2. ISOMETRIA

1.1.2.1. DO TESTE FEMININO

A) Avaliação da força de resistência de braço na barra fixa Flexão estática (isométrica) - Feminino tem por objetivo mensurar indiretamente a força de resistência dos membros superiores.

B) A metodologia de preparação e execução do teste de flexão em barra fixa feminina para as candidatas obedecerá aos seguintes critérios:

I. As mãos, durante a pegada, devem estar com os dorsos voltados para o rosto (posição pronada) e distantes a uma largura correspondente à dos ombros da candidata;

II. A candidata poderá ser auxiliada por um apoio (banco, cadeira, escada, plataforma ou suporte da barra, possivelmente disponíveis, dentre outros) para se posicionar na barra, até que seu queixo ultrapasse o nível da barra, para o início da modalidade;

III. Após a candidata estar em posição para iniciar a modalidade, será retirado o apoio, momento em que será acionado o cronômetro, iniciando-se a avaliação;

IV. A candidata deverá utilizar força máxima, objetivando manter-se, pela força dos membros superiores, suspensa durante o maior tempo possível, com o queixo acima do nível da barra, sem tocá-la;

V. O cronômetro será travado quando a candidata sair da posição do queixo acima do nível da barra ou encostá-lo na barra ou ainda encostar os pés nos postes de sustentação;

VI. As pernas da candidata deverão permanecer na posição flexionadas e cruzadas durante toda a execução da modalidade;

VII. Não será permitido o uso de acessórios pela candidata para realizar a modalidade;

VIII. Será pontuado o tempo em que a candidata conseguir manter-se com o queixo acima do nível da barra, desde que também cumpra os demais procedimentos acima descritos.

C) Ao final da execução, o fiscal avisará o tempo decorrido.

D) Não será permitido à candidata, quando da realização do teste de flexão em barra fixa:

I. Após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

II. Utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;

III. Que a candidata encoste o queixo na barra;

IV. Movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da modalidade.

E) O teste será interrompido caso ocorram quaisquer das proibições do item anterior. O desempenho da candidata até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.

F) Quando da realização do teste de flexão em barra fixa, será permitido à candidata a realização em somente **01(uma) tentativa.**

G) A candidata do sexo feminino que não obtiver o desempenho **mínimo de 09(nove) segundos** em suspensão na primeira e única tentativa estará impedida de prosseguir no exame de capacidade física e será considerada **eliminada** do certame.

H) A barra fixa necessária à aplicação do teste deverá ter, aproximadamente, 03(três) polegadas de diâmetro.

1.1.3. DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL – MASCULINO E FEMININO

A) O teste de flexão abdominal tem por objetivo mensurar indiretamente a resistência da musculatura abdominal e deverá ser realizado em local com condições adequadas, piso regular e uniforme, com utilização de colchonete ou material (Etil, Vinil e Acetato – EVA) para proteção da coluna.

B) A metodologia para a preparação e execução do teste em flexão abdominal para os candidatos do sexo masculino e para as candidatas do sexo feminino obedecerá aos seguintes critérios:

I. Inicialmente, o candidato coloca-se deitado em decúbito dorsal, com os membros inferiores estendidos paralelamente e os membros superiores estendidos, também, paralelamente, porém acima da cabeça com o dorso das mãos tocando o solo;

II. Ao comando do aplicador, o candidato inicia a modalidade, flexionando, simultaneamente, o quadril e os joelhos, com as plantas dos pés apoiadas no solo, adotando a posição sentada, mantendo os braços estendidos paralelos ao solo, de modo que os cotovelos alinhem com os joelhos, retornando à posição inicial, quando os membros superiores, estendidos ou não, deverão encostar-se ao solo acima da cabeça, momento em que será contabilizado uma execução;

III. O afastamento entre os membros inferiores não deve exceder à largura dos quadris do candidato e o afastamento dos membros superiores não deve exceder à largura dos seus ombros;

IV. Ao comando de *"Prepara! "Vai!"*, aciona-se o cronômetro e o candidato inicia os movimentos;

V. Ao comando de *"Parou!"* é finalizado a execução dos movimentos e o cronômetro é travado;

VI. O repouso entre os movimentos é permitido na posição inicial, entretanto o objetivo é realizar o maior número de execuções possíveis em **30(trinta) segundos**;

VII. Somente serão considerados para contagem os movimentos executados completos e corretamente;

VIII. Não será computada a repetição quando o candidato utilizar qualquer forma de auxílio durante o movimento, como abraçar ou apoiar-se nos joelhos e/ou nas pernas, ou ainda apoiar os cotovelos no solo;

IX. Os pés deverão tocar o solo durante a execução do movimento tanto na flexão, quanto na extensão de tronco/quadril;

X. Deverá ocorrer, simultaneamente, a flexão e extensão do quadril, tronco e joelhos do candidato;

XI. Não será permitido o uso de acessórios pelo candidato para realizar a modalidade.

C) O candidato realizará o quantitativo de repetições completas estabelecido na alínea "G" no tempo de 30(trinta) segundos.

D) Poderá ser permitido ao candidato, quando da realização do teste de flexão abdominal, receber auxílio do avaliador única e exclusivamente para que o candidato não retire os pés do solo durante a execução.

E) A pontuação atribuída ao candidato corresponderá ao número de repetições válidas executadas até o momento da interrupção do teste.

F) Quando da realização do teste de flexão abdominal, será permitido ao candidato a realização em somente **01(uma) tentativa**.

G) O candidato do sexo masculino que não obtiver o desempenho mínimo de 25(vinte e cinco) flexões abdominais consecutivas na primeira e única tentativa e a candidata do sexo feminino que não obtiver o desempenho mínimo de 20(vinte) flexões abdominais consecutivas na primeira e única tentativa, no tempo de 30(trinta) segundos, estará impedido(a) de prosseguir no exame de capacidade física e será considerado(a) eliminado(a) do certame.

1.1.4. DO TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA DE 2.400 (DOIS MIL E QUATROCENTOS) METROS EM 13(TREZE) MINUTOS PARA HOMENS E EM 15(QUINZE) MINUTOS PARA MULHERES

A) O teste de corrida que terá a distância mínima percorrida de 2.400(dois mil e quatrocentos) metros em 13(treze) minutos para homens e em 15(quinze) minutos para mulheres, terá início e término marcados por emissão de sinal sonoro e será aplicado em local adequado, plano, com distâncias marcadas.

B) A metodologia de preparação e execução do teste de corrida de 2.400(dois mil e quatrocentos) metros para homens e mulheres obedecerá aos seguintes aspectos:

I. A prova é iniciada com o comando *"Atenção, já!"*, acionando-se, concomitantemente, o cronômetro e finalizada com a passagem pela marca de 2.400(dois mil e quatrocentos) metros, mediante emissão de sinal sonoro.

II. Se o(a) candidato(a) não percorrer as distâncias mínimas de 2.400(dois mil e quatrocentos) metros, no tempo máximo de 13(treze) minutos para homens e de 15(quinze) minutos para mulheres, será **eliminado**.

III. O(a) candidato(a) poderá, durante o teste de corrida aeróbica, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo, trotando ou caminhando, não podendo, em hipótese alguma, parar e depois prosseguir.

C) Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de corrida de 2.400(dois mil e quatrocentos) metros:

I. Depois de iniciada a corrida, abandonar a pista antes da liberação do fiscal;

II. Deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo em relação à marcação da pista, após findado o teste, sem a respectiva liberação do fiscal;

III. Dar ou receber qualquer tipo de ajuda física;

IV. Parar o deslocamento durante o teste.

D) O candidato que deixar qualquer objeto pessoal cair na pista, durante a execução do teste, será **eliminado.**

E) Cada candidato(a) terá **apenas uma tentativa** para realizar o teste.

F) O teste do candidato será interrompido caso este descumpra as regras estabelecidas neste Edital, sendo a distância percorrida desconsiderada, implicando-se a **eliminação** do candidato.

G) O candidato que não alcançar a distância mínima de 2.400(dois mil e quatrocentos) metros, no tempo estabelecido, de até 13(treze) minutos para homens e de até 15(quinze) minutos para mulheres, serão impedidos de prosseguir nas demais fases do Concurso Público e serão considerados eliminados do certame.