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

1. DISPOSIÇÕES GERAIS

1.1 Este regulamento de critérios de avaliação tem por objetivo esclarecer o regramento que disciplinará a 2ª Etapa do **Concurso Público da Guarda Civil Municipal de São João del-Rei/MG - Edital nº 04/2026**, que será constituída da **Prova de Capacidade Física**, de caráter eliminatório e classificatório, para o cargo de **Guarda Civil Municipal - 3ª Classe - GCM III (Masculino e Feminino)**, conforme previsto na Lei Municipal nº 6.051/2024.

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.

d) Corrida de Resistência Aeróbica de 12 (doze) minutos - masculino e feminino.

2.2 Será obedecido intervalo entre cada uma das provas.

2.3 Os tempos oficiais dos exercícios serão controlados pelos cronômetros da Banca Examinadora, que servirão de referência exclusiva para o início e o término dos testes.

2.4 Não será permitido o auxílio mútuo entre os candidatos durante a realização das provas do teste físico, sendo considerados **eliminados** do Concurso Público aqueles que o fizerem.

2.5 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.

2.6 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.

2.7 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.

2.7.1.1 O candidato com deficiência que necessitar de adaptação para realização de algum dos testes da Prova de Capacidade Física deverá seguir os procedimentos estabelecidos nos itens 9.4.41.2. e 9.4.41.3. do Edital.

3. DOS TESTES DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

3.1. TESTE DINÂMICO NA BARRA FIXA

3.1.1. 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, 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;
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.

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

Quantidade de Flexões	Pontos
Abaixo de 02	0,0 - Eliminado
02	20,0
03	30,0
04	40,0
05	50,0
06	60,0
07	70,0
08	80,0
09	90,0
10 ou mais	100,0

Imagens ilustrativas





3.2. ISOMETRIA

3.1.2. 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.
H) A pontuação no teste de flexão em barra fixa para as candidatas do sexo feminino, será atribuída conforme a tabela a seguir:

Tempo de permanência em sustentação (segundos)	Pontos
Abaixo de 05”00	0,0 - Eliminada
05”00 a 09”99	20,0
10”00 a 13”99	30,0
14”00 a 17”99	40,0
18”00 a 21”99	50,0
22”00 a 25”99	60,0
26”00 a 29”99	70,0
30”00 a 33”99	80,0
34”00 a 37”99	90,0
38”00 ou mais	100,0

Imagens ilustrativas




3.3. 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 repetições completas estabelecidas no item "F" no tempo de 30 (trinta) segundos.**

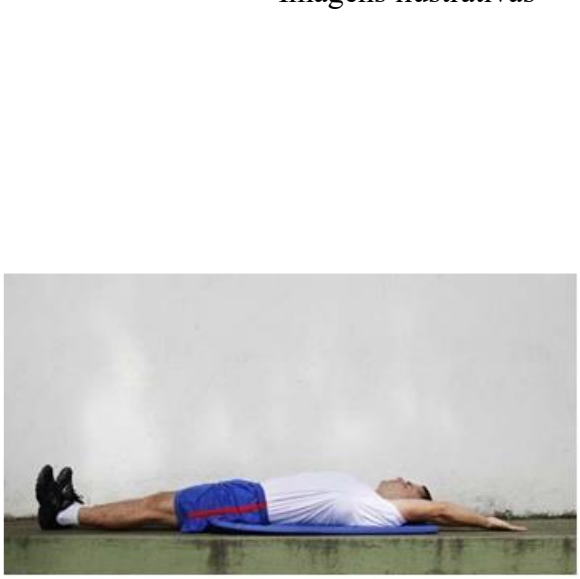
D) A pontuação atribuída ao(à) candidato(a) corresponderá ao número de repetições válidas executadas até o momento da interrupção do teste.

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:

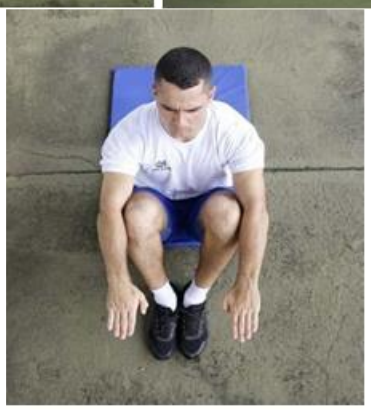
Quantidade de Abdominais Masculino/ Feminino	**Pontos**
Abaixo de 16	0,0 - Eliminado
16/17	20,0
18/19	30,0
20/21	40,0
22/23	50,0
24/25	60,0
26/27	70,0
28/29	80,0
30	90,0
31 ou mais	100,0

Imagens ilustrativas









3.4. <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 (UM 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 (um 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 (um 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.

G) A pontuação no teste de corrida de 12 (doze) minutos, para os(as) candidatos(as) dos sexos masculino e feminino, será atribuída conforme a tabela a seguir:

Distância (metros)		Pontos
Masculino	**Feminino**	
Abaixo de 2.000m	Abaixo de 1.800m	0,0 - Eliminado
2.000m a 2.099m	1.800m a 1.899m	20,0
2.100m a 2.199m	1.900m a 1.999m	30,0
2.200m a 2.299m	2.000m a 2.099m	40,0
2.300m a 2.399m	2.100m a 2.199m	50,0
2.400m a 2.499m	2.200m a 2.299m	60,0
2.500m a 2.599m	2.300m a 2.399m	70,0
2.600m a 2.699m	2.400m a 2.499m	80,0
2.700m a 2.799m	2.500m a 2.599m	90,0
2.800m ou mais	2.600m ou mais	100,0

Imagem ilustrativa



4. DA PONTUAÇÃO FINAL DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

4.1 A pontuação máxima de cada exercício será de 100,0 (cem) pontos, totalizando em 300,0 (trezentos pontos), sendo que a nota final da Prova de Capacidade Física corresponderá à média aritmética das notas obtidas nos 03 (três) exercícios, calculada da seguinte forma:

Nota Final da Prova de Capacidade Física = (Ex1 + Ex2 + Ex3) ÷ 3
em que:
Ex1 = nota obtida no primeiro exercício;
Ex2 = nota obtida no segundo exercício;
Ex3 = nota obtida no terceiro exercício.