

13.6.2.5 Caso a candidata seja eliminada nas subfases posteriores a subfase da Prova de Capacitação Física será automaticamente eliminada do certame, perdendo o direito de realizar os testes de aptidão física após 90 (noventa) dias, a contar da data do parto ou fim do período gestacional.

13.7 Ao final de cada teste, independentemente de aprovação ou não, o candidato deverá assinar imediatamente a ficha contendo os dados relativos à sua performance.

13.7.1 No caso do candidato se recusar a assinar a sua ficha, serão convocadas duas testemunhas, as quais assinarão em substituição ao candidato que se recusou, registrando-se em relatório tal ocorrência.

13.8 Não serão contabilizadas as repetições de cada exercício que forem executadas de forma incorreta, ou em inobservância de quaisquer das regras de execução, devendo o fiscal de prova avisar o candidato para a correção.

13.8.1 A contagem oficial de tempo, de distância percorrida e do número de repetições efetuadas pelos candidatos em cada teste, será feita exclusivamente por componente da banca examinadora.

13.9 Quanto ao resultado da Prova de Capacitação Física caberá interposição de recurso, devidamente fundamentado, nos termos do item 19 deste Edital.

13.10 A Prova de Capacitação Física será realizada e avaliada de acordo com o descrito nas Tabelas 13.1, 13.2, 13.3, 13.4 e 13.5:

13.11 A Prova de Capacitação Física será filmada pela banca examinadora, e as gravações são de uso exclusivo do Instituto AOCF, e não serão disponibilizadas ao candidato.

**TABELA 13.1**


PROVA DE CAPACITAÇÃO FÍSICA - DESCRIÇÃO GERAL
a) Apoio de frente sobre o solo: o exercício será executado sem contagem de tempo, onde o mínimo de repetições exigidas será 12 (doze), sendo com 06 (seis) apoios para os candidatos do sexo feminino, e 15 (quinze) repetições com 04 (quatro) apoios para os do sexo masculino.
b) Abdominais: será executada sequência de abdominais de, no mínimo, 20 (vinte) repetições para o sexo feminino e de 25 (vinte e cinco) repetições para o sexo masculino, no tempo de 1 (um) minuto.
c) Corrida: no tempo de 12 (doze) minutos, o candidato efetuará um deslocamento contínuo, podendo andar ou correr, onde a distância mínima exigida será de 1.600 (hum mil e seiscentos) metros para o sexo feminino e 2.200 (dois mil e duzentos) metros para o sexo masculino.

**TABELA 13.2**


TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO COM O APOIO DE FRENTE AO SOLO (SEXO FEMININO)
A metodologia para a preparação e execução do Teste de Flexão de Braço com o apoio de frente ao solo (sexo feminino) obedecerá aos seguintes aspectos:

a) Posição inicial: A candidata posiciona-se de pé de frente para o examinador. Ao comando de "em posição", a candidata tomará a posição de frente ao solo com os braços completamente estendidos, palmas das mãos apoiadas sobre o solo com os dedos voltados para frente, os joelhos e as pontas dos pés em contato com o solo, sendo os pés unidos. O quadril não poderá apresentar flexão na posição inicial e durante a execução do movimento;
b) Execução: Ao comando de "iniciar", a candidata flexionará simultaneamente os braços até que as pontas dos cotovelos atinjam ou ultrapassem o plano das costas. Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços;
c) Durante a execução do teste: a candidata não poderá tocar o solo com qualquer parte do corpo, exceto mãos, joelhos e pés. Não há tempo determinado para a execução dos exercícios, que poderão ser realizados de forma rápida ou lenta, desde que respeitada a constância no ritmo das repetições. Caracterizada a interrupção na execução, a contagem dos exercícios será encerrada. Os movimentos incompletos não serão contabilizados.

**TABELA 13.3**

TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO COM O APOIO DE FRENTE AO SOLO (SEXO MASCULINO)
A metodologia para a preparação e execução do Teste de Flexão de Braço com o apoio de frente ao solo (sexo masculino) obedecerá aos seguintes aspectos:

a) Posição inicial: consiste em o candidato ficar em 4 (quatro) apoios (as duas mãos e os dois pés unidos) com o corpo em extensão e cotovelos estendidos, palmas das mãos apoiadas sobre o solo com os dedos voltados para frente 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;
b) Execução: Ao comando de "iniciar", o candidato flexionará simultaneamente os braços até que as pontas dos cotovelos atinjam ou ultrapassem o plano das costas. Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços;
c) Durante a execução do teste: o candidato não poderá tocar o solo com qualquer parte do corpo, exceto mãos e os pés. Não há tempo determinado para a execução dos exercícios, que poderão ser realizados de forma rápida ou lenta, desde que respeitada a constância no ritmo das repetições. Caracterizada a interrupção na execução, a contagem dos exercícios será encerrada. Os movimentos incompletos não serão contabilizados.

**TABELA 13.4**

TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL (AMBOS OS SEXOS)
A metodologia para a preparação e execução do Teste de Flexão Abdominal obedecerá aos seguintes aspectos para ambos os sexos:

a) ao comando "em posição", o candidato deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, pernas unidas e estendidas e braços estendidos atrás da cabeça, tocando o solo;
b) ao comando "iniciar", o candidato flexionará simultaneamente o tronco e membros inferiores na altura dos quadris, lançando os braços à frente, de modo que a planta dos pés se apoie totalmente no solo e a linha dos cotovelos coincida com a linha dos joelhos e, em seguida, voltará à posição inicial, completando uma repetição;
c) os comandos para iniciar e terminar o teste serão dados pelo avaliador.
Na contagem das repetições em um minuto devem ser consideradas somente as que forem corretamente executadas. Os movimentos incompletos não serão contabilizados.

**Tabela 13.5**

CORRIDA DE 12 MINUTOS	
SEXO	MARCA MÍNIMA
Masculino	2.000 metros
Feminino	1.600 metros

**Execução:**  
O procedimento para a preparação e execução do teste de corrida de 12 (doze) minutos obedecerá aos seguintes aspectos:

a) o candidato deverá no tempo de 12 (doze) minutos, percorrer a distância mínima estabelecida, em pista aferida e marcada, sendo permitido andar durante o percurso, e não permitido parar ou sentar durante o percurso.

b) o início e término do teste serão indicados ao comando da comissão avaliadora, emitido por sinal sonoro;

c) após o final do teste, o candidato deverá permanecer parado ou se deslocar em sentido perpendicular à pista, sem abandoná-la, até ser liberado pela comissão.

d) O candidato terá direito a uma única tentativa para realizar essa prova.

Não será permitido ao candidato:

a) uma vez iniciado o teste, abandonar a pista antes de ser liberado pela comissão avaliadora;

b) dar ou receber qualquer tipo de ajuda física;

c) deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, depois de finalizados os 12 (doze) minutos, sem ter sido liberado pela comissão avaliadora.

Na execução da corrida, o candidato poderá fazer o percurso em qualquer ritmo ou intercalando a corrida com caminhada, desde que não abandone a pista antes de completar o percurso no tempo estabelecido.

O candidato que percorrer a distância mínima exigida (1.600 metros para sexo feminino e 2.000 metros para sexo masculino) em tempo inferior a 12 (doze) minutos, poderá deixar a pista SE ORIENTADO PELO AVALIADOR DA BANCA EXAMINADORA.

Será vedado ao candidato, durante a corrida, a utilização de equipamentos eletrônicos que possam pôr em risco a integridade do candidato ou de outras pessoas durante a realização deste teste.

## 14. DO EXAME MÉDICO

14.1 O Exame Médico, de caráter eliminatório, para avaliação de exame médico e laboratoriais, está de acordo com os termos da Lei Complementar nº 022, de 15 de março de 1994 e suas alterações.

14.1.1 A avaliação médica será composta de avaliação clínica, realizada por junta médica e de exames complementares (médicos e laboratoriais).

14.2 Somente será convocado para participar desta etapa do certame o candidato que for considerado APTO no Teste de Aptidão Física, além de não estar eliminado por outros critérios estabelecidos neste Edital.

14.3 Os candidatos convocados para o Exame Médico deverão arcar com as despesas de realização dos exames, laudos e imagens descritos no subitem 14.5. Todos os exames, laudos, imagens solicitados, ficarão retidos pelo Instituto AOCF quando da realização do Exame Médico.

14.3.1 Os resultados dos exames e laudos exigidos neste Edital, deverão conter o nome completo do candidato e número do seu documento de identidade, impresso ou escrito, e ter prazo de validade não superior a 180 (cento e oitenta) dias contados a partir da data de sua emissão. Em todos os exames laboratoriais, além das informações acima citadas, deverá constar, obrigatoriamente, a assinatura, a especialidade e o registro no órgão de classe específico do profissional responsável.

14.3.2 Os exames laboratoriais e médicos serão avaliados por junta médica designada pelo Instituto AOCF em complementação à avaliação clínica.

14.3.2.1 Os exames, laudos e imagens complementares que, porventura, sejam solicitados pela banca examinadora, visando dirimir eventuais dúvidas e firmar diagnósticos mais precisos, também serão custeados pelo candidato.

14.3.2.2 A junta médica, após análise da avaliação clínica e dos exames laboratoriais e médicos do candidato, emitirá parecer conclusivo de aptidão ou inaptidão do mesmo.

14.3.2.3 Se na análise dos exames laboratoriais e médicos, for evidenciada alguma alteração clínica, a junta médica deverá determinar se a mesma é:

- Incompatível com o cargo pretendido;
- potencializada com as atividades a serem desenvolvidas;
- determinante de frequentes ausências;
- capaz de gerar atos inseguros que venham a colocar em risco a segurança do candidato ou de outras pessoas;
- potencialmente incapacitante a curto prazo.

14.3.2.4 Evidenciadas quaisquer das alterações descritas no item acima, o candidato será considerado INAPTO.

**14.4 O local, a data e o horário da realização do Exame Médico, assim como normas complementares pertinentes, serão divulgados no Edital de convocação para esta etapa.**