

## ANEXO VI

### PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

Os testes somente poderão ser realizados uma única vez, no dia e horário definido pela coordenação do concurso. Como cada um dos testes é eliminatório, o candidato que não conseguir realizar o mínimo exigido, não participará do teste seguinte.

A ordem de realização dos testes: serão formados grupos de 10 candidatos, que realizarão inicialmente o teste de capacidade aeróbica. Os candidatos aprovados neste teste realizarão, após intervalo de 10 minutos, o teste de força muscular do abdômem, em dois grupos de até 5 candidatos. Os candidatos aprovados no segundo teste, após intervalo de 5 minutos, realizarão o teste de força de membros superiores, em dois grupos de até 5 candidatos.

#### **Capacidade aeróbica:**

Objetivo: medir se o candidato possui, no momento do concurso, uma capacidade de resistência aeróbica classificada como, no mínimo, boa. Esta classificação se relaciona ao nível de não sedentarismo.

Descrição do teste: o candidato deverá percorrer a distância mínima de 1600 metros, no tempo de 12 minutos.

#### **Força muscular de abdômem:**

Objetivo: verificar se o candidato possui um nível mínimo de força nos músculos abdominais que o possibilite realizar as funções exigidas pelo cargo.

Descrição do teste: o candidato deverá executar, no tempo de 1 minuto, o mínimo de:

Candidato do sexo masculino: 32 repetições.

Candidato do sexo feminino: 25 repetições.

O exercício é realizado com o candidato deitado com as costas apoiadas no chão, joelhos flexionados, planta dos pés apoiadas no chão, com os braços cruzados sobre o peito. Os pés devem estar afastados na direção do quadril. Cada mão deve estar sobre o ombro do lado oposto. Ao sinal do fiscal, o candidato deverá flexionar o tronco, usando apenas a força dos músculos abdominais, até tocar os cotovelos nos joelhos. As repetições realizadas de forma incorreta não serão consideradas.

**Força de membros superiores:**

Objetivo: verificar se o candidato possui um nível mínimo de força nos músculos dos membros superiores que o possibilite realizar as funções exigidas pelo cargo.

Descrição do teste: o candidato deverá executar o mínimo de:

Candidato do sexo masculino: 17 repetições.

Candidato do sexo feminino: 13 repetições.

O exercício é realizado com o candidato deitado com o peito apoiado no chão, as palmas das mãos apoiadas no chão, na direção dos ombros. Os homens terão apenas as pontas dos pés apoiadas no chão e as mulheres poderão apoiar os joelhos e as pontas dos pés. Ao sinal do fiscal, o candidato deverá iniciar as flexões elevando o tronco, estendendo os braços e retornar à posição inicial, flexionando os cotovelos, afastando-os lateralmente em relação ao tronco. As repetições devem ser feitas até a exaustão, sem tempo de descanso entre as mesmas. As repetições executadas de forma incorreta não serão consideradas.

12 minutos do teste de capacidade aeróbica.

10 minutos de intervalo.

10 minutos do teste de força abdominal.

5 minutos de intervalo.

10 minutos do teste de força de membros superiores.