ANEXO V - REGULAMENTO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

RETIFICAÇÃO Nº 01

1. DISPOSIÇÕES GERAIS

1.1 Este regulamento de critérios de avaliação tem por objetivo esclarecer o regramento que disciplinará a 4ª Etapa do **Concurso Público da Guarda Civil Municipal de Paracatu/MG - Edital nº 03/2026**, que será constituída da **Prova de Capacidade Física**, de caráter eliminatório e classificatório, para o cargo de **Guarda Civil Municipal (Masculino e Feminino)**, conforme previsto na Lei Municipal nº 198/2025.

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) Flexão Abdominal (Remador) - masculino e feminino;
b) Força muscular dos membros superiores - Teste Dinâmico na barra fixa (masculino) e Isometria na barra fixa (feminino);
c) Força, flexão e resistência de membros superiores (Flexão de Braços no Solo).
d) Impulsão Horizontal (Salto em Distância); e
e) Corrida de Resistência Aeróbica de 2.400m - 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.

2.1.3.1 O TAF terá caráter eliminatório e classificatório, por força do Art. 13, inciso III da Lei Complementar nº 198, de 23 de dezembro de 2025, devendo o candidato alcançar a quantidade mínima de pontos em cada modalidade para aprovação, conforme as tabelas a seguir.

2.1.4 FORÇA E RESISTÊNCIA ABDOMINAL MASCULINO E FEMININO (ABDOMINAL TIPO REMADOR).

Execução:

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 (deitado de costas), 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) Para ser aprovado, o candidato realizará o quantitativo mínimo de repetições completas estabelecidas no item "F" 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**.

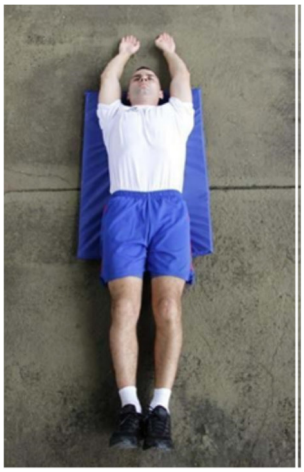
F) A pontuação no teste de flexão abdominal, para os(as) candidatos(as) dos sexos masculino e feminino, será atribuída conforme a tabela a seguir:

Força muscular de abdômen – Abdominal Remador (Repetições em 30s) - Masculino/Feminino	Pontos
25	**20**
24	**18**
23	**16**
22	**14**
21	**12**
20	**10**
19	**08**
18	**06**
17	**04**

Abaixo de 17	**Eliminado (a)**

Flexão Abdominal Remador - Masculino e Feminino











Imagens ilustrativas

2.1.5 FORÇA E RESISTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES NA BARRA FIXA (FLEXÃO ESTÁTICA E DINÂMICA NA BARRA FIXA).

2.1.5.1 Execução Masculina: realizado em barra horizontal, posicionada a uma altura suficiente para que o candidato permaneça suspenso sem contato dos pés com o solo. A posição inicial consiste na suspensão do corpo, com os braços completamente estendidos, pegada em pronação (palmas das mãos voltadas para frente), mãos posicionadas na largura dos ombros ou superior, e corpo alinhado, sem balanço. Ao comando do avaliador, o candidato deverá realizar a flexão dos braços, elevando o corpo até que o queixo ultrapasse completamente a linha superior da barra. Em seguida, deverá retornar à posição inicial, com os braços totalmente estendidos. A execução será considerada válida quando o movimento for realizado de forma completa, com a extensão total dos cotovelos na descida e a elevação suficiente para que o queixo ultrapasse a barra, sem auxílio de impulsos, saltos ou balanços excessivos.

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 ("*Kipling*" 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.

L) A pontuação no teste de flexão em barra fixa para os candidatos do sexo masculino, será atribuída conforme a tabela a seguir:

Força muscular dos membros superiores **Masculino: Barra Fixa - Flexão Dinâmica**	**Pontos**
10	**20**
09	**18**
08	**16**
07	**14**
06	**12**
05	**10**
04	**08**
03	**06**
02	**04**
Abaixo de 02	**Eliminado (a)**

Barra Fixa - Teste Masculino





Imagens ilustrativas

2.1.5.2 Execução Feminina: realizado em barra horizontal, posicionada a uma altura suficiente para que a candidata permaneça suspensa sem contato dos pés com o solo. A candidata será posicionada inicialmente com o auxílio do avaliador ou de apoio, de modo que o queixo permaneça acima da barra, com os cotovelos flexionados, utilizando pegada em pronação (palmas das mãos voltadas para frente). Após o posicionamento correto, o apoio será retirado, iniciando-se a contagem do tempo. Durante a execução, a candidata deverá manter o queixo acima da linha superior da barra, sem apoiá-lo sobre esta, mantendo o corpo estável, com membros inferiores estendidos ou levemente flexionados, sem contato com o solo ou estruturas de apoio. A contagem do tempo será encerrada quando a candidata deixar de manter o queixo acima da barra, apoiar o queixo sobre a barra, realizar movimentos excessivos de balanço, tocar os pés no solo ou utilizar qualquer tipo de apoio externo. O desempenho será aferido pelo tempo, em segundos, durante o qual a candidata consegue manter a posição exigida, sendo considerado válido apenas o período em que forem observados todos os critérios de execução.

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 06 (seis) 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 pontuação no teste de flexão em barra fixa para as candidatas do sexo feminino, será atribuída conforme a tabela a seguir:

Força muscular dos membros superiores **Feminino: Barra Fixa Flexão Estática.**	**Pontos**
38”00 em diante	**20**
34”00 a 37”99	**18**
30”00 a 33”99	**16**
26”00 a 29”99	**14**
22”00 a 25”99	**12**
18”00 a 21”99	**10**
14”00 a 17”99	**08**
10”00 a 13”99	**06**
06”00 a 09”99	**04**
Abaixo de 06”00	**Eliminado (a)**

Isometria - Teste Feminino





Imagens ilustrativas

2.1.6 FORÇA, FLEXÃO E RESISTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES (FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO).

2.1.6.1 Execução (M): realizado em superfície plana, com o candidato posicionado em decúbito ventral (de frente para o solo), com as mãos apoiadas no chão, afastadas na largura dos ombros ou ligeiramente superior, e os dedos voltados para frente. A posição inicial consiste no corpo totalmente estendido e alinhado, com os braços estendidos, pernas unidas e pés apoiados no solo, formando uma linha reta entre a cabeça, o tronco e os membros inferiores. Ao comando do avaliador, o candidato deverá flexionar os cotovelos, descendo o corpo de forma controlada até que o peito se aproxime do solo, mantendo o alinhamento corporal. Em seguida, deverá estender completamente os braços, retornando à posição inicial. A execução será considerada

válida quando houver a flexão e extensão completa dos braços, mantendo o corpo alinhado, sem elevação dos quadris, afundamento da região lombar ou afastamento excessivo dos cotovelos. Não serão contabilizadas as repetições realizadas de forma incompleta, com extensão parcial dos cotovelos, descida insuficiente, desalinhamento do corpo ou uso de impulso.

Flexão de Braços - Teste Masculino



Imagens ilustrativas

2.1.6.2 Execução (F): realizado em superfície plana, com a candidata posicionada em decúbito ventral (de frente para o solo), com as mãos apoiadas no chão, afastadas na largura dos ombros ou ligeiramente superior, e os dedos voltados para frente. A posição inicial consiste no apoio das mãos e dos joelhos no solo, com as pernas flexionadas, mantendo-se o alinhamento entre a cabeça, o tronco e os membros inferiores até a altura dos joelhos. Ao comando do avaliador, a candidata deverá flexionar os cotovelos, descendo o corpo de forma controlada até que o peito se aproxime do solo, preservando o alinhamento corporal. Em seguida, deverá estender completamente os braços, retornando à posição inicial. A execução será considerada válida quando houver a flexão e extensão completa dos braços, mantendo o corpo alinhado entre a cabeça e os joelhos, sem elevação excessiva dos quadris, afundamento da região lombar ou execução incompleta do movimento. Não serão contabilizadas as repetições realizadas de forma incompleta, com extensão parcial dos cotovelos, descida insuficiente ou desalinhamento do corpo.

Flexão de Braços - Teste Feminino



Imagens ilustrativas

Força muscular dos membros superiores – flexão no solo		Pontos
Masculino	Feminino	
15	12	**20**
14	11	**18**
13	10	**16**
12	09	**14**
11	08	**12**
10	07	**10**
09	06	**08**
08	05	**06**
07	04	**04**
Abaixo de 07	Abaixo de 04	**Eliminado (a)**

2.1.7. IMPULSÃO HORIZONTAL (SALTO EM DISTÂNCIA).

2.1.7.1. O Teste de Impulsão Horizontal tem por objetivo mensurar a força explosiva dos membros inferiores e deverá ser realizado em local com condições adequadas, com demarcação visível da linha de saída e da área de aterrissagem.

A) A metodologia para a preparação e execução do Teste de Impulsão Horizontal, para os candidatos do sexo masculino e para as candidatas do sexo feminino, obedecerá aos seguintes critérios:

I. O candidato deverá posicionar-se em pé, de forma estática, imediatamente atrás da linha demarcatória de saída, com os pés paralelos e afastados na largura dos quadris, sem que qualquer parte do corpo toque ou ultrapasse a referida linha antes do comando de início do teste;

II. Ao comando do avaliador, o candidato deverá saltar à frente com os pés juntos, projetando o corpo o mais longe possível;

III. Será permitido utilizar o balanço dos braços e o movimento dos joelhos (flexão e

extensão) para impulsionar o corpo durante a execução do salto;

IV. O candidato deverá executar o salto sem qualquer deslocamento anterior, sendo vedada a realização de corrida, passos preparatórios, saltos curtos ou qualquer outro movimento que configure impulso prévio;

V. A aterrissagem deverá ser realizada com os dois pés simultaneamente;

VI. A pontuação será atribuída de acordo com as distâncias previamente demarcadas no local de realização do teste, correspondentes aos índices estabelecidos na tabela constante deste Edital, sendo considerada a marca efetivamente atingida pelo candidato ao término da aterrissagem, desde que a tentativa não seja invalidada pelas hipóteses previstas neste item.

VII. Não será permitido o uso de acessórios, equipamentos ou quaisquer recursos que possam proporcionar vantagem na execução do teste.

B) Serão permitidas apenas **02 (duas) tentativas**, sendo considerada, para efeito de pontuação, a melhor marca obtida pelo candidato.

C) Será considerada **nula e não pontuada** a tentativa em que:

I. O candidato tocar ou ultrapassar a linha demarcatória de saída antes da execução do salto;

II. O candidato realizar qualquer deslocamento anterior ao salto, tais como corrida, passos preparatórios, saltos curtos ou qualquer outro movimento que configure impulso prévio;

III. O salto for executado com impulsão de apenas um dos pés;

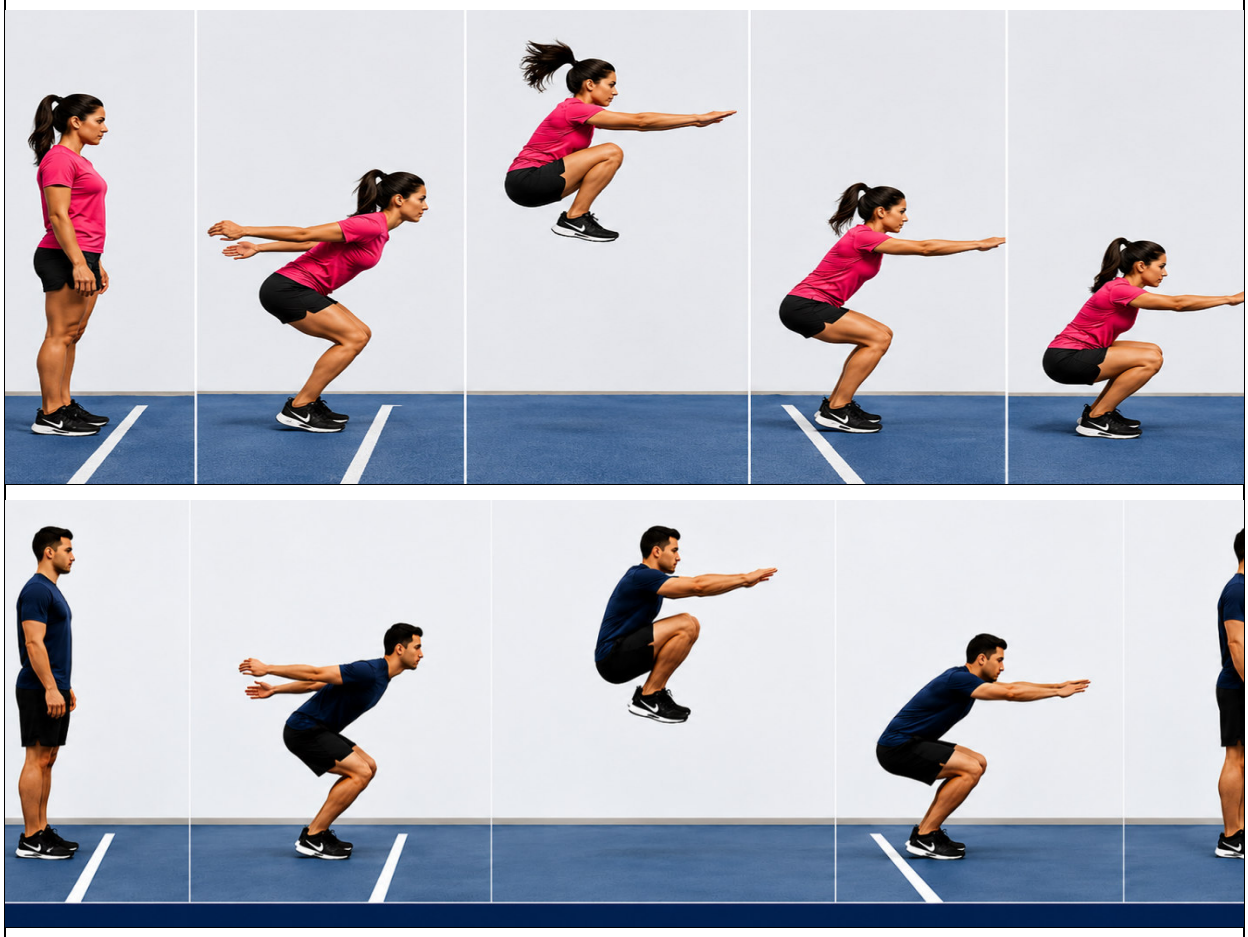
IV. A aterrissagem for realizada com apenas um dos pés;

V. Ocorrer desequilíbrio após a aterrissagem, de modo que o candidato toque as mãos ou qualquer outra parte do corpo atrás da marcação de aterrissagem registrada pelos pés, invalidando o salto, não sendo considerada a tentativa para fins de pontuação;

D) O candidato que não alcançar a distância mínima exigida, conforme os parâmetros estabelecidos na tabela da *alínea* "E", será impedido de prosseguir na Prova de Capacidade Física e será considerado **eliminado** do certame.

E) A pontuação no Teste de Impulsão Horizontal, para os candidatos dos sexos masculino e feminino, será atribuída conforme a tabela a seguir.

Impulsão horizontal (salto em distância)		**Pontos**
Masculino	**Feminino**	
1,70 m	1,40 m	**20**
1,65 m	1,35 m	**18**
1,60 m	1,30 m	**16**
1,55 m	1,25 m	**14**
1,50 m	1,20 m	**12**
Abaixo de 1,50 m	Abaixo de 1,20 m	**Eliminado (a)**

Impulsão Horizontal – Teste Masculino e Feminino

Imagens ilustrativas

2.1.8. CAPACIDADE AERÓBICA (CORRIDA DE 2.400 METROS).

2.1.8.1. Execução: realizada em percurso previamente demarcado, plano ou com variações definidas pela organização, totalizando a distância de 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros. O candidato deverá percorrer integralmente a distância no menor tempo possível, respeitando o tempo máximo estabelecido em edital. A largada será realizada mediante comando do avaliador, podendo ser adotado sistema manual ou eletrônico de cronometragem. Durante a execução, o candidato deverá manter-se no percurso definido, sendo vedado o uso de atalhos ou qualquer meio que reduza a distância a ser percorrida.

2.1.8.1.1. Não será permitido: receber qualquer tipo de ajuda externa, como empurrões, tração ou acompanhamento físico por terceiros; utilizar equipamentos ou dispositivos que proporcionem vantagem indevida; e desrespeitar orientações da equipe de avaliação.

Resistência Aeróbica – Corrida 2.400 M		Pontos
Masculino	Feminino	
Até 09'00	Até 11'00	**20**
09'01" a 09'30"	11'01" a 11'30"	**18**

09'31" a 10'00"	11'31" a 12'00"	**16**
10'01" a 10'30"	12'01" a 12'30"	**14**
10'31" a 11'00"	12'31" a 13'00"	**12**
11'01" a 11'30"	13'01" a 13'30"	**10**
11'31" a 12'00"	13'31" a 14'00"	**08**
12'01" a 12'30"	14'01" a 14'30"	**06**
12'31" a 13'00"	14'31" a 15'00"	**04**
Acima de 13'00''	Acima de 15'00''	**Eliminado (a)**

Teste de Resistência Aeróbica (Corrida – Masculino e Feminino)



Imagens ilustrativas

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

3.1 A pontuação obtida pelo candidato no TAF corresponderá ao somatório de sua nota em cada prova, cujo valor máximo será de **100 (cem) pontos**, **com peso 1.**

3.1.1 Será **eliminado** o candidato que obtiver pontuação total inferior a **28 (vinte e oito) pontos**, considerando a soma dos pontos alcançados em todas as atividades previstas nesta etapa.

3.2 Somente serão atribuídos pontos aos exercícios realizados de forma correta.

3.3 Para o TAF não será permitido o uso de qualquer substância ou método proibido capaz de alterar o desempenho natural do candidato, incluído na Lista de Substâncias e Métodos Proibidos publicada anualmente pela Agência Mundial Antidoping (WADA) e Autoridade Brasileira de Controle Antidopagem (ABCD), ficando a critério da comissão de avaliadores a escolha aleatória de qualquer candidato para sujeição a exames laboratoriais, às expensas do candidato. Será eliminado do TAF o candidato que se negar a fornecer o material para exame, bem como aquele cujo resultado de exame for positivo, assegurado o direito ao contraditório e à ampla defesa.

3.4 Para registro de tempos durante as provas do TAF, os cronômetros e relógios oficiais serão os da equipe responsável pela aplicação das provas.

3.5 O candidato que não comparecer em qualquer dos testes será eliminado do concurso.

3.6 O início de cada atividade do TAF ocorre somente mediante comando da banca avaliadora.

3.7 Cada exercício do TAF segue protocolo rigoroso de execução para garantir padronização e justiça no processo seletivo da Guarda Civil Municipal. **O candidato tem direito a apenas uma tentativa em todos os testes, exceto no Impulso Horizontal (salto em distância) que terá duas chances**.

3.8 Para os testes de corrida, pista de aptidão física e impulso horizontal, todos os candidatos deverão aguardar o sinal de largada atrás da linha demarcatória;

3.9 A execução do TAF poderá ser filmada pela comissão responsável pela realização desta fase.

3.10A reprovação em qualquer etapa física elimina automaticamente o candidato do concurso público.