



ANEXO IV

Detalhamento da Prova Prática – Aptidão Física

DA PROVA PRÁTICA – APTIDÃO FÍSICA

A prova prática - Aptidão Física consistirá de 3 (três) exercícios: um de capacidade aeróbica (corrida/caminhada), um de resistência abdominal (abdominal tipo remador), e um de força de membros superiores (apoio sobre solo), com pontuação conforme as tabelas abaixo e somatório máximo de 30 pontos.

1) CAPACIDADE AERÓBICA (corrida/caminhada):

A prova consistirá em o candidato realizar corrida/ caminhada de 12 minutos em pista de atletismo. O teste de capacidade aeróbica consistirá de uma corrida/caminhada na qual o candidato deverá percorrer a maior distância possível no tempo de 12 (doze) minutos. Após os 12 minutos será dado um sinal e os candidatos deverão parar no lugar em que estiverem. Será considerado apto no teste de capacidade aeróbica o candidato que obtiver a pontuação mínima de 5 (cinco) pontos, conforme tabela de pontuação.

O mínimo habilitatório para esta prova está no quadro de valores de avaliação e pontuação a seguir:

IDADE PONTOS	CORRIDA / CAMINHADA – 12 MINUTOS					
	MASCULINO			FEMININO		
	18/23	24/30	Acima de 30	18/23	24/30	Acima de 30
10	3.000	2.800	2.600	2.600	2.400	2.200
9,5	2.950	2.750	2.550	2.550	2.350	2.150
9,0	2.900	2.700	2.500	2.500	2.300	2.100
8,5	2.850	2.650	2.450	2.450	2.250	2.050
8,0	2.800	2.600	2.400	2.400	2.200	2.000
7,5	2.750	2.550	2.350	2.350	2.150	1.950
7,0	2.700	2.500	2.300	2.300	2.100	1.900
6,5	2.650	2.450	2.250	2.250	2.050	1.850
6,0	2.600	2.400	2.200	2.200	2.000	1.800
5,5	2.550	2.350	2.150	2.150	1.950	1.750
5,0	2.500	2.300	2.100	2.100	1.900	1.700
ELIMINADO	2.400	2.200	2.000	2.000	1.800	1.600

2) RESISTÊNCIA ABDOMINAL (abdominal tipo remador):

Esta prova consistirá em o (a) candidato (a) executar:

- Posição Inicial: Decúbito dorsal, braços estendidos acima da cabeça e pernas unidas e estendidas.
- O exercício constitui-se em flexionar o tronco abraçando as pernas flexionadas simultaneamente, realizando o maior número possível de repetições no tempo de 1 (um) minuto.

A execução do teste deverá ser ininterrupta, não sendo permitido o repouso ou pausa entre as repetições.

Será considerado apto no teste de resistência abdominal, o candidato que obtiver a pontuação mínima de 5 (cinco) pontos, conforme tabela de pontuação.

O mínimo habilitatório para esta prova está no quadro de valores de avaliação e pontuação a seguir:



ABDOMINAL – 1 MINUTO						
PONTOS	MASCULINO			FEMININO		
	18/23	24/30	Acima de 30	18/23	24/30	Acima de 30
10	52	48	43	45	40	35
9,8	51	47	42	44	39	34
9,6	50	46	41	43	38	33
9,4	49	45	40	42	37	32
9,2	48	44	39	41	36	31
9	47	43	38	40	35	30
8,8	46	42	37	39	34	29
8,6	45	41	36	38	33	28
8,4	44	40	35	37	32	27
8,3	43	39	34	36	31	26
8	42	38	33	35	30	25
7,8	41	37	32	34	29	24
7,6	40	36	31	33	28	23
7,4	39	35	30	32	27	22
7,2	38	34	29	31	26	21
7	37	33	28	30	25	20
6,8	36	32	27	29	24	19
6,6	35	31	26	28	23	18
6,4	34	30	25	27	22	17
6,2	33	29	24	26	21	16
6	32	28	23	25	20	15
5,8	31	27	22	24	19	14
5,6	30	26	21	23	18	13
5,4	29	25	20	22	17	12
5,2	28	24	19	21	16	11
5	27	23	18	20	15	10
ELIMINADO	26	22	17	19	14	9

3) FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES (apoio sobre solo):

Apoio sobre o Solo, consiste em ficar em 4 (quatro) apoios (as duas mãos e os dois pés), com o corpo em extensão e cotovelos estendidos e realizar a flexão dos cotovelos até que estes fiquem ao nível dos ombros, sem tocar o chão, voltando à posição inicial, realizando a extensão dos cotovelos. Mede-se o número de repetições corretas realizadas durante o tempo de 2 (dois) minutos.

Para as mulheres o teste sofrerá adaptação na posição inicial: elas se apoiarão nos joelhos em vez de se apoiarem nos pés.

Será considerado apto no teste de força dos membros superiores candidato que obtiver a pontuação mínima de 5 (cinco) pontos, no tempo máximo de 2 minutos, conforme tabela de pontuação.

A execução do teste deverá ser ininterrupta, não sendo permitido o repouso ou pausa entre as repetições.

O mínimo habilitatório para esta prova está no quadro de valores de avaliação e pontuação a seguir

APOIO SOBRE O SOLO – 2 MINUTOS						
PONTOS	MASCULINO			FEMININO		
	18/23	24/30	Acima de 30	18/23	24/30	Acima de 30
10	30	28	26	30	28	26
9,5	28	26	24	28	26	24
9,0	26	24	22	26	24	22
8,5	24	22	20	24	22	20
8,0	22	20	18	22	20	18



PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO ALEGRE
SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO
COORDENAÇÃO DE SELEÇÃO E INGRESSO

7,5	20	18	16	20	18	16
7,0	18	16	14	18	16	14
6,5	16	14	12	16	14	12
6,0	14	12	10	14	12	10
5,5	12	10	8	12	10	8
5,0	10	8	6	10	8	6
ELIMINADO	8	6	4	8	6	4

- O candidato deverá apresentar-se com roupa apropriada para a prática desportiva e calçar tênis.
- A preparação e o aquecimento para a avaliação são de responsabilidade do próprio candidato, não podendo interferir no andamento do concurso.
- Em razão de condições climáticas, a critério da banca examinadora, a Avaliação de Aptidão Física poderá ser cancelada ou interrompida, acarretando aos candidatos que ainda não realizaram a prova, o adiamento para nova data a ser divulgada.
- Não haverá repetição na execução dos testes, exceto nos casos em que a banca examinadora concluir pela ocorrência de fatores de ordem técnica, não provocados pelo candidato, que tenham prejudicado o seu desempenho.