

**PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRAPORA- MG**  
**CONCURSO PÚBLICO PARA PROVIMENTO DE CARGOS EFETIVOS**  
**GUARDA MUNICIPAL**  
**EDITAL 02/2023**  
**ANEXO V - ESPECIFICAÇÃO DA PROVA DE APTIDÃO FÍSICA**

**ANEXO V**

**PROVA DE APTIDÃO FÍSICA**

- Os Profissionais de Educação Física indicados pela COTEC/FADENOR, responsáveis pela aplicação da prova de Aptidão Física, explicarão e demonstrarão as condições de execução das atividades antes de seu início.
- Não haverá segunda chamada para a Prova de Aptidão Física, salvo em caso de força maior, que impeça a realização das provas pela totalidade dos participantes.
- Recomenda-se que os candidatos façam, às suas expensas, uma refeição leve pelo menos duas horas antes do início da realização da Prova de Aptidão Física. A responsabilidade pela alimentação ou falta de alimentação dos candidatos não caberá à COTEC/FADENOR ou a Prefeitura Municipal de Pirapora - MG.
- O Teste de Esforço Físico será dividido nos seguintes testes:

**1. FORÇA MUSCULAR DOS MEMBROS SUPERIORES – BARRA FIXA**

Este exercício está diretamente relacionado com a eficiência profissional, pois a força muscular dos membros superiores está associada a diversas atividades desenvolvidas pelo Guarda Civil no seu dia a dia de trabalho.

**1.1. Teste flexão em barra fixa (flexão dinâmica para o sexo masculino)**

Para a realização deste exercício os candidatos do sexo masculino devem realizar no mínimo 02 (duas) repetições perfeitas, conforme descrição:

- a) A barra deve ser instalada a uma altura tal que o candidato, mantendo-se pendurado com os cotovelos em extensão, não tenha contato dos pés com o solo;
- b) 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;
- c) Os membros superiores devem estar completamente estendidos;
- d) Após assumir a posição, o candidato deverá elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, após o que retornará à posição inicial;
- e) O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo;
- f) As pernas do candidato deverão permanecer na posição estendida e paralelas durante toda a execução dos movimentos. Para este exercício serão observadas as seguintes regras:
- g) Verificar se os cotovelos estão em extensão total para o início de flexão;
- h) Será permitido o repouso entre um movimento e outro, com os braços totalmente estendidos, contudo o candidato não poderá apoiar os pés;
- i) Conferir se o queixo do candidato ultrapassa o nível da barra durante o movimento de flexão dos cotovelos (subida);
- j) Não permitir movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da modalidade;
- k) Não permitir que o candidato encoste o queixo na barra;
- l) Os movimentos não executados completamente ou de forma incorreta não serão considerados, para efeito de contagem;
- m) Não será permitido nenhum tipo de apoio ou contato com os pés, após iniciada a modalidade
- n) Quando da realização do teste de flexão em barra fixa, caso não consiga atingir o desempenho mínimo exigido, será concedido ao candidato o direito a uma segunda tentativa, no máximo em até 02 (dois) minutos após a primeira tentativa.
- o) O candidato que não obtiver o desempenho mínimo de 02 (duas) flexões consecutivas em uma das 02 (duas) tentativas estará impedido de prosseguir no exame de capacidade física e será considerado eliminado do certame.

**PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRAPORA- MG**  
**CONCURSO PÚBLICO PARA PROVIMENTO DE CARGOS EFETIVOS**  
**GUARDA MUNICIPAL**  
**EDITAL 02/2023**  
**ANEXO V - ESPECIFICAÇÃO DA PROVA DE APTIDÃO FÍSICA**

**1.2. Teste deflexão em barra fixa (flexão estática para o sexo feminino)**

Para as candidatas do sexo feminino o exercício consiste em permanecer na barra na posição correta pelo maior tempo possível, sendo considerada apta a candidata que chegar à marca mínima de 6 (seis) segundos. O exercício deve ser realizado sob os seguintes critérios:

- a) 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;
- b) A candidata poderá ser auxiliada por um apoio (banco, cadeira, dentre outros) para se posicionar na barra, até que seu queixo ultrapasse o nível da barra, para o início da modalidade; 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;
- c) 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;
- d) 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 nos postes de sustentação;
- e) As pernas da candidata deverão permanecer na posição flexionadas e cruzadas durante toda a execução da modalidade; Para este exercício serão observadas as seguintes regras:
  - Não permitir que a candidata encoste o queixo na barra;
  - Não permitir movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da modalidade;
- f) Quando da realização do teste de flexão em barra fixa, caso não consiga atingir o desempenho mínimo exigido, será concedido a candidata o direito a uma segunda tentativa, no máximo em até 02 (dois) minutos após a primeira tentativa.
- g) A candidata que não obtiver o desempenho mínimo de permanência na posição correta na barra fixa por 06 (segundos) em uma das 02(duas) tentativas estará impedida de prosseguir no exame de capacidade física e será considerada eliminada do certame.

**FORÇA DE RESISTÊNCIA NOS BRAÇOS NA BARRA FIXA (FLEXÃO ESTÁTICA E DINÂMICA)**

<b>Força Muscular dos membros superiores (Barra Fixa)</b>		<b>Pontos</b>
<b>Masculino: Flexão Dinâmica</b>	<b>Feminino: Flexão Estática</b>	
10	38"00 em diante	20
09	34"00 a 37"99	19
08	30"00 a 33"99	18
07	26"00 a 29"99	17
06	22"00 a 25"99	16
05	18"00 a 21"99	15
04	14"00 a 17"99	14
03	10"00 a 13"99	13
02	06"00 a 09"99	12

**2. TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL**

- a) Este exercício tem por finalidade medir a resistência muscular abdominal, haja vista que este grupo de músculos está diretamente relacionado com a estabilização da postura, e contribui com força dos membros inferiores e superiores, equilíbrio e alinhamento do corpo.
- b) Neste exercício o candidato deverá realizar o máximo de repetições no tempo de 30 (trinta) segundos e para ser considerado APTO deverá completar no mínimo 15 repetições tanto para candidatos do sexo masculino, quanto para feminino.

**PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRAPORA- MG**  
**CONCURSO PÚBLICO PARA PROVIMENTO DE CARGOS EFETIVOS**  
**GUARDA MUNICIPAL**  
**EDITAL 02/2023**  
**ANEXO V - ESPECIFICAÇÃO DA PROVA DE APTIDÃO FÍSICA**

- c) Para realizar o exercício, 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, e inicia-se 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 a posição inicial, quando os membros superiores, estendidos ou não, deverão encostar-se ao solo acima da cabeça, momento em que será contabilizado uma (1) execução. 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.
- d) Este teste será realizado mediante apenas uma tentativa. Os candidatos serão considerados INAPTOS caso não consigam realizar as 15 (quinze) repetições no tempo limite de 30 (trinta) segundos.
- e) Será eliminado o candidato que não atingir, no mínimo, 15 repetições para o sexo masculino e feminino.

**TESTE DE RESISTÊNCIA ABDOMINAL – TIPO REMADOR**

<b>Força muscular do abdômen – Abdominal Remador (repetições em 30”)</b>	
<b>Feminino/Masculino</b>	<b>Pontos</b>
30	20
28/29	19
26/27	18
24/25	17
22/23	16
20/21	15
18/19	14
16/17	13
15	12

**3. TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA - CORRIDA DE 2.400 METROS**

- a) Ao comando da banca examinadora, o(a) candidato(a) deverá, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir.
- b) Para os homens, será considerado APTO aquele que, em 13 (treze) minutos, percorrer a distância mínima de 2.400 metros. Para as mulheres, a distância mínima percorrida para aprovação será de 2.400 metros, em 15 (quinze) minutos. Serão considerados INAPTOS os(as) candidatos(as) que excedam o tempo máximo determinado.
- c) Não será permitido: uma vez iniciado o teste, abandonar a pista antes de ser liberado pela banca; deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, finalizados o tempo limite para o sexo masculino e o feminino, sem liberação da banca; dar ou receber qualquer tipo de ajuda física; repetir o teste.
- d) Número de tentativas: 01(uma). O candidato terá uma chance para realizar o teste.

**RESISTENCIA CARDIORESPIRATÓRIA (CORRIDA DE 2.400 metros)**

<b>Resistência Aeróbica – Corrida de 2.400 metros</b>		<b>PONTOS</b>
<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>	
Até 09'00”	Até 11'00”	20
09'01” a 08'30”	11'01” a 11'30”	19
09'31” a 10'00”	11'31” a 12'00”	18
10'01” a 10'30”	12'01” a 12'30”	17
10'31” a 11'00”	12'31” a 13'00”	16
11'01” a 11'30”	13'01” a 13'30”	15
11'31” a 12'00”	13'31” a 14'00”	14
12'01” a 12'30”	14'01” a 14'30”	13
12'31” a 13'00”	14'31” a 15'00”	12

**PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRAPORA- MG**  
**CONCURSO PÚBLICO PARA PROVIMENTO DE CARGOS EFETIVOS**  
**GUARDA MUNICIPAL**  
**EDITAL 02/2023**  
**ANEXO V - ESPECIFICAÇÃO DA PROVA DE APTIDÃO FÍSICA**

**MODELO DO ATESTADO MÉDICO**

Atesto que o Sr.(a) ..... portador da Carteira de Identidade nº ..... , sexo ..... , no momento do presente exame médico, encontra-se em perfeitas condições de sanidade física e mental, para realizar o Teste de Esforço Físico, constante do Edital Concurso Público para o cargo de Guarda Civil Municipal da Prefeitura Municipal de Pirapora, que compreende os seguintes testes: resistência cardiorrespiratória (Teste de Corrida de 2.400 metros), resistência de músculos abdominais e flexores do quadril (Teste de flexão abdominal tipo remador) e resistência de braços (Teste de flexão em barra fixa, sendo flexão dinâmica para o sexo masculino e flexão estática para o sexo feminino),

Pirapora – MG, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Assinatura e Carimbo do Médico \_\_\_\_\_

CRM \_\_\_\_\_

Pirapora-MG, 16 de novembro de 2023