



MUNICÍPIO DE SUMIDOURO
CONCURSO PÚBLICO 01/2019

EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – TAF
HORÁRIO RETIFICADO.

O **Município de Sumidouro**, no uso de suas atribuições legais, torna público o presente Edital de **CONVOCAÇÃO** para o teste de aptidão física para o cargo de **Guarda Municipal**, de acordo com as seguintes orientações:

DATA: 02 de fevereiro de 2020.

LOCAL: Estádio Municipal Paulo Freitas.

ENDEREÇO: Rua Jorge do Vale Francisco; S/Nº – SUMIDOURO/RJ.

HORÁRIO DE INÍCIO DA PROVA: 15h.

HORÁRIO DE COMPARECIMENTO: 14h.

OBS¹: Quando chamado para o TAF, o candidato deverá se apresentar com antecedência mínima de 01 (uma) hora, portando o documento de identidade original, o ATESTADO MÉDICO original, emitido com no máximo 10 (dez) dias úteis de antecedência à data da prova (inclusive), que certifique, especificamente, que o candidato está APTO PARA REALIZAR ESFORÇO FÍSICO.

OBS²: Os candidatos deverão se apresentar com **calçados adequados ao tipo de solo (gramado).**

11 – DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - TAF

11.1. Os 20 (vinte) primeiros candidatos aprovados **na prova objetiva** deverão apresentar atestado de saúde, por conta própria, sendo aceitos atestados originais, para se submeterem ao teste de aptidão física. Em caso de empate com o último aprovado, serão convocados todos os candidatos que obtiverem a mesma nota do último aprovado.

11.1.1. Será Publicado Edital de Convocação para a realização da prova de APTIDÃO FÍSICA, com aviso no site www.incpconcursos.org.br, onde constarão todas as informações necessárias ao candidato, dentre elas: local, dia e horário da prova.

11.2. Somente se submeterão ao Teste de Aptidão Física, os candidatos cujo atestado médico comprovar aptidão para realização de esforço físico.

11.3. O Município não reembolsará, em nenhuma hipótese, os gastos próprios para obterem os atestados trazidos pelos candidatos, sendo de inteira responsabilidade dos mesmos à apresentação na avaliação de aptidão física.

11.3.1. Os candidatos que não apresentarem seus respectivos atestados médicos serão eliminados do concurso público.

11.4. Teste de Aptidão Física - TAF: Os 20 (vinte) primeiros candidatos, acrescidos dos candidatos aprovados que obtiverem nota idêntica à do candidato classificado na 20ª posição, realizarão o Teste de Aptidão Física (TAF), em data prevista no cronograma básico, sendo o local e a hora determinados na publicação do Edital de convocação no site www.incpconcursos.org.br, fica o candidato obrigado a acompanhar as referidas publicações.

11.4.1. Todos os candidatos que concorrem às vagas destinadas a pessoas com deficiência aprovados na Prova Objetiva serão convocados, mesmo que não alcancem posicionamento definido no item 11.4.



11.4.1. Quando chamado para o TAF, o candidato deverá se apresentar com antecedência mínima de 01 (uma) hora, portando o documento de identidade original, o ATESTADO MÉDICO original, emitido com no máximo 10 (dez) dias úteis de antecedência à data da prova (inclusive), que certifique, especificamente, que o candidato está APTO PARA REALIZAR ESFORÇO FÍSICO:

11.4.2. Este teste físico é de caráter eliminatório: o candidato será considerado **APTO ou INAPTO**;

11.4.3. O candidato deverá portar vestimenta adequada à realização da avaliação. (**exemplo: Calção, Camiseta ou roupa de ginástica e Tênis**);

11.4.4. O exame de aptidão física constará de **TESTE DE RESISTÊNCIA E FORÇA**, com metas a serem alcançadas;

11.4.5. Estará apto o candidato que for aprovado em **TODOS** os testes de aptidão física;

11.4.6. Não será concedida segunda chamada, sendo considerado **inapto** o candidato que, no momento ou antes da realização da prova, apresentar quaisquer alterações fisiológicas, psicológicas, exceto no caso do Tema 335 da Repercussão Geral.

11.4.6.1. A candidata gestante que quiser encaminhar o pedido de remarcação somente da Prova de Capacidade Física, deverá fazê-lo até o prazo de encerramento das inscrições, através do endereço eletrônico www.incpconcursos.org.br e encaminhar, através de *Uploud*, o laudo médico que ateste a gravidez e recomende a remarcação da Prova de Capacidade Física. O INCP encaminhará ao endereço eletrônico, em 48 horas, a resposta ao pedido e, se deferido, as orientações para a candidata a respeito dos procedimentos a serem adotados a partir de então.

11.4.6.2. O candidato que sofrer alguma lesão, distensão, dentre outros, no momento da prova, de modo que o impeça de concluir com êxito os exercícios propostos será eliminado do certame.

11.4.6.3. Não caberá ao INCP nem ao Município de Sumidouro, nenhuma responsabilidade no tocante a eventuais enfermidades e/ou lesões que possam acometer o candidato no decorrer da Prova de Capacidade Física.

11.4.7. Não será permitido o uso de telefone celular durante a realização da Avaliação de Aptidão Física. O candidato que portar o referido aparelho deverá, obrigatoriamente, acondicioná-lo desligado em saco plástico fornecido pelos fiscais da prova.

11.5. Dos testes:

1- RESISTÊNCIA ABDOMINAL: Objetivo: medir a resistência da musculatura abdominal por meio da flexão do tronco; **Metodologia para ambos os sexos:** Executar o maior número de abdominais em **60 segundos**, da seguinte forma: O candidato deverá assumir a posição em decúbito dorsal, joelhos fletidos formando um ângulo de 90 graus. As plantas dos pés devem estar em pleno contato com o solo e os pés devem estar afastados a uma distância inferior a 30 centímetros. O candidato deverá cruzar os braços à frente do tronco, de forma que a mão direita toque o ombro esquerdo e a mão esquerda toque o ombro direito. A cabeça do candidato também deverá estar em contato com o solo. O candidato deverá elevar o tronco até que os cotovelos toquem as coxas e voltar à posição inicial. Cada toque dos cotovelos nas coxas constitui uma flexão. Só serão considerados válidos os movimentos executados corretamente e completos.

Resultado: Será a contagem do número de toques dos cotovelos nas coxas, executados de maneira correta em 60 segundos, e estarão classificados os candidatos que alcançarem, em uma única tentativa para ambos os sexos, os índices indicados na tabela abaixo (CATEGORIA – NÍVEL MÉDIO – Fonte: Tabela Pollock, M.L.; Wilmore, J.H. Exercícios na Saúde e na Doença, 2ª ed., MEDSI, R.J., 1993).

TABELA DE ABDOMINAIS

IDADE	15/19 anos	20/29 anos	30/39 anos	40/49 anos	50/59 anos	60/69 anos
HOMEM	38	33	27	22	18	12
MULHER	32	25	20	15	5	3

O candidato considerado **INAPTO** no teste 1 (Resistência Abdominal) não poderá realizar a etapa seguinte.

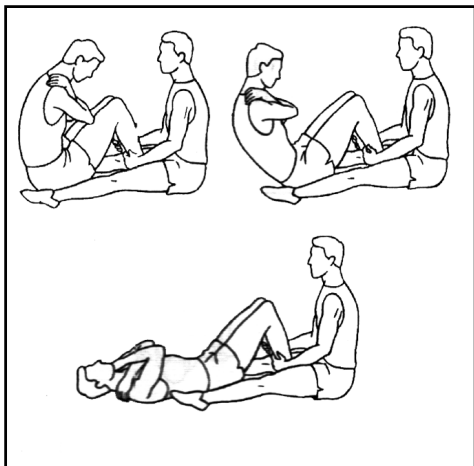


Ilustração do Teste Abdominal (Aahper, 1976)

2- RESISTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES: Objetivo: Flexão e extensão de braço e antebraço: realizar o maior número de repetições possíveis em uma única tentativa. Serão aprovados os candidatos de ambos os sexos que alcançarem a CATEGORIA – NÍVEL FUNDAMENTAL, conforme tabela Pollock e Wilmore:

Metodologia: **Homens:** os movimentos serão executados com o candidato no chão, deitado de barriga para baixo, as mãos colocadas sobre o chão, braços estendidos na linha e largura dos ombros. O peito deve tocar o chão a cada movimento e os braços devem se estender na volta. As costas devem ficar retas. O exercício deve ser feito até a exaustão (contar o número de repetições) respeitando a constância no ritmo das repetições. Caracterizada a interrupção na execução, a contagem dos exercícios será encerrada. **Mulheres:** Deitar de barriga para baixo no chão, com o corpo reto e as pernas unidas. Dobrar os joelhos em ângulo reto e colocar as mãos no chão. No nível dos ombros. Erguer o corpo até os braços ficarem estendidos e o peso suportado, completamente, pelas mãos e pelos joelhos. O corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos joelhos; não curvar os quadris nem as costas. A seguir, dobrar os braços até que o peito toque o solo. As pernas ou a cintura não devem tocar o solo, o peso continua a ser suportado pelos braços e joelho (contar o número de repetições), completas e corretas. O exercício deve ser feito até a exaustão respeitando a constância no ritmo das repetições. Caracterizada a interrupção na execução, a contagem dos exercícios será encerrada

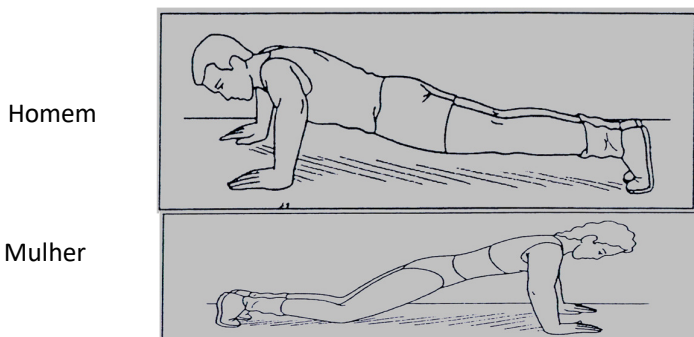


Ilustração da Flexão dos Braços (Pollock e Wilmore)

TABELA DE RESISTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES

IDADE	15/19 anos	20/29 anos	30/39 anos	40/49 anos	50/59 anos	60/69 anos
HOMEM	23 – 28	22 – 28	17 – 21	13 – 16	10 – 12	08 – 10
MULHER	18 – 24	15 – 20	13 – 19	11 – 14	07 – 10	05 – 11

O candidato considerado **INAPTO** no teste 2 (Resistência de Membros Superiores) não poderá realizar a etapa seguinte.

3- AVALIAÇÃO DO COMPONENTE CARDIORRESPIRATÓRIO: Protocolo de testagem utilizando técnica de campo. **Teste de corrida de 2.400 metros.** Metodologia: o teste consiste em cronometrar o tempo gasto pelo avaliado para percorrer a distância de 2.400 metros e o resultado apurado, em função do sexo e idade, o nível de capacidade aeróbica do candidato avaliado. Estarão classificados os candidatos que alcançarem os tempos indicados na tabela abaixo (CATEGORIA – NÍVEL MÉDIO DE CAPACIDADE AERÓBICA, conforme tabela, Cooper,1982).

Tabela dos Níveis de Capacidade Aeróbica

IDADE	18/19 anos	20/29 anos	30/39anos	40/49 anos	50/59 anos	60 anos ou mais
Homem	10:49 – 12:10	12:01 – 14:00	12:31 – 14:45	13:01 – 15:35	14:31 – 17:00	16:16 – 19:00
Mulher	14:31 – 16:54	15:55 – 18:30	16:31 – 19:00	17:31 – 19:30	19:01 – 20:00	19:31 – 20:30



11.6. Não haverá recurso da Avaliação de Aptidão Física.

11.7. O candidato que for considerado inapto será eliminado.

Este edital entra em vigor na data de sua publicação.

REGISTRE-SE E PUBLIQUE-SE.

Sumidouro/RJ, 27 de janeiro de 2020.



ANEXO I – CANDIDATOS CONVOCADOS PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

DATA: 02 DE FEVEREIRO DE 2020. – DOMINGO		
HORÁRIO: 15H.		
211 – Guarda Municipal		
ORDEM	INSCRIÇÃO	NOME
1º	57300	GABRIEL DA SILVA MELLO LEITE
2º	7270	DENOEL FERREIRA ROBAINA
3º	16850	FERNANDA BARRETO DE SOUZA
4º	11610	ADENILSON HORAS DE ALMEIDA
5º	42560	GUSTAVO MARTINS CHARLES
6º	3410	LEONARDO DE SOUZA BERTOLOT
7º	39120	MARIANA BITTENCOURT FERREIRA
8º	45070	JORGE AUGUSTO VEIGA COSTA
9º	36510	IGOR TAYT SOHN DA CRUZ
10º	56060	JOSUÉ FAUSTINO DE LIMA
11º	47190	VAGNER FILGUEIRA DE SOUZA
12º	84670	GUSTAVO OLIVEIRA COSTA
13º	77750	ALEXANDRA DE OLIVEIRA COSTA
14º	82380	GUSTAVO DA ROCHA MARCHITO
15º	57490	MARCIANE LAMIM RIBEIRO
16º	72780	RODRIGO DA SILVA VIEIRA
17º	9280	FREDERICO CEZAR EL BAINY DE OLIVEIRA
18º	61750	LUCAS MATTOS VELOSO
19º	61590	MARCELO SAIRON DE MELLO
20º	58730	PATRICIA FERNANDES TEIXEIRA
21º	62840	WALASSE SILVA DO COUTO
22º	28190	EDER ZAVOLI FERNANDES
23º	38840	JOÃO VICTOR DE LIMA
24º	61480	RICHARD FERNANDES CHAPETA DA SILVA
25º	67790	WENDEL DE SOUSA GARCIA
26º	69750	ARTHUR WERMELINGER ZAVOLI
27º	74750	GREGORIO BERTOLOTO JUNIOR
28º	37180	MATHEUS AZEVEDO MONNERAT LUTTERBACH