

ANEXO III

NORMAS E PROCEDIMENTOS PARA REALIZAÇÃO DAS PROVAS DE AVALIAÇÃO FÍSICA

CONFORME PORTARIA Nº 002/CBMSC/2008, DE 11 DE JANEIRO DE 2008, PUBLICADA NO
DOE Nº18.281, DE 15/01/08

O candidato inscrito no presente concurso, para que seja aprovado nos exames físicos, é necessário que desempenhe os exercícios físicos integrantes do Teste de Aptidão Física para inclusão no Corpo de Bombeiros Militar de Santa Catarina, obtendo o conceito “apto”, em consonância com a tabela de exigências a seguir exposta:

TIPO DE EXERCÍCIO FÍSICO		ÍNDICE
Flexão de cotovelo em barra fixa	Masculino (dinâmica)	Mínimo 5 repetições
	Feminino (estática)	Mínimo 10 segundos
Apoio 4 tempos (meio-sugado)	Masculino	Mínimo 18 repetições
	Feminino	Mínimo 15 repetições
Abdominal tipo remador	Masculino	Mínimo 34 repetições
	Feminino	Mínimo 29 repetições
Corrida 50m	Masculino	Máximo 8 segundos
	Feminino	Máximo 9 segundos
Corrida 12 minutos	Masculino	Mínimo 2.400 metros
	Feminino	Mínimo 2.000 metros
Natação 50m	Masculino	Máximo 1' 00"
	Feminino	Máximo 1' 10"

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS:

1ª Prova (masculino)

Flexão do cotovelo em barra fixa (dinâmica):

Tal prova é executada da seguinte forma:

1- Posição inicial:

- Pegada na barra com as mãos em pronação;
- Membros superiores e inferiores estendidos;
- Corpo na posição vertical, sem contato algum o solo.

2 – Execução:

- Flexionar os cotovelos, até posicionar o queixo sobre a barra horizontal, sem tocá-la com o mesmo;
- Voltar à posição inicial pela extensão completa dos cotovelos.

3 – Observações:

- Não é permitido utilizar movimentos acessórios como extensão da coluna cervical, dos quadris, pernas, ou balançar o corpo para executar cada flexão;
- Não deve haver o contato das pernas ou do corpo com quaisquer objetos ou auxílios por parte de um circunstante;
- Não será permitido que o avaliado solte uma das mãos após a tomada da empunhadura e execução do exercício;
- Encerra-se a execução do exercício assim que o candidato largar a barra;
- O candidato deverá fazer, no mínimo, 5 (cinco) repetições corretas, para ser considerado apto;
- Para a contagem serão válidas as trações corretamente executadas, a partir do momento em que a barra for segura com as duas mãos;
- Serão computadas as trações executadas em que o queixo ultrapasse a altura da barra sem que para isso, tenha ocorrido qualquer tipo de auxílio.

1ª Prova (feminino)

Flexão do cotovelo em barra fixa (estática):

Esta prova se dará do seguinte modo:

1 - Posição inicial:

- Dirigir-se à barra através de um apoio (banco, escada ou outro material disponível);
- Dependurar-se na barra com os cotovelos flexionados;
- Pegada na barra com as mãos em pronação e o queixo acima da barra, sem toca-la com essa parte do corpo.

2 – Execução:

Após a candidata perceber que está em posição segura, com o queixo sobre a barra e cotovelos fletidos em ângulo de, no máximo 90º (posição final), avisará ao avaliador para retirar o apoio, momento em que será acionado o cronômetro. A candidata permanecerá na posição final até o avaliador lhe informar que ela superou o tempo mínimo necessário para ser considerada apta na prova.

3 – Observação:

A candidata deverá permanecer na posição correta por, no mínimo, 10 (dez) segundos, para ser considerada apta;

2ª Prova (masculino e feminino)

Apoio 4 tempos (meio-sugado):

A presente prova é executada da seguinte forma:

1 - Posição inicial:

- O avaliado em pé, com braços estendidos ao longo do corpo, o qual deverá estar ereto.

2 - Execução:

- Fletir os quadris e joelhos mantendo as pernas juntas, apoiando-se com as mãos no solo;
- Após, apoiando-se somente com as palmas das mãos no solo, arremessar as pernas para trás, estendendo os joelhos, tocando o solo apenas com as pontas dos pés;
- Flexionar novamente os joelhos, retornando à posição anterior;
- Voltar à posição inicial, para completar o exercício.

3 - Observações:

- O candidato terá um tempo máximo de 60 (sessenta) segundos para executar o índice mínimo;
- O avaliado deverá estender totalmente os joelhos tanto ao arremessar as pernas para trás quanto ao retornar à posição inicial;
- Para realizar um exercício completo, deve ser observada a total extensão do tronco, ao retornar, de forma a não permitir que o candidato efetue o exercício apenas inclinando o tronco para frente;
- O candidato do sexo masculino deverá fazer, no mínimo, 18 (dezoito) repetições corretas, para ser considerado apto e o do sexo feminino, no mínimo, 15 (quinze) repetições corretas, para ser considerada apta, ambos os sexos no tempo de 60 (sessenta) segundos.

3ª Prova (masculino e feminino)

Abdominal tipo remador:

O teste abdominal tipo remador é executado da seguinte maneira:

1 - Posição inicial:

- O avaliado deve estar deitado em decúbito dorsal, com os membros inferiores estendidos paralelamente e os membros superiores estendidos paralelamente acima da cabeça.

2 - Execução:

- Flectir simultaneamente o quadril e joelhos de modo que as plantas dos pés se apoiem totalmente no chão, ao mesmo tempo em que se lança os membros superiores à frente até o cotovelo alinhar-se com os joelhos;
- Retornar à posição inicial.

3 - Observações:

- O candidato terá um tempo máximo de 60 (sessenta) segundos para executar o índice mínimo;
- A contagem dar-se-á a cada movimento de execução e retorno à posição inicial;
- Não se computará o exercício quando o avaliado levar ambos os cotovelos para frente ao iniciar o abdominal ou utilizar-se de qualquer tipo de auxílio para a subida do tronco;
- O candidato do sexo masculino deverá fazer, no mínimo, 34 (trinta e quatro) repetições corretas, para ser considerado apto e o do sexo feminino, no mínimo, 29 (vinte e nove) repetições corretas, para ser considerada apta, ambos os sexos no tempo de 60 (sessenta) segundos.

4ª Prova (masculino e feminino)

Corrida de velocidade (50 metros):

A presente prova é executada da seguinte maneira:

1 - Posição inicial:

- O candidato posta-se em pé, com um afastamento antero-posterior das pernas;
- Pé da frente, alinhado com a marca de partida.

2 - Execução:

- Ao sinal, o executante percorrerá os 50 (cinquenta) metros no menor tempo possível.

3 - Observações:

- O cronômetro deverá ser acionado exatamente no momento do sinal de partida;
- Deve se explicar ao candidato para correr o mais rápido que possa, não diminuindo o ritmo proposadamente ao aproximar-se da linha de chegada;
- O candidato do sexo masculino deverá completar o percurso em, no máximo, 8 (oito) segundos, para ser considerado apto e a candidata do sexo feminino em, no máximo, 9 (nove) segundos, para ser considerada apta.

5ª Prova (masculino e feminino)

Corrida de longa distância:

Tal prova dá-se do seguinte modo:

1 - Posição inicial:

- O avaliado se postará em pé junto a linha de partida.

2 - Execução:

- Ao sinal, o candidato percorrerá a distância equivalente ao seu sexo dentro do tempo estipulado.

3 - Observações:

- O candidato não poderá receber qualquer tipo de ajuda física para percorrer o percurso;
- Ao sinal, o candidato do sexo masculino percorrerá, dentro do tempo de 12 (doze) minutos a distância de, no mínimo, 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros, para ser considerado apto e a do sexo feminino a distância de, no mínimo, 2.000 (dois mil) metros, para ser considerada apta.

6ª Prova (masculino e feminino)

Natação (50 metros):

Tal prova dá-se do seguinte modo:

1 - Posição inicial:

- O avaliado se postará junto a borda da piscina, dentro d'água.

2 - Execução:

- Ao sinal, o candidato iniciará o percurso da distância equivalente ao seu sexo dentro do tempo estipulado, podendo utilizar qualquer tipo de nado.

3 - Observações:

- O candidato não poderá receber qualquer tipo de ajuda física para completar o percurso;
- O candidato do sexo masculino deverá completar o percurso em, no máximo, 1'00" (um minuto), para ser considerado apto e a do sexo feminino em, no máximo, 1'10" (um minuto e dez segundos), para ser considerada apta.