

**MUNICÍPIO DE FAZENDA RIO GRANDE**

**CONCURSO PÚBLICO**

**EDITAL Nº 21/2010**

**SÚMULA:** Divulga o local, data e procedimentos para o teste de capacitação física para o cargo de Guarda Municipal, e comunica normas para as demais fases.

**O PRESIDENTE DA COMISSÃO DE CONCURSO PÚBLICO**, no uso de suas atribuições que lhe confere a Portaria 48-A/2010, resolve:

**TORNAR PÚBLICO**

O presente **EDITAL** que **Divulga a data, local e procedimentos para realização do teste de capacitação física e normas para as próximas fases do Concurso Público regido pelo Edital 001/2010** para o cargo de Guarda Municipal.

**1. DA DATA, HORÁRIO E LOCAL**

- 1.1. Os candidatos constantes no anexo II deste Edital deverão comparecer no dia 29 de Agosto de 2010, às 08h00.
- 1.2. No endereço Rua Jacarandá, 300 – Bairro Nações, Fazenda Rio Grande.

**2. DOS DOCUMENTOS**

- 2.1. Documento original oficial com foto
- 2.2. Atestado médico, **conforme modelo no anexo I deste Edital**
- 2.2.1. Somente será submetido à prova de capacitação física o candidato que **estiver de posse do atestado médico original conforme Anexo I deste Edital**, com carimbo e assinatura do médico. Em caso da não apresentação do atestado médico o candidato será considerado **“INAPTO”**.

**3. DOS TESTES**

- 3.1. Os Testes de Aptidão Física serão aplicados em 01 (um) dia, devendo ser viabilizada a aplicação para cada candidato num período máximo de 120 (cento e vinte) minutos em relação ao primeiro teste, sendo que a sequência dos testes será:
  - 3.1.1. Teste da Barra Fixa (masculino e feminino);
  - 3.1.2. Teste de Impulsão Horizontal (masculino e feminino);

- 3.1.3. Teste de Flexão de Quadril em 60 Segundos – “Abdominal” (masculino e feminino)
- 3.1.4. Teste de Corrida de Vai-e-Vem em 20 Metros – Teste de Léger (masculino e feminino).
- 3.2. A Comissão Organizadora do Concurso Público isenta-se de qualquer responsabilidade sobre acidentes que possam vir a ocorrer com os(as) candidatos(as) durante e após a realização dos Testes.

### 3.3. DO TESTE DE FORÇA MUSCULAR – TESTE DA BARRA FIXA

Objetivo: avaliar a força muscular dos membros superiores e cintura escapular

#### 3.3.1. TESTE MASCULINO

Dos procedimentos para o teste masculino:

A execução do Teste de Barra Fixa para os candidatos do sexo masculino obedecerá aos seguintes sequenciais de ações:

- I – ao comando “preparar”, o candidato deverá dependurar-se na barra, com pegada livre (pronação ou supinação) e braços estendidos, podendo receber ajuda para atingir essa posição, devendo manter o corpo na vertical e sem contato com o solo;
- II – ao comando para iniciar, o candidato flexionará simultaneamente os cotovelos até o queixo ultrapassar a parte superior da barra. Em seguida, estenderá novamente os cotovelos até retornar a posição inicial;
- III – a contagem das execuções corretas levará em consideração:
  - a) o movimento considerado completo apenas com a extensão dos cotovelos;
  - b) a não-extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução não será computada no desempenho do candidato.

Não será permitido:

- I – tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo, para tanto, permitida a flexão das pernas;
- II – receber qualquer tipo de ajuda física;
- III – utilizar luva(s) ou qualquer material para proteção das mãos;
- IV – apoiar o queixo na barra.

Dos resultados para o teste masculino:

O candidato deverá realizar no mínimo 4 (quatro) flexões completas para obter a pontuação mínima do teste. A não-execução de pelo menos 4 (quatro) flexões válidas caracterizará como inapto o candidato.

Quando não atingido o índice, será concedida uma segunda tentativa ao candidato, após 5 minutos, prevalecendo aquela em que obtiver a maior pontuação.

#### 3.3.2. TESTE FEMININO

Dos procedimentos para o teste feminino:

A realização do Teste de Suspensão em Barra Fixa feminino obedecerá as seguintes ações:

I – ao comando “preparar”, a candidata deverá dependurar-se na barra com pegada livre (pronação ou supinação), mantendo os braços flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, podendo receber ajuda para atingir esta posição;

II – ao comando de iniciar, depois de tomada a posição inicial pela candidata, o avaliador da prova inicia imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a candidata permanecer na posição sendo que o avaliador avisará o tempo decorrido na execução.

Será proibido à candidata do sexo feminino quando da realização do Teste de Suspensão 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 – ceder a sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra ou

IV – apoiar o queixo na barra.

Dos resultados para o teste feminino:

A candidata deverá se manter por pelo menos 10 segundos na posição estática com o queixo acima da Barra. A permanência por tempo inferior a 10 segundos, caracterizará inaptidão da candidata.

Quando não atingido o índice na primeira tentativa, será concedida uma segunda tentativa a candidata, após 5 minutos, prevalecendo aquela em que obtiver a maior pontuação.

#### 3.4. DO TESTE DE POTÊNCIA MUSCULAR – IMPULSÃO HORIZONTAL (MASCULINO E FEMININO)

##### 3.4.1. Objetivo

3.4.1.1. Avaliar indiretamente a potência muscular de membros inferiores através da máxima distância coberta através de salto horizontal.

##### 3.4.2. Dos recursos

3.4.2.1. Fiscais, quadra ou local plano demarcado do ponto inicial do salto até a distância mínima que deverá ser totalmente transposta pelo candidato, caneta e papel para anotações dos resultados.

##### 3.4.3. Dos procedimentos

3.4.3.1. O candidato deverá postar-se logo atrás da linha demarcatória inicial. Pés paralelos e completamente atrás da marca inicial.

3.4.3.2. O candidato deverá com um único impulso e sem corrida de aproximação saltar a máxima distância possível, buscando ultrapassar o espaço entre as linhas demarcatórias inicial e final. Para efeitos de caracterização da marca obtida, será considerada a distância compreendida entre a marca inicial e a região mais próxima do corpo do candidato que tocar o solo.

3.4.3.3. Caso não atinja a marca mínima solicitada para aptidão no teste, será permitida mais uma tentativa, devendo haver um intervalo de tempo de no mínimo 01 (um) minuto entre uma tentativa e outra.

##### 3.4.4. Resultados

3.4.4.1. Será dado pela distância mínima obtida pelo avaliado, sendo: 180 (cento e oitenta) cm para candidatos do sexo masculino e 130 (cento e trinta) cm para candidatas do sexo feminino.

**3.5. TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL – RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA (MASCULINO E FEMININO)**

**3.5.1. Objetivo.**

3.5.1.1. Medir indiretamente a resistência dos grupos musculares flexores que compõem a região do abdômen e quadril, através da realização do maior número possível de flexões de quadril/ abdominais em 60 segundos

**3.5.2. Dos Procedimentos**

3.5.2.1. O avaliado posiciona-se em decúbito dorsal com o quadril flexionado e joelhos flexionados formando um ângulo aproximado de 90° (noventa graus) na articulação do joelho, e plantas dos pés apoiadas no solo. Os antebraços são cruzados sobre o tórax, de forma que a mão direita toque o ombro esquerdo e a mão esquerda toque o ombro direito. As mãos devem permanecer em contato com o corpo durante toda a execução dos movimentos, bem como deve se garantir o contato entre braços e tronco, e se durante o teste o avaliado perder este contato não será considerada a flexão realizada nesta condição.

3.5.2.2. Os pés (tornozelos) são segurados por um colaborador fixando-os no solo durante toda a execução do teste. O afastamento entre os pés não deve exceder a largura do quadril.

3.5.2.3. A posição inicial para o exercício é quando o avaliado estiver com a parte média superior das escápulas apoiada no solo.

3.5.2.4. O teste é iniciado pelo comando do avaliador “Prepara! Já!” ou apito, havendo o acionamento concomitante do cronômetro, e finalizando com o comando “Pare!” ou apito final, e o respectivo travamento do cronômetro.

3.5.2.5. O avaliado realizará a flexão do tronco até que os cotovelos toquem nos músculos do quadríceps (coxa), retornando a posição inicial até que as escápulas toquem o solo, contando-se assim um movimento ou uma flexão, e se não houver o contato da parte média superior das escápulas com o solo a flexão é considerada incompleta, e não será considerada.

3.5.2.6. Será permitido o repouso entre os movimentos, contanto que o tempo máximo para a realização do teste é 60 (sessenta) segundos, computadas apenas as flexões realizadas até o término do tempo.

3.5.2.7. Caso não atinja a marca mínima solicitada para aptidão no teste, será permitida até mais uma tentativa, devendo haver um intervalo de tempo de no mínimo 01 (um) minuto entre uma tentativa e outra.

3.5.2.8. O teste será aplicado sobre colchonete em solo plano.

3.5.2.9. Poderá ser aplicado o teste de forma simultânea em grupos de até 6 (seis) candidatos.

3.5.2.10. Recomenda-se ao(s) avaliado(s) realizar(em) alongamentos e aquecimento inicial individualmente, para realização do teste, bem como observar se as flexões são realizadas de forma correta.

3.5.2.11. O movimento não executado completamente ou de forma incorreta, não será considerado, para efeitos de contagem.

**3.5.3. Resultado**

3.5.3.1. Será dado pelo número de flexões de quadril/abdominais corretas realizadas no tempo de 60 (sessenta) segundos.

3.5.3.2. O número de movimentos (flexões) executados corretamente em um minuto será o resultado obtido pelo avaliado. Quantidade mínima de

flexões que o avaliado deverá executar: 30 abdominais para candidatos de sexo masculino e 25 abdominais para candidatas do sexo feminino.

**3.6. TESTE CORRIDA DE VAI-E-DEM EM 20 METROS - RESISTÊNCIA AERÓBICA (MASCULINO E FEMININO)**

**3.6.1. Objetivo**

3.6.1.1. Medir indiretamente a resistência aeróbica devendo o avaliado percorrer de forma completa o estágio 6 (para homens) ou 5 (para mulheres), conforme protocolo de Léger, L.A. & Lambert, J.

**3.6.2. Dos Procedimentos**

3.6.2.1. A prova consiste em percorrer a distância de 20m entre os cones em ritmo cadenciado por fita cassete ou cd, conforme padrão estabelecido internacionalmente. Os estágios apresentam velocidades de deslocamento que devem ser mantidas por períodos com duração aproximada de 1 (um) minuto, conforme tabela abaixo:

Estágio	Velocidade (em Km/h)	Duração Total (em minutos)
1	8,5	1
2	9,0	2
3	9,5	3
4	10,0	4
5	10,5	5
6	11	6

O avaliado não poderá parar ou retirar-se da área de teste.

3.6.2.2. Será desclassificado o candidato que por três ocasiões alternadas ou consecutivas não conseguir acompanhar o ritmo de deslocamento pré-determinado pela emissão sonora entre a distância de 20 metros estabelecida pelos cones.

3.6.2.3. Apenas uma tentativa poderá ser feita.

3.6.2.4. Serão organizados grupos de até 12 (doze) avaliados, conforme possibilidade do terreno ou local de aplicação do teste.

3.6.2.5. O teste será iniciado no momento em que o avaliador determinar através do comando específico: "Prepara! Vail", ou por apito. O início será concomitante com a orientação sonora. O teste será encerrado tão logo o candidato complete o estágio 6 para homens e 5 para mulheres.

3.6.2.6. Recomenda-se ao(s) avaliado(s) que realize(m) alongamentos e aquecimento inicial individualmente, visando à aplicação do teste.

3.6.2.7. Não se admitirá ao avaliado parar nem descansar durante o teste para depois reiniciar a prova.

3.6.2.8. Após o término do percurso recomenda-se ao avaliado não cessar bruscamente os movimentos, devendo trotar até o retorno de sua frequência cardíaca às condições próximas de normalidade.

**3.6.3. Resultados**

3.6.3.1. Será dado pelo estágio alcançado, sendo: estágio mínimo alcançado para candidatos do sexo masculino: 6 (seis) e estágio mínimo alcançado para candidatas do sexo feminino: 5 (cinco).

- 3.7. Somente terão acesso aos locais de testes os candidatos sendo vetado a presença de pessoas estranhas no local.
- 3.8. Somente terão acesso aos locais de testes os candidatos sendo vetado a presença de pessoas estranhas no local.
- 3.9. Não poderá ser utilizado nenhum equipamento diverso do fornecido pela comissão de concurso.
- 3.10. A cada teste realizado o candidato que for considerado **INAPTO**, estará automaticamente eliminado do certame.
- 3.11. Estará eliminado do concurso o candidato que:
  - 3.11.1. Deixar de comparecer ou não atender a chamada para execução dos testes.
  - 3.11.2. Não apresentar condições físicas, psíquicas ou orgânicas que o possibilitem realizar o teste.
  - 3.11.3. Se acidental e não puder finalizar esta fase.
- 3.12. Não será realizado segunda chamada dos testes físicos, bem como não será realizado nenhum teste fora do horário estabelecido neste Edital.
- 3.13. Demais instruções serão passadas pelos instrutores no dia do teste de capacitação física.

#### **4. DAS DEMAIS FASES**

- 4.1. De acordo com o Edital 001/2010 Item 5.5. será realizado as seguintes fases:
  - 4.1.1. Exame médico funcional, para o exercício do cargo, em caráter eliminatório. Os candidatos considerados aptos no teste de capacitação física e dentro do número de vagas serão convocados em Edital para realização deste.
  - 4.1.2. Curso de Formação Técnico Profissional: O candidato que for aprovado no Exame médico funcional tomará posse e será matriculado no Curso de Formação Técnico Profissional para a Guarda Municipal sendo que o candidato que não obtiver aprovação no Curso de Formação será encaminhado para exoneração.
- 4.2. As convocações para atendimento dos itens 4.1.1 e 4.1.2 serão realizadas após a homologação deste certame, pela Secretaria de Administração através da Divisão de Recursos Humanos.

Fazenda Rio Grande, 17 de Agosto de 2010.



**GILBERTO VOGEL**  
PRESIDENTE DA COMISSÃO DE CONCURSO PÚBLICO