



EDITAL DE CONVOCAÇÃO TESTE APTIDÃO FÍSICA

O UNILAVRAS CONCURSOS convoca os candidatos aprovados na prova objetiva do cargo de Guarda Municipal da Prefeitura Municipal de Cláudio-MG para a realização do Teste de Aptidão Física, consoante as normas contidas neste Edital.

1. CANDIDATOS CONVOCADOS

Nº Inscrição	Nome	Cargo
01205	JOSEMAR APARECIDO DOS SANTOS ANDRADE	Guarda Municipal
00835	ANDRÉ DE ALMEIDA	Guarda Municipal
01772	HUGO PHILIPPE DE PAIVA ZACARIAS	Guarda Municipal
01915	RAYSA TEIXEIRA ELOI	Guarda Municipal
00692	CLAYTON GUSTAVO DE SOUZA DIAS	Guarda Municipal
00797	ADAILTON GOMES DA SILVA	Guarda Municipal
00346	LEANDRO REGINATO ROSA DA SILVA	Guarda Municipal
01756	AUGUSTO CESAR DOS SANTOS	Guarda Municipal
01122	ELIAS FELIPE DOS SANTOS	Guarda Municipal
00072	PAULO ROBERTO ROSA	Guarda Municipal

2. LOCAL, DATA E HORÁRIO DE REALIZAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO

Academia Power Fitness - Rua Pará nº 45 – Centro - Cláudio/MG	
Data: 13/2/2022 (Domingo)	Horário: 9h30min
OBS: Após a realização dos exercícios do teste de aptidão física na Academia Power Fitness, os candidatos deverão se deslocar até o Aeródromo de Cláudio, MG-260 - Cláudio, MG, às suas expensas, onde serão realizados os demais exercícios. Os Candidatos deverão estar no Aeródromo até às 11h15min.	

3. DISPOSIÇÕES GERAIS:

- 3.1. O Teste de Aptidão Física terá caráter eliminatório e classificatório e será realizado pelo Unilavras Concursos.
- 3.2. O Teste de Aptidão Física será realizado na cidade de Cláudio/MG, no **dia 13/2/2022**.
- 3.3. O acompanhamento da etapa de aptidão física, divulgação de informações e resultados, assim como oportunidade de recursos, deverá ser feito pelo endereço eletrônico www.unilavrasconcursos.com.br.
- 3.4. O Teste de Aptidão Física tem por objetivo avaliar a capacidade do candidato em suportar as exigências para desempenhar as atribuições típicas do cargo.



- 3.5. O candidato que não atingir o mínimo de 4 (quatro) pontos em cada um dos exercícios do Teste de Aptidão Física será considerado inapto e, conseqüentemente, eliminado.
- 3.6. A pontuação atingida pelo candidato no Teste de Aptidão Física corresponderá à somatória dos pontos obtidos em cada exercício.

4. Procedimentos para realização do Teste de Aptidão Física

4.1. Para a realização do Teste de Aptidão Física, o candidato deverá:

- a) comparecer, conforme Edital de Convocação, em local designado com, pelo menos, 30 (trinta) minutos de antecedência do horário previsto. Após o fechamento dos portões, não serão admitidos retardatários sob pretexto algum, e não haverá segunda chamada seja qual for o motivo alegado para justificar o atraso ou a ausência do candidato;
 - b) apresentar-se com roupas apropriadas para atividade física;
 - c) apresentar atestado médico original ou cópia autenticada afirmando a aptidão para realizar o teste, expedido, no máximo, 30 (trinta) dias antes da data de realização do teste, conforme modelo constante no Anexo VI do Edital nº 01/2019;
 - d) apresentar um dos documentos de identidade a seguir: carteira ou cédula de identidade expedida por Secretaria de Segurança Pública, pelas Forças Armadas, pela Polícia Militar, pelo Ministério das Relações Exteriores; Cédula de Identidade para Estrangeiros; Cédula de Identidade fornecida por Órgãos ou Conselhos de Classe que, por força de Lei Federal, tenha valor de documento de identidade, como, por exemplo, OAB, CRA, CRM, CREA, CRC etc.; Passaporte; Carteira de Trabalho e Previdência Social; Carteira Nacional de Habilitação (com fotografia na forma da Lei Federal nº 9.503/1997).
- 4.1.1. O atestado médico citado no item 4.1, alínea “c” deverá ser entregue pessoalmente pelo candidato ao Unilavras Concursos no início do Teste de Aptidão Física e será retido. Não será admitida a entrega em outro momento ou por outro meio.
 - 4.1.2. Somente realizará o Teste de Aptidão Física o candidato que apresentar os documentos discriminados no item 4.1, alíneas “c” e “d”, em perfeitas condições, de modo a permitir, com clareza, sua identificação. Documentos violados ou rasurados não serão aceitos.
 - 4.1.3. Não serão aceitos, para efeito de identificação, documentos destinados a outros fins, como: Boletim de Ocorrência, Protocolos de requisição de documentos, Certidão de Nascimento ou Casamento, Título Eleitoral, Carteira Nacional de Habilitação (emitida anteriormente à Lei n.º 9.503/97), Carteira de Estudante, Crachás, Identidade Funcional de natureza pública ou privada.
 - 4.1.4. O candidato que não apresentar os documentos, conforme disposto no item 4.1, alíneas “c” e “d”, deste Edital, não realizará o Teste de Aptidão Física, sendo considerado ausente e eliminado do Concurso Público.
 - 4.1.5. Para a realização do Teste de Aptidão Física, recomenda-se ao candidato que faça sua refeição com antecedência de, no mínimo, 2 (duas) horas do teste.
 - 4.1.6. O aquecimento e a preparação para o Teste de Aptidão Física são de responsabilidade do próprio candidato, não podendo essas ações interferir ou paralisar o teste.
 - 4.1.7. O Unilavras Concursos poderá cancelar ou interromper o Teste de Aptidão Física, bem como alterar a data da aplicação deste, caso considere que não existam as condições meteorológicas necessárias para garantir a integridade física e evitar prejuízos ao desempenho dos candidatos, devendo estipular nova data e divulgá-la oportunamente, sendo certo que os candidatos realizarão todos os exercícios, desde o início, desprezando-se todos os resultados porventura obtidos na ocasião da interrupção.
 - 4.1.8. Na aplicação do Teste de Aptidão Física, não haverá repetição da execução dos exercícios, exceto se o Unilavras Concursos reconhecer expressamente a ocorrência de fatores de ordem técnica não provocados pelo candidato e que tenham prejudicado o seu desempenho.



- 4.1.9. Quaisquer anormalidades observadas nos candidatos durante a aplicação do Teste de Aptidão Física serão registradas pelos avaliadores do Unilavras Concursos.
- 4.1.10. Devido à situação de pandemia, o candidato deverá, durante o Teste de Aptidão Física, utilizar a máscara cirúrgica que será devidamente fornecida pelo Unilavras Concursos.
- 4.1.11. Não será facultada ao candidato, exceto nos casos previstos no item 5.1.5, a retirada da máscara seja para realizar as atividades, seja enquanto aguarda a participação de outros candidatos.
- 4.1.12. Caso descumpra o item 4.1.11 deste Edital de Convocação, o candidato será inicialmente advertido para que reponha a máscara. Em caso de recorrências, o candidato poderá ser eliminado do Teste de aptidão física.
- 4.1.13. Os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporários (indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas, etc.) que impossibilitem a realização do teste ou diminuam a capacidade física dos candidatos não serão levados em consideração, não sendo concedido qualquer tratamento privilegiado.
- 4.1.14. Para garantir a lisura do certame, o Teste de Aptidão Física será filmado pelo Unilavras Concursos.
- 4.1.15. O Teste de Aptidão Física será constituído pelos 3 (três) exercícios descritos a seguir:

Força muscular dos membros superiores (braços) Masculino: Barra Fixa Feminino: Flexão de braços (repetições)	Força muscular de abdômen (repetições em 30'') Masculino/Feminino	Resistência Aeróbica – 2.400m Masculino	Resistência Aeróbica – 2.400m Feminino	Pontos
10	30	Até 09'00	Até 11'00	8
9	28/29	09'01" a 09'30"	11'01" a 11'30"	7,5
8	26/27	09'31" a 10'00"	11'31" a 12'00"	7
7	24/25	10'01" a 10'30"	12'01" a 12'30"	6,5
6	22/23	10'31" a 11'00"	12'31" a 13'00"	6
5	20/21	11'01" a 11'30"	13'01" a 13'30"	5,5
4	18/19	11'31" a 12'00"	13'31" a 14'00"	5
3	16/17	12'01" a 12'30"	14'01" a 14'30"	4,5
1 ou 2	15	12'31" a 13'00"	14'31" a 15'00"	4
0	14 ou menos	acima de 13'00	acima de 15'00	0,0 - Eliminado

- 4.1.16. A metodologia e a dinâmica dos exercícios do Teste de Aptidão Física ocorrerão da seguinte forma:

TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL

Objetivo:

Medir indiretamente a força da musculatura abdominal.

Procedimentos:

- O avaliado se colocará em decúbito dorsal com o quadril e os joelhos flexionados e as plantas dos pés no solo. Os antebraços serão cruzados sobre a face anterior do tórax, com as palmas das mãos sobre os ombros. As mãos deverão permanecer em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos.
- Os pés serão seguros por um colaborador para mantê-los em contato com a área de teste (solo). O afastamento entre os pés não deverá exceder a largura dos quadris.
- O avaliado, por contração da musculatura abdominal, irá curvar-se à posição sentada, até o nível em que ocorrer o contato dos cotovelos com os joelhos e, em seguida, retomará a posição inicial (decúbito dorsal) até tocar o solo com pelo menos a metade superior das escápulas.
- O teste será iniciado com o comando "atenção, já!" e finalizado com o comando "pare!".
- O número de movimentos executados corretamente em trinta segundos será o resultado.
- O cronômetro será acionado no "já" e travado no "pare".



- g) O repouso entre os movimentos será permitido, entretanto, o objetivo será realizar o maior número de execuções possível em trinta segundos.

TESTE DE CORRIDA DE 2400 METROS

Objetivo:

Medir indiretamente a resistência aeróbica.

Procedimentos:

- O teste consistirá em correr a distância de 2400 metros no menor tempo possível.
- É recomendável que o ritmo das passadas seja constante durante toda a corrida.
- O número de avaliados em cada teste deverá estar entre cinco e quinze de uma única vez.
- O teste será iniciado com o comando “atenção, já!”, acionando-se, concomitantemente, o cronômetro e será finalizado com a passagem pela marca de 2400 metros.
- Recomenda-se um aquecimento de aproximadamente cinco minutos, mediante exercícios de alongamento da musculatura dos membros inferiores, superiores e tronco.

TESTE DINÂMICO DE BARRA (MASCULINO)

Objetivo:

Medir indiretamente a força muscular de membros superiores.

Procedimentos:

- A barra será instalada a uma altura em que o avaliado, mantendo-se pendurado com os cotovelos em extensão, não tenha contato dos pés com o solo.
- A posição da pegada será pronada (dorso da mão voltado para o rosto) e a abertura das mãos corresponderá à distância biacromial (largura dos ombros).
- Após assumir essa posição, o avaliado deverá elevar o corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra e depois retornará à posição inicial.
- O movimento será repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo.
- Será contado o número de movimentos completados corretamente.
- Será permitido repouso entre um movimento e outro, contudo, o avaliado não poderá tocar os pés no solo.
- Não será permitido movimento de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da prova.

FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)

Objetivo:

Medir indiretamente a força muscular de membros superiores.

Procedimentos:

- A avaliada ficará, inicialmente, na posição de decúbito ventral, com as palmas das mãos apoiadas no chão, com os braços, pernas e corpo estendidos, com olhar voltado para o solo.
- A abertura dos braços será correspondente à distância biacromial (largura dos ombros) e a das pernas, à distância bitrocantérica (largura dos quadris).
- Ao comando “atenção, já!”, a avaliada iniciará as flexões, devendo, para tanto, abaixar o tronco em direção ao solo sem apoiar-se sobre este.
- Os braços serão flexionados sobre os antebraços, retomando, em seguida, a posição inicial, finalizando, assim, uma flexão a ser contada pelo avaliador.
- O exercício será repetido quantas vezes a avaliada conseguir, sem qualquer limite de tempo.
- Será permitido repouso entre um movimento e outro, contudo, o avaliado não poderá alterar a posição inicial do exercício, nem apoiar o corpo no solo.
- Não será permitido movimento de quadris, tronco ou pernas, como forma de auxiliar a execução da prova.

4.1.17. Será eliminado do Teste de Aptidão Física o candidato que:

- deixar de comparecer à realização do Teste de Aptidão Física, sob qualquer motivo;
- não apresentar os documentos exigidos nas alíneas “c” e “d” do item 4.1 deste Edital;
- deixar o local durante a realização do Teste de Aptidão Física, sem a devida autorização;
- incorrer em falta de urbanidade com os profissionais responsáveis pela avaliação;



- e) descumprir de forma reiterada o que determina o item 4.1.11 deste Edital;
- f) deixar de atender às normas e às orientações constantes deste Edital, assim como às expedidas pelos organizadores do Concurso Público.

4.2. Resultados do Teste de Aptidão Física

- 4.2.1. Após a realização do Teste de Aptidão Física, será publicado o resultado preliminar no endereço eletrônico do Unilavras Concursos, www.unilavrasconcursos.com.br.
- 4.2.2. O candidato poderá interpor recurso contra o resultado preliminar do Teste de Aptidão Física, conforme previsto no item 14 do Edital nº 01/2019 do Concurso Público.

5. NORMAS SANITÁRIAS DE PREVENÇÃO:

- 5.1.1. Para a realização das provas em conformidade com as normas sanitárias e de segurança, deverão ser observadas as determinações que se seguem neste documento.
- 5.1.2. Caso haja alteração das condições sanitárias, de acordo com as deliberações da Secretaria da Saúde da Prefeitura Municipal de Cláudio, a realização das provas poderá ser suspensa.
- 5.1.3. O ingresso e a permanência nas dependências do local de realização dos testes ficarão restritos aos candidatos convocados, os quais deverão observar, a fim de se evitarem aglomerações:
 - I – o distanciamento social;
 - II – as regras de higiene pessoal (fazer a adequada higienização das mãos com água e sabonete ou preparação alcoólica a 70%) e etiqueta respiratória (cobrir a boca com o braço ao tossir ou espirrar);
 - III – o uso obrigatório de máscara individual cirúrgica, de proteção de nariz e boca, não sendo permitido o acesso sem a utilização desse artefato, e em complementação à máscara será permitida a utilização de viseiras. Não será permitido o acesso do candidato que estiver utilizando a viseira (escudo facial/face shield) sem a máscara;
 - IV – as orientações determinadas por coordenadores e fiscais do Unilavras Concursos.
- 5.1.4. Durante a realização do Teste de Aptidão Física, o candidato deverá utilizar a máscara fornecida pelo Unilavras Concursos, a fim de garantir que todos os participantes efetuem as atividades sob as mesmas condições;
- 5.1.5. A retirada da máscara de proteção facial somente será permitida, de forma breve, sempre com a autorização do fiscal, nos momentos da identificação pessoal, para realizar a substituição da máscara, ou para hidratação.
- 5.1.6. Os candidatos devem trazer a sua própria garrafa de água para uso individual.
- 5.1.7. A recusa do candidato em obedecer às normas sanitárias das autoridades competentes dispostas neste edital acarretará a sua retirada do local de realização das provas e a sua exclusão do certame.
- 5.1.8. A obrigatoriedade do uso de máscaras, distanciamento e higienização das mãos estende-se aos acompanhantes de lactantes e a qualquer pessoa que for autorizada a acessar algum espaço de realização do certame.

Permanecem inalteradas as demais disposições do Edital.

Cláudio/MG, 2 de fevereiro de 2022.

Reginaldo de Freitas Santos
Prefeito Municipal de Cláudio/MG