



Prefeitura do Município de Cruzeiro do Oeste

Estado do Paraná

ANEXO III DO EDITAL Nº 075/2011

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA A PROVA DE APTIDÃO FÍSICA PARA O CARGO DE AGENTE DE DEFESA CIVIL

1. DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

1.1 - Os testes de aptidão física, de caráter eliminatório, serão realizados nos dias **03 e 04 de setembro de 2011**, em horário e local a serem informados em edital no dia **19 de agosto de 2011**.

1.2 - Cada teste da avaliação de aptidão física terá caráter eliminatório. O candidato que for considerado inapto, em qualquer teste será excluído automaticamente do concurso público, não podendo participar do teste subsequente.

1.3 - A avaliação constará dos seguintes testes:

- a) Impulsão Horizontal (masculino e feminino).
- b) Flexão de Quadril em 60 Segundos – “Abdominal” (masculino e feminino).
- c) Preensão Manual com Dinamômetro (masculino e feminino)
- d) Corrida de Vai-e-Vem de 20 metros – Teste de Léger (masculino e feminino).

1.4 - Caberá ao candidato o conhecimento da forma de execução de todos os testes relacionados no item anterior. Não será aceita qualquer alegação de desconhecimento da forma e aspectos estabelecidos.

1.5 - Para a avaliação de aptidão física o candidato deverá:

- a) Estar munido de documento oficial de identidade com foto.
- b) Estar trajado adequadamente (agasalho esportivo, camiseta, bermuda, tênis).
- c) Apresentar atestado médico datado de, no máximo, 15 (quinze) dias anteriores à data de realização da prova, contendo o CRM do médico responsável, atestando estar o candidato apto para o esforço físico decorrente de todos os testes ao qual será submetido no decorrer da respectiva avaliação.

1.6 - O candidato que não apresentar o atestado médico ou que apresentá-lo com qualquer ressalva sobre os testes não realizará a avaliação de aptidão física, independentemente dos motivos apresentados.

1.7 - Todos os testes serão aplicados por profissionais de Educação Física podendo ser auxiliados por acadêmicos do mesmo curso.

1.8 - A Universidade Estadual de Maringá e a Prefeitura do Município de Cruzeiro do Oeste-PR isentam-se de qualquer responsabilidade sobre acidentes que possam vir a ocorrer com os candidatos durante e após a realização dos testes.

1.9 - O resultado final dos Testes de Aptidão Física será informado ao candidato ao término da realização dos mesmos.



Prefeitura do Município de Cruzeiro do Oeste

Estado do Paraná

2. TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL (MASCULINO E FEMININO)

2.1 - Os procedimentos para a execução do Teste de Impulsão Horizontal para os candidatos do sexo masculino e feminino obedecerão aos aspectos a seguir.

- O candidato deverá posicionar-se atrás da linha demarcatória, em pé e com os pés paralelos e sem tocar a marca inicial.
- Ao receber o comando do avaliador, o candidato deverá, com um único impulso e sem corrida de aproximação, saltar para frente na máxima distância possível. Será permitida a livre movimentação dos braços e do tronco.
- A marcação da distância saltada será considerada a distância entre a marca inicial e o local em que o avaliado tocar o solo com os pés.
- Ao finalizar o salto, o candidato deverá permanecer em posição estática no local de aterrissagem para que o avaliador faça a leitura. Nesse momento, a movimentação dos pés, voluntária ou involuntária, tornará o salto inválido e para efeito de medida será atribuído o valor zero.
- Caso não atinja a marca mínima solicitada para o teste, serão permitidas até três tentativas, com um intervalo de tempo mínimo de 1 (um) minuto entre cada tentativa.
- O resultado final será a maior distância percorrida no plano horizontal, nas três tentativas.

2.2 - O resultado final exigido será a distância de, no mínimo, 130 (cento e trinta) centímetros para candidatas do sexo feminino e 180 (cento e oitenta) centímetros para candidatos do sexo masculino.

Distância		Resultado
Feminino	Masculino	
Inferior a 130 cm	Inferior a 180 cm	INAPTO
Igual ou superior a 130 cm	Igual ou superior a 180 cm	APTO

3. TESTE DE FLEXÃO DE QUADRIL EM 60 SEGUNDOS (MASCULINO E FEMININO).

3.1 - Os procedimentos para a execução do Teste de Flexão de Quadril obedecerão aos aspectos a seguir:

- Posição inicial: deitado em decúbito dorsal (barriga para cima) com joelhos flexionados; calcanhares distantes não mais que 30 cm das nádegas; ângulo formado entre a perna e a coxa de 90° (noventa graus); mãos na nuca com os dedos entrecruzados; membros superiores apoiados sobre o solo.
- Ao sinal do avaliador, quando este disparar o cronômetro ou dar o comando para iniciar, o candidato deverá iniciar e terminar cada flexão abdominal com as escápulas em contato com o solo. Se não houver o contato da parte média superior das escápulas com o solo a flexão será considerada incompleta e não será contada.
- Durante a prova de flexões abdominais, cada candidato será acompanhado por um fiscal, que fará a respectiva contagem do número de abdominais.



Prefeitura do Município de Cruzeiro do Oeste

Estado do Paraná

- d) Será computado o número de repetições realizadas em 60 (sessenta) segundos, desde que realizadas na forma descrita. O candidato terá uma única oportunidade para realizar essa prova.
- e) Será permitido o repouso entre os movimentos, contanto que o tempo máximo para a realização do teste seja de 60 (sessenta) segundos, computadas apenas as flexões realizadas até o término do tempo.

3.2 - O resultado final do Teste de Flexão de Quadril será dado pelo número de flexões de quadril / abdominais corretas realizadas no tempo de 60 (sessenta) segundos. O número de movimentos (flexões) executados corretamente em um minuto será o resultado obtido pelos avaliados. A quantidade mínima de flexões que o candidato deverá executar será de 25 (vinte e cinco) abdominais para candidatas do sexo feminino e 30 (trinta) abdominais para candidatos do sexo masculino.

Nº de Abdominais		Resultado
Feminino	Masculino	
Inferior a 25	Inferior a 30	INAPTO
Igual ou superior a 25	Igual ou superior a 30	APTO

4. TESTE DE PREENSÃO MANUAL COM DINAMÔMETRO

4.1 - O dinamômetro possui uma escala avaliada em quilogramas força (Kgf).

4.2 - Os procedimentos para a execução do Teste de Preensão Manual obedecerão aos aspectos a seguir:

- a) Na posição inicial ortostática (de pé com os braços ao longo do corpo em extensão), o candidato executa a maior força de preensão no dinamômetro no tempo máximo de 3 (três) segundos.
- b) A mão ou o dinamômetro não pode encostar em qualquer parte do corpo durante a execução do teste.
- c) O dinamômetro manual é ajustado de acordo com o tamanho da mão e testado três vezes somente na mão dominante do candidato, sendo computado o maior valor.
- d) O dinamômetro deverá estar com os ponteiros na escala zero. Ao sinal do avaliador, o candidato deverá executar uma contração máxima que deverá ser sustentada por aproximadamente 3 (três) segundos.
- e) Ao final desse período, será realizada a leitura. Durante a execução da preensão manual, o braço deverá permanecer imóvel, ao lado do corpo, contudo, sem apoio no tronco, bem como sem movimentação das articulações do cotovelo e do punho.
- f) O candidato terá direito a 3 (três) tentativas e será considerado o maior valor obtido.



Prefeitura do Município de Cruzeiro do Oeste

Estado do Paraná

4.3 - O resultado final do Teste de Preensão Manual será dado pela sustentação da maior força no tempo máximo de 3 (três segundos). A força mínima de preensão manual será de 34 (trinta e quatro) para candidatas do sexo feminino e 50 (cinquenta) para candidatos do sexo masculino

Preensão Manual em Kgf		Resultado
Feminino	Masculino	
Inferior a 34	Inferior a 50	INAPTO
Igual ou superior a 34	Igual ou superior a 50	APTO

5. TESTE DE CORRIDA DE VAI-E-VEM EM 20 METROS (TESTE DE LÉGER)

5.1 - A prova consiste em percorrer a distância de 20 (vinte) metros entre cones em ritmo cadenciado por som emitido por CD, conforme padrão estabelecido internacionalmente.

5.2 - Os estágios apresentam velocidades de deslocamento que devem ser mantidas por períodos com duração aproximada de 1 (um) minuto, conforme tabela constante do item 5.15

5.3 - Não é permitido andar, bem como o avaliado não poderá parar ou retirar-se da área de teste.

5.4 - Não será permitido ao avaliado parar nem descansar durante o teste para depois reiniciar a prova.

5.5 - Será desclassificado o candidato que não conseguir acompanhar o ritmo de deslocamento predeterminado pela emissão sonora entre a distância de 20 (vinte) metros estabelecida pelos cones, na forma do item 5.13 deste anexo.

5.6 - O teste será iniciado no momento em que o avaliador determinar por comando específico a ser informado para os candidatos imediatamente antes do início da prova. O início será concomitante com a orientação sonora. O teste será encerrado tão logo o candidato tenha completado o estágio 7 (sete) para os homens e 6 (seis) para as mulheres.

5.7 - Recomenda-se aos avaliados que realizem alongamentos e aquecimento inicial individualmente visando à aplicação do teste.

5.8 - Após o término do percurso, recomenda-se aos avaliados não cessarem bruscamente os movimentos, devendo trotar até o retorno de sua frequência cardíaca às condições próximas de normalidade.

5.9 - Cada candidato terá direito a um período de 30 segundos de treino para adaptação ao ritmo sonoro imposto pelo CD.

5.10 - O teste será aplicado em grupos com número de candidatos a ser definido pelos avaliadores imediatamente antes do início da prova.

5.11 - Uma linha demarcatória será traçada dois metros antes de cada cone, no espaço de 20 metros, para ser utilizada como área limítrofe para o controle do ritmo, ou seja, a cada sinal sonoro o candidato deverá estar posicionado em qualquer local entre essa linha e o



Prefeitura do Município de Cruzeiro do Oeste

Estado do Paraná

cone. Se, no momento do sinal sonoro, o candidato estiver posicionado antes da linha demarcatória, isso indicará que o ritmo empregado está aquém da exigência estabelecida para o presente estágio, caracterizando infração.

5.12 - Será permitida ao candidato uma única infração ao ritmo estabelecido durante cada estágio que lhe será comunicado verbalmente pelo avaliador responsável no momento exato em que esta for cometida.

5.13 - O teste será encerrado nas seguintes condições:

- Desistência voluntária;
- Segunda infração de ritmo, consecutiva ou não, dentro de um mesmo estágio, comunicado verbalmente o candidato pelo avaliador responsável.

5.14 - Cada candidato terá direito a uma única tentativa.

5.15 - O teste de corrida Vai-e-Vem será conforme as especificações abaixo.

ESTÁGIO	VELOCIDADE (K/h)	TEMPO ENTRE OS BIPS (segundos)	Nº DE IDAS E VOLTAS EM CADA ESTÁGIO
1	8,5	9,000	7
2	9,0	8,000	8
3	9,5	7,579	8
4	10,0	7,200	8
5	10,5	6,858	9
6	11,0	6,545	9
7	11,5	6,221	10

5.16 – O resultado do teste de corrida Vai-e-Vem (Léger) será dado pelo estágio completado, ou seja, para candidatas do sexo feminino, estágio mínimo 6 (seis) e para candidatos do sexo masculino, estágio mínimo 7 (sete).

Estágios completos		Resultado
Feminino	Masculino	
Inferior a 6	Inferior a 7	INAPTO
Igual ou superior a 6	Igual ou superior a 7	APTO



Prefeitura do Município de Cruzeiro do Oeste

Estado do Paraná

6. MODELO DE ATESTADO MÉDICO

Atesto, sob as penas da lei, que o(a) Sr.(a),
documento de identidade, nascido em ____/____/____,
encontra-se apto(a) para realizar esforços físicos, podendo submeter-se à avaliação de
condicionamento físico por testes específicos do Concurso Público da Prefeitura
Municipal de Cruzeiro do Oeste-PR, para o cargo de Agente de Defesa Civil, conforme
Edital nº 75/2011.

Local e data (máximo de 15 dias de antecedência da data da prova)

Assinatura do profissional – Carimbo – CRM