ANEXO IV– REGULAMENTO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA (PCF)

RETIFICAÇÃO Nº 01

1. DISPOSIÇÕES GERAIS

1.1 Este regulamento de critérios de avaliação tem por objetivo esclarecer o regramento que disciplinará a 3ª Etapa do **Concurso Público de Agente Municipal de Trânsito de Vilhena/RO – Edital nº 01/2026**, que será constituída da **Prova de Capacidade Física**, de caráter eliminatório, para o cargo de **Agente Municipal de Trânsito (Masculino e Feminino)**, conforme previsto na Lei Municipal nº 6.618/2025.

2. DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

2.1 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 12 (doze) minutos- masculino e feminino.

2.1.1 Para os candidatos às vagas de PcD, em caso de limitação para qualquer um dos testes previstos neste regulamento, deverá ser atestado e apresentado no dia da realização da Prova de Capacidade Física, com a identificação do certame, nome, inscrição, cargo que o candidato concorre, acrescido da especificação das limitações, para análise da Banca Examinadora.

2.1.2 A Prova de Capacidade Física do candidato que concorre as vagas de ampla concorrência e Pessoas com Deficiência (PcD) consistirá em exercícios que possam medir a condição física do candidato tendo como métrica o quantitativo a ser realizado, o gênero e as deficiências previstas em legislação específica.

2.1.3 A adequação para a realização e a avaliação Prova de Capacidade Física à deficiência do candidato, a ser efetivada por meio do acesso a tecnologias assistivas e a adaptações razoáveis, será condicionada à solicitação do candidato e à legislação específica, devendo ser observada a possibilidade técnica examinada pelo **IBGP**, além de ficar sujeita à análise de viabilidade e razoabilidade do pedido.

3. DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

3.1.1 <u>TESTE DINÂMICO NA BARRA FIXA (DO TESTE MASCULINO)</u>

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, realizando flexão de cotovelo, 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; e
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 no solo ou qualquer parte de sustentação da barra.

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 02 (duas) execuções** na primeira e única tentativa estará impedido de prosseguir no exame de capacidade física e será considerado **eliminado** do certame.

Barra Fixa - Teste Masculino





Imagens ilustrativas

3.1.2. ISOMETRIA (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 nas barras 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 05 (cinco) segundos** em suspensão na primeira e única tentativa estará impedida de prosseguir no exame de capacidade física e será considerada **eliminada** do certame.

Isometria - Teste Feminino	
	
Imagens ilustrativas	

3.1.3. DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL REMADOR - 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 16 (dezesseis) repetições completas no tempo de 30 (trinta) segundos.

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

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

Flexão Abdominal Remador - Masculino e Feminino











Imagens ilustrativas

3.1.4. <u>DO TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA DE 12(DOZE) MINUTOS DE, NO MÍNIMO 2.000 (DOIS MIL) METROS PARA O SEXO MASCULINO E DE, NO MÍNIMO, 1.800 (MIL E OITOCENTOS) METROS PARA O SEXO FEMININO</u>

A) O teste de corrida de 12 (doze) minutos, que terá a distância mínima percorrida de 2.000 (dois mil) metros para homens e 1.800 (mil e oitocentos) metros 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 12 (doze) minutos 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 12 (doze) minutos, mediante emissão de sinal sonoro.

II. Se o(a) candidato(a) não percorrer as distâncias mínimas de 2.000 (dois mil) metros para homens e 1.800 (mil e oitocentos) metros para mulheres, no tempo máximo de 12 (doze) minutos 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 12 (doze) minutos:

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.

Teste de Resistência Aeróbica (Corrida – Masculino e Feminino)



Imagem ilustrativa

4. DAS ADAPTAÇÕES DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA PARA CANDIDATOS COM DEFICIÊNCIA (PcD) QUE POSSUEM LIMITAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

4.1 Para fins deste regulamento, considera-se pessoa com deficiência o candidato que se enquadrar nas categorias de deficiência física, auditiva, visual, mental ou deficiência múltipla, conforme definição e critérios estabelecidos na legislação vigente e no Edital do certame.

4.2 Os candidatos inscritos nas vagas reservadas às Pessoas com Deficiência (PcD) poderão realizar a Prova de Capacidade Física com adaptações razoáveis, desde que previamente solicitadas no ato da inscrição e devidamente comprovadas por meio de laudo médico, observado o disposto no Edital do certame.

4.3 O laudo médico deverá conter a identificação do candidato, número de inscrição, cargo ao qual concorre, descrição da deficiência e das limitações funcionais, bem como eventual indicação de adaptações necessárias para a realização da prova.

4.4 As adaptações eventualmente concedidas não poderão descaracterizar a natureza dos testes físicos previstos neste regulamento, devendo preservar a finalidade de aferição da capacidade física mínima necessária para o exercício do cargo.

4.5 Nos casos de deficiências graves ou deficiência múltipla que possam comprometer a execução dos testes, a realização da etapa ficará condicionada à análise de viabilidade técnica pelo **IBGP**, considerando a compatibilidade da deficiência com as exigências físicas inerentes ao cargo.

4.6 DAS ADAPTAÇÕES DOS TESTES

4.6.1 TESTE DINÂMICO NA BARRA FIXA (MASCULINO) E ISOMETRIA NA BARRA FIXA (FEMININO)

a) Para candidatos com deficiência física que não comprometa os membros superiores, poderá ser autorizado ajuste na altura da barra ou uso de apoio para posicionamento inicial, exclusivamente para facilitar o início da execução;
b) Para candidatos com nanismo ou alterações anatômicas que dificultem o alcance da barra, poderá ser utilizado apoio para acesso inicial ao equipamento, sendo retirado antes do início da execução do teste;
c) Para candidatos com nanismo ou alterações anatômicas que dificultem o alcance da barra, poderá ser utilizado apoio para acesso inicial ao equipamento, sendo retirado antes do início da execução do teste;
d) Para candidatos com deficiência auditiva, os comandos verbais poderão ser acompanhados ou substituídos por sinais visuais indicados pelo avaliador.
e) Para candidatos com deficiência visual, será permitido acompanhamento orientativo até o equipamento e explicação prévia do posicionamento inicial.

4.6.1.1 Não serão admitidas adaptações que eliminem a necessidade de sustentação do peso corporal pelos membros superiores, por constituir o objetivo essencial do teste.

4.6.2 TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL REMADOR

a) Para candidatos com deficiência física que não impeça a execução do movimento, poderá ser autorizada orientação adicional para posicionamento inicial no colchonete ou material de proteção;
b) Para candidatos com deficiência auditiva, os comandos de início e término da execução poderão ser indicados por sinal visual simultâneo ao comando verbal;
c) Para candidatos com deficiência visual, será permitida orientação prévia quanto ao posicionamento do corpo e ao espaço de execução do teste, garantindo segurança durante a realização da modalidade;
d) Não serão permitidas adaptações que dispensem o movimento simultâneo de flexão e extensão de quadril, tronco e joelhos, por constituir o elemento essencial de avaliação da resistência abdominal.

4.6.3 TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA DE 12 (DOZE) MINUTOS

a) Para candidatos com deficiência visual, poderá ser permitido o uso de guia humano ou corda-guia, desde que não haja auxílio físico que favoreça o deslocamento do candidato;
b) Para candidatos com deficiência auditiva, os comandos de início e término da prova poderão ocorrer por sinal sonoro acompanhado de sinal visual;

c) Para candidatos com deficiência física leve que não impeça o deslocamento, poderão ser adotadas medidas adicionais de orientação e segurança na pista, sem alteração do tempo ou da distância mínima exigida;
d) Não serão permitidas adaptações que modifiquem o tempo de execução do teste ou as distâncias mínimas estabelecidas, por se tratar de critérios objetivos de avaliação da resistência aeróbica.

4.7. As solicitações de adaptação serão analisadas individualmente pelo **IBGP**, considerando o laudo médico apresentado, a natureza da deficiência, a viabilidade técnica da adaptação e a preservação dos critérios de avaliação da Prova de Capacidade Física.

4.8. A concessão de adaptação para realização da prova não garante aprovação na etapa, permanecendo obrigatória a obtenção dos índices mínimos estabelecidos neste regulamento para cada modalidade, salvo orientação diversa após a análise do Laudo enviado, sendo devidamente justificado no resultado.