



## PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE RANCHARIA

### EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA OS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA

PROCESSO: 1000534-84.2015

De ordem do Excelentíssimo Senhor Prefeito do Município de Rancharia, no uso de suas atribuições, tendo em vista o Processo nº 1000534-84.2015, **CONVOCA** a candidata **ADRIANA APARECIDA DA SILVA** para realizar o Teste de Aptidão Física, conforme instruções especiais a seguir:

#### I – INSTRUÇÕES ESPECIAIS

1.1. À candidata só será permitida a participação nesta etapa, em data, horários e locais respectivos, constantes da **tabela abaixo**:

40899188 - GUARDA MUNICIPAL				
<b>ENDEREÇO DO LOCAL DE PROVA:</b>	<b>TESTE DE FLEXO-EXTENSÃO DE COTOVELOSO SOBRE O SOLO EM APOIO NO BANCO E TESTE ABDOMINAL</b> GINÁSIO DE ESPORTES VEREADOR JOSÉ MARIA DAS FLORES RUA MARCÍLIO DIAS S/Nº - CENTRO			
<b>ENDEREÇO DO LOCAL DE PROVA:</b>	<b>TESTE DE CORRIDA DE 50 METROS (PARA AMBOS OS SEXOS) E TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS (AMBOS OS SEXOS)</b> AV. PEDRO MACHADO DE GOES S/N – JARDIM PRIMAVERA (EM FRENTE AO COLÉGIO AGRÍCOLA)			
Nº de Inscrição	Nome do Candidato	Data	Horários de Apresentação	
			Testes de Flexo - Extensão e Teste de Abdominal	Teste de Corrida de 50m e 12 minutos
0503796-4	ADRIANA APARECIDA DA SILVA	11/12/2016	9 HORAS	14 HORAS

1.2. Este Edital será divulgado nos sites da **PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE RANCHARIA** ([www.rancharia.sp.gov.br](http://www.rancharia.sp.gov.br)) e do Instituto Qualicon ([www.iq.org.br](http://www.iq.org.br)), bem como no Jornal O Imparcial.

#### II - CONVOCAÇÃO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

2.1. A candidata convocada para o Teste de Aptidão Física deverá apresentar-se com roupa para a realização do Teste de Físico, que deverá ser: **camiseta branca meia manga, calçando tênis e calção apropriado para a realização de atividade física.**

2.1.1. Não será permitida a utilização de outro tipo de vestimenta que a prevista neste edital.



## PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE RANCHARIA

### EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA OS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA

PROCESSO: 1000534-84.2015

**2.1.2.** Não será permitida a utilização de acessórios que facilitem a execução dos testes previstos.

**2.2.** A candidata deverá estar munida de **ATESTADO MÉDICO**, emitido com no máximo 5 (cinco) dias de antecedência à data da prova (inclusive), que certifique, especificamente, que a candidata foi avaliada e está apta para realizar os esforços físicos descritos neste Edital.

**2.2.1.** O Atestado Médico, conforme modelo abaixo, deverá conter assinatura, carimbo e CRM do profissional, e deverá ser entregue no momento da identificação da candidata, antes do início do Teste de Aptidão Física. Em hipótese alguma será aceita a entrega de Atestado Médico em outro momento que não o descrito neste item. Se a candidata não apresentar o Atestado Médico **NÃO** realizará o Teste de Aptidão Física em hipótese alguma, sendo, consequentemente, eliminada do Concurso Público.

#### MODELO DE ATESTADO

TIMBRE/CARIMBO DO ÓRGÃO DE SAÚDE							
<b>ATESTADO</b>							
Atesto,	sob	penas	da	Lei,	que	o(a)	Sr(a).
_____ , RG nº _____ ,							
UF _____ , nascido(a) em ____/____/____ , encontra-se apto(a) para realizar esforços físicos, podendo participar do Teste de Aptidão Física, descrito no Capítulo IX, do Edital do Concurso Público Nº 01/2015 Retificado da Prefeitura do Município de Rancharia para o cargo de <b>Guarda Municipal</b> .							
_____							
Local e data							
<b>(máximo de 5 dias de antecedência da data da prova, inclusive, serão considerados os atestados com as seguintes datas: <u>07, 08, 09, 10 e 11/12/2016</u>)</b>							
_____							
Assinatura do Profissional							
Carimbo-CRM							

**2.3.** Os critérios de avaliação dos Testes de Aptidão Física estão estabelecidos no Capítulo IX – DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA, do Edital Nº 01/2015, Retificado publicado em 12/06/2015.

**2.4.** Os Testes de Aptidão Física consistirão, na sequência descrita neste item, em:



## PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE RANCHARIA

### EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA OS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA

PROCESSO: 1000534-84.2015

#### TESTES DE APTIDÃO FÍSICA PARA O CARGO DE GUARDA MUNICIPAL

**A) FLEXO-EXTENSÃO DE COTOVELOSOBRE O SOLO EM APOIO NO BANCO, para as candidatas do SEXO FEMININO** – Posição inicial: decúbito ventral, perpendicularmente ao banco com os joelhos apoiados sobre ele, mãos espalmadas e apoiadas no solo na largura dos ombros, cotovelos estendidos. A candidata deverá flexionar os braços (cotovelos) até formar um ângulo menor do que 90 graus ao aproximar o tórax a 10 centímetros do solo e retornar à posição inicial somente estendendo repetidamente os cotovelos. As execuções incorretas ou os movimentos incompletos não serão computados. Os cotovelos devem estar em extensão total para o início do movimento de flexão. A candidata, durante a execução dos movimentos, deverá permanecer com a coluna ereta e os joelhos estendidos. A movimentação de quadris ou pernas, como forma de auxiliar a execução do movimento, o invalidará. Uma linha a 10 (dez) centímetros da borda do banco sueco será marcada em toda a extensão de seu comprimento, que delimitará a área em que deverão estar apoiados os joelhos da candidata. Caso a candidata encoste com qualquer parte do corpo no solo (exceto as mãos), terá a repetição não considerada. A execução do teste deverá ser ininterrupta, não sendo permitido repouso ou pausa entre as repetições. O objetivo é repetir os movimentos corretamente, o máximo de vezes possíveis, em 60 (sessenta) segundos.

- O **mínimo habilitatório** para esta prova encontra-se na **Tabela de Pontuação**:

#### **B) TESTE ABDOMINAL (PARA AMBOS OS SEXOS)**

O avaliado coloca-se em decúbito dorsal (de costas voltadas para o chão), com o corpo inteiramente estendido, bem como os braços, no prolongamento do corpo, acima da cabeça, tocando o solo com as costas das mãos. Através de contração da musculatura abdominal, sem qualquer outro auxílio, o avaliado adotará a posição sentada, flexionando simultaneamente os joelhos. É requisito para a execução correta do movimento que os braços sejam levados à frente estendidos e paralelos ao solo, e ainda que a linha dos cotovelos ultrapasse a linha dos joelhos durante a flexão. Em seguida, o avaliado retorna à posição inicial até que toque o solo com as mãos, completando um movimento, quando então poderá dar início à execução de novo movimento. O teste é iniciado com as palavras “Atenção... Já!” e terminado com a palavra “Pare!”. O número de movimentos executados corretamente em 60 (sessenta) segundos será o resultado obtido. O cronômetro deverá ser acionado ao ser pronunciada a palavra “Já” e travado na pronúncia de “Pare!”. É permitido o repouso entre os movimentos, sem interrupção da cronometragem do tempo previsto.

- O **mínimo habilitatório** para esta prova encontra-se na **Tabela de Pontuação**:



## PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE RANCHARIA

### EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA OS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA

PROCESSO: 1000534-84.2015

#### C) TESTE DE CORRIDA DE 50 METROS (PARA AMBOS OS SEXOS)

O avaliado deve posicionar-se atrás da linha de largada, preferencialmente em afastamento ântero-posterior das pernas, devendo o pé da frente estar o mais próximo possível da referida linha. Ao ser dada a voz de comando “Atenção...Já!”, momento em que é acionado o cronômetro, o avaliado deverá percorrer, no menor período de tempo possível, os 50 (cinquenta) metros existentes entre a linha de largada e a linha de chegada. A marcha do cronômetro será interrompida quando o avaliado ultrapassar a linha de chegada com o tórax. O teste deve ser desenvolvido em pista de atletismo ou em área de superfície plana convenientemente demarcada. O resultado do teste será indicado pelo tempo utilizado pelo avaliado para completar o percurso, com a precisão de centésimos de segundo.

- O **mínimo habilitatório** para esta prova encontra-se na **Tabela de Pontuação**.

#### D) TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS (AMBOS OS SEXOS)

O avaliado deve percorrer em uma pista de atletismo ou em uma área demarcada e plana, a maior distância possível, em 12 (doze) minutos, sendo permitido andar durante o teste. O teste terá início através da voz de comando “Atenção...Já!” e será encerrado através de dois silvos longos de apito no 12º minuto. Aos dez minutos de corrida será emitido um silvo longo de apito para fins de orientação aos avaliados, avisando que faltam dois minutos. Ao término da prova o candidato não deverá caminhar para frente do local correspondente ao apito de 12 minutos, podendo caminhar transversalmente ao percurso da pista.

- O **mínimo habilitatório** para esta prova encontra-se na **Tabela de Pontuação**.

**TABELA DE PONTUAÇÃO – GUARDA MUNICIPAL (FEMININO)**

Flexão e Extensão do Cotovelo	Abdominal	Corrida 50m	Corrida 12 minutos (m)	Pontos
Até 13	Até 19	Mais 10"00	Menos de 1800	Eliminado
14	20	10"00	1800	10
16	22	9"75	1900	20
18	24	9"50	2000	30
20	26	9"25	2100	40
22	28	9"00	2200	50
24	30	8"75	2300	60
26	32	8"50	2400	70
28	34	8"25	2500	80
30	36	8"00	2600	90
32	38	7"75	2700	100



**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE RANCHARIA**

**EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA OS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA**

**PROCESSO: 1000534-84.2015**

**2.5.** Se o resultado da candidata estiver entre as faixas das tabelas relacionadas anteriormente, os pontos serão calculados da seguinte forma:

- a) flexo-extensão de cotovelos em apoio de frente sobre o solo: 5 (cinco) pontos por movimento completo;
- b) resistência abdominal: 5 (cinco) pontos por movimento completo;
- c) corrida de 50 metros: a cada menos 0"01 (um centésimo de segundo) será acrescido 0,4 (quatro décimo) de ponto;
- d) corrida em 12 minutos: 1 (um) ponto para cada 10 (dez) metros percorridos;

**2.6.** Será excluído do Concurso Público, nesta etapa, caso o candidato que não atender as especificações contidas no Capítulo IX, do Edital N° 01/2015, Retificado.

E para que ninguém possa alegar desconhecimento é expedido o presente Edital.

Rancharia, 16 de novembro de 2016.

Marcos Slobodticov

Prefeito Municipal