ANEXO X – REGULAMENTO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

1. DISPOSIÇÕES GERAIS

1.1 Este regulamento de critérios de avaliação tem por objetivo esclarecer o regramento que disciplinará a 2ª Etapa do **Processo Seletivo Público do Município de Capitão Andrade/MG**, que será constituída da **Prova de Capacidade Física**, de caráter eliminatório, para o cargo de **Agente Comunitário de Saúde (ACS),** conforme previsto na Lei Complementar Municipal nº 92/2025.

2. DA CONVOCAÇÃO PARA A PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

2.1 Serão convocados para a Prova de Capacidade Física os candidatos aprovados na Prova Objetiva de Múltipla Escolha, conforme subitem 10.1., limitados ao total de **05 (cinco) vezes** o número de vagas ofertadas para o cargo; acrescido dos candidatos empatados, respeitado o Edital e o **Anexo I**, estando distribuídas de forma totalizada com previsão conforme se segue:

Cargo	Quantidade de Candidatos Convocados	
	Ampla Concorrência	PcD
301 – AGENTE COMUNITÁRIO DE SAÚDE – ESF BOM JESUS DA VISTA ALEGRE	10	00
302 – AGENTE COMUNITÁRIO DE SAÚDE – ESF SÃO GERALDO	10	00
303 – AGENTE COMUNITÁRIO DE SAÚDE – ESF SÃO JOSÉ	10	00
Total	30	00

3. DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

3.1 A Prova de Capacidade Física terá a duração descrita na tabela a seguir e constará da realização dos exercícios previstos nas tabelas descritas nos itens anteriores. Para aqueles candidatos às vagas de PcD, em caso de limitação para qualquer um dos testes previstos na tabela abaixo, deverá apresentar atestado no dia da realização do teste com a identificação do certame, nome, inscrição, cargo/função que o candidato concorre, acrescido da especificação das limitações, para análise da Banca Examinadora.

TESTES	DURAÇÃO
1- Teste de Flexão de Braços	01 MINUTO
2- Teste de Flexão Abdominal	01 MINUTO
4- Teste de Corrida (Feminino) Teste de Corrida (Masculino)	15 MINUTOS 12 MINUTOS

4. DA APLICAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

4.1 TESTE 1: **Flexão de Braços sobre o solo** em 01(um) minuto, conforme os índices mínimos considerados de 50% (cinquenta por cento) previstos nas tabelas a seguir:

TABELA PARA CANDIDATOS DO SEXO FEMININO PARA O TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS			
PERCENTUAL	18 a 28 anos	29 a 39 anos	40 ou mais anos
100%	30	29	28

95%	28	27	26
90%	26	25	24
85%	24	23	22
80%	22	21	20
75%	20	19	18
70%	18	17	16
65%	16	15	14
60%	14	13	12
55%	12	11	10
50%	**10**	**09**	**08**
CONDIÇÃO MÍNIMA PARA APROVAÇÃO			

TABELA PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO PARA O TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO			
PERCENTUAL	**18 a 28 anos**	**29 a 39 anos**	**40 ou mais anos**
100%	45	43	41
95%	42	40	38
90%	39	37	35
85%	36	34	32
80%	33	31	29
75%	30	28	26
70%	27	25	23
65%	24	22	20
60%	21	19	17
55%	18	16	14
50%	**15**	**13**	**11**
CONDIÇÃO MÍNIMA PARA APROVAÇÃO			

4.1.1 O **Teste de Flexão de Braços sobre o solo** (4 apoios) deverá ser realizado da seguinte maneira:

4.1.1.1 Para o **sexo feminino**:

a) Posição inicial: as duas mãos no solo, braços estendidos e **joelhos no solo**, articulação do quadril totalmente estendida e alinhada entre coluna cervical, torácica e lombar;
b) Pontos de contato com o solo: joelhos e palmas das mãos;
c) Validação da contagem: será quando os braços formarem um ângulo de 90° (noventa graus) em relação ao antebraço, e retornarem à posição estendida, completando assim, uma repetição. As mãos estarão espalmadas e apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos próximas à largura biacromial. No momento da flexão dos cotovelos deverá alinhá-los com os ombros, de forma que a projeção dos cotovelos forme um ângulo aproximado de 45˚ (quarenta e cinco graus) com relação ao tronco;
d) O candidato deverá executar cada um dos testes em apenas uma tentativa;
e) **A prova terá duração de 01(um) minuto**.



4.1.1.2 Para o **sexo masculino**:

a) Posição inicial: as duas mãos no solo, braços estendidos e **ponta dos pés no solo**, articulação do quadril totalmente estendida e alinhada entre coluna cervical, torácica e lombar;
b) Pontos de contato com o solo: ponta dos pés e palmas das mãos;
c) Validação da contagem: ocorrerá quando os braços formarem um ângulo de 90° (noventa graus) em relação ao antebraço, e retornarem à posição estendida, completando assim, uma repetição. As mãos estarão espalmadas e apoiadas no solo, indicadores paralelos voltados para frente, braços estendidos com abertura entre as mãos próximas à largura biacromial. No momento da flexão dos cotovelos, o candidato deverá alinhá-los com os ombros, de forma que a projeção dos cotovelos forme um ângulo aproximado de 45° (quarenta e cinco graus) com relação ao tronco;
d) O candidato deverá executar cada um dos testes em apenas uma tentativa;
e) **A prova terá duração de 01(um) minuto**.



4.1.2 É Vedado:

a) Encostar o peito no chão;
b) Mudar a posição das mãos, depois de iniciado o teste;

c) Desalinhar a coluna em relação ao quadril e pés/joelho;
d) Estender totalmente os cotovelos;
e) Flexionar os cotovelos em desacordo com o ângulo exigido;
f) Encostar os joelhos no chão para os candidatos do sexo masculino.

4.2 TESTE 2: **Teste de Flexão Abdominal (masculino e feminino)** em 01(um) minuto, conforme os índices mínimos considerados de 50% (cinquenta por cento) previstos nas tabelas a seguir:

TABELA PARA CANDIDATOS DO SEXO FEMININO PARA O TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL			
PERCENTUAL	**18 a 28 anos**	**29 a 39 anos**	**40 ou mais anos**
100%	45	43	41
95%	42	40	38
90%	39	37	35
85%	36	34	32
80%	33	31	29
75%	30	28	26
70%	27	25	23
65%	24	22	20
60%	21	19	17
55%	18	16	14
50%	**15**	**13**	**11**
CONDIÇÃO MÍNIMA PARA APROVAÇÃO			

TABELA PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO PARA O TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL			
PERCENTUAL	**18 a 28 anos**	**29 a 39 anos**	**40 ou mais anos**
100%	50	48	46
95%	47	45	43
90%	44	42	40
85%	41	39	37
80%	38	36	34
75%	35	33	31
70%	32	30	28
65%	29	27	25
60%	26	24	22
55%	23	21	16
50%	**20**	**18**	**09**
CONDIÇÃO MÍNIMA PARA APROVAÇÃO			

4.2.1 O teste deverá ser realizado da seguinte maneira:
a) Posição inicial: deitado em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados em 90˚ (noventa graus) e os pés apoiados pelo avaliador, as mãos fixas cruzadas nos ombros;
b) Execução: Após a autorização para início do movimento, o candidato deverá flexionar o quadril até que os cotovelos toquem os joelhos, retornando à posição inicial e quando as escápulas tocarem o solo, será validada a contagem.;
c) O candidato deverá executar cada um dos testes em apenas uma tentativa;
d) **A prova terá duração de 01(um) minuto**.

4.2.2 É vedado:

a) Retirar às mãos dos ombros;
b) Não encostar os cotovelos nos joelhos;
c) Não encostar as escápulas no solo quando estender o quadril;
d) Elevar o quadril para facilitar o movimento de flexão.





4.3 TESTE 3: **Corrida**, sendo a distância mínima a ser percorrida de 1.200 (mil e duzentos) metros (masculino e feminino) no tempo cronometrado conforme índices máximos de:

Sexo	Tempo máximo
Feminino	15 minutos
Masculino	12 minutos

4.3.1 No **Teste de Corrida** (masculino e feminino) consistirá em percorrer uma distância mínima de 1.200 (um mil e duzentos) metros, em uma única oportunidade e deverá ser realizado da seguinte maneira:

a) Tempo máximo: 15(quinze) minutos para o sexo feminino e 12 (doze) minutos para sexo masculino;
b) O percurso poderá ocorrer em pistas atléticas, ruas asfaltadas ou similares, dependendo das disponibilidades locais. Uma vez determinado o local pela Banca Examinadora, não serão aceitos recursos referentes às condições estruturais da pista, aclives ou declives, tendo em vista que o candidato se depara com situações de aspectos urbanos no cotidiano do exercício da profissão;
c) Quando o teste de corrida não for realizado em pistas atléticas, a distância a ser percorrida será determinada pela Banca Examinadora através de instrumentos de medição adequados, sendo solicitado que um candidato do primeiro grupo testemunhe a veracidade da distância;
d) O candidato deverá executar cada um dos testes em apenas uma tentativa.



4.3.1.1 É vedado:

a) Prestar ou receber qualquer tipo de ajuda física;
b) Parar durante a corrida;
c) Abandonar o circuito antes da liberação do examinador.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

5.1 O candidato que por qualquer motivo não concluir algum dos exercícios descritos nos subitens 4.1., 4.2., 4.3. e 4.4., de acordo com os critérios estabelecidos para cada teste, estará **eliminado** do Processo Seletivo Público, não havendo necessidade de realizar os exercícios seguintes.

5.2 Quando a quantidade mínima, a distância e o tempo aferido estiverem entre os números apresentados nas tabelas dos subitens 4.1., 4.2., 4.3. e 4.4., serão consideradas, respectivamente, para que o candidato seja avaliado como **apto** ou **inapto** nos testes.

5.3 O avaliador explicará a cada candidato sobre a realização dos testes, este fará junto com o candidato a contagem da realização de cada exercício, repetindo a contagem quando o exercício não tiver sido realizado conforme determinado nesse Edital e demonstrado nas tabelas do **Anexo I** deste Regulamento.

5.4 Os Testes da Prova de Capacidade Física poderão ser filmados e/ou fotografados, a critério da Banca Examinadora, podendo durante a prova, caso não prejudique a prova, o avaliador solicitar ao candidato a mudança de posição para facilitar registros de imagens.

5.5 O candidato poderá utilizar relógio durante a prova, porém será considerada como marcação oficial aquela aferida pela Banca Examinadora.

5.6 Será permitido o uso de joelheira e/ou tornozeleira de compressão ortopédica e óculos de grau para candidatos que possuem problema de visão.