

12.10.4 Será considerado **inapto** no teste de avaliação física e, consequentemente, eliminado do concurso público, o candidato que:

- a) não apresentar o atestado médico específico;
- b) deixar de realizar algum dos testes; ou
- c) não obtiver o desempenho mínimo estabelecido para cada teste, conforme subitem 12.10 deste edital.

12.10.5 O candidato que se recusar a realizar algum dos testes deverá assinar declaração de desistência do(s) teste(s) ainda não realizado(s) e, consequentemente, do teste de avaliação física, sendo, portanto, eliminado do concurso.

12.11 DA DESCRIÇÃO DOS TESTES FÍSICOS

12.11.1 DO TESTE DE FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO

12.11.1.1 A metodologia de preparação e execução do teste de flexão na barra fixa obedecerá aos seguintes critérios:

- a) posição inicial: ao comando de “em posição”, o candidato deverá ficar suspenso na barra horizontal, sendo a largura da pegada aproximadamente a dos ombros. A pegada das mãos deverá ser em pronação (dorsos das mãos voltados para o corpo do executante), cotovelos em extensão, não podendo haver nenhum contato dos pés com o solo e todo o corpo estando completamente na posição vertical;
- b) execução: ao comando de “iniciar”, o candidato deverá flexionar os cotovelos, elevando o seu corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra, sem tocar a barra com o queixo e sem hiperextensão do pescoço. Em seguida, deverá estender novamente os cotovelos, baixando o seu corpo até a posição inicial. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a um exercício completo.

12.11.1.2 A não extensão total dos cotovelos antes do início de nova execução é considerado um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato.

12.11.1.3 A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

- a) um componente da banca irá contar em voz alta o número de repetições realizadas;
- b) quando o exercício não atender ao previsto neste edital, o auxiliar de banca repetirá o número do último realizado de maneira correta e quando se tratar movimento inicial, o auxiliar de banca dirá “zero”;
- c) a contagem que será considerada oficialmente será somente a realizada pela banca examinadora;
- d) o movimento de execução só será considerado completo com a total extensão dos cotovelos. A não-extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução, será considerado um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato;
- e) o movimento a ser realizado deve ser unicamente de flexão e extensão de cotovelos;
- f) a cabeça, o tronco e os membros inferiores devem permanecer completamente na vertical, do início ao final de cada repetição;
- g) o teste somente será iniciado com o candidato na posição completamente vertical de todo o corpo e após o comando dado pelo auxiliar de banca;
- h) excepcionalmente, e somente para evitar que os candidatos mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial, será permitida a flexão dos joelhos;
- i) somente será contada a repetição realizada completa e corretamente, com o corpo na posição vertical (cabeça, tronco e membros inferiores);
- m) o movimento deve ser dinâmico, ou seja, o candidato não pode parar para “descansar”;

12.11.1.4 Não será permitido ao candidato do sexo masculino, quando da realização do teste de barra fixa:

- a) tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo permitida, somente para os candidatos de alta estatura, a flexão de joelho para evitar o toque no solo;
- b) flexionar os joelhos e quadril;
- c) após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
- d) estender o pescoço para ultrapassar a parte superior da barra;
- e) utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;
- f) apoiar o queixo na barra;
- g) utilizar movimentos cíclicos de impulsão corporal (*kipping* ou barra estilo *butterfly*); ou
- h) não manter o corpo completamente na posição vertical, com exceção nos casos em que o auxiliar de banca examinadora permitir expressamente a flexão de joelhos, para evitar que os candidatos mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial.
- i) após ultrapassar o queixo em relação à barra, simplesmente soltar as mãos, em vez de completar o movimento com os cotovelos totalmente estendidos

12.11.2 DO TESTE DE SUSTENTAÇÃO NA BARRA FIXA PARA CANDIDATAS DO SEXO FEMININO

12.11.2.1 A metodologia de preparação e execução do teste de sustentação na barra fixa obedecerá aos seguintes critérios:

- a) posição inicial: a candidata deverá posicionar-se sob a barra, pisando sobre um ponto de apoio, caso necessário. Ao comando de “em posição”, a candidata empunhará a barra em pronação (dorso das mãos voltados para o corpo do executante), cotovelos flexionados, mantendo o pescoço acima da barra fixa (sem tocá-la), com o corpo na posição vertical, pernas estendidas e podendo os pés estar em contato com o ponto de apoio;
- b) execução: ao comando de “iniciar”, será iniciada a cronometragem do tempo de permanência da candidata na posição estendida, e caso haja o ponto de apoio, este será retirado, devendo a candidata permanecer sustentada apenas com o esforço de seus membros superiores, com os cotovelos flexionados, mantendo o pescoço acima da barra e sem apoiá-lo, e o corpo na posição vertical e pernas estendidas, dentro do tempo previsto para sua execução.

12.11.2.2 Ao final da execução, o fiscal avisará o tempo decorrido.

12.11.2.3 A cronometragem será encerrada quando:

- a) a candidata permanecer o tempo referente à pontuação máxima;
 - b) a candidata ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, ou tocar a barra com o queixo;
 - c) flexionar joelhos ou quadril;
 - d) descumprir qualquer exigência para a realização do teste.
- 12.11.2.4 Não será permitido à candidata, quando da realização do teste estático de barra fixa:
- e) tocar com o(s) pé(s) o solo ou qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo permitida a flexão de joelhos para evitar o toque no solo;
 - f) após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;
 - g) utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;
 - h) permitir que o queixo fique abaixo da parte superior da barra;
 - i) apoiar o queixo na barra;
 - j) realizar a “pedalada”;
 - k) realizar o “chute”;
 - l) estender o pescoço; ou
 - m) não manter o corpo completamente na posição vertical, com exceção nos casos em que o auxiliar de banca examinadora permitir expressamente a flexão de joelhos, para evitar que as candidatas mais altas toquem os pés no solo estando na posição inicial.

12.11.3 DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL

12.11.3.1 O teste de flexão abdominal será realizado em local com condições adequadas, protegido da chuva, em piso regular e uniforme, com utilização de colchonete ou material (Etil, Vinil e Acetato — EVA) para proteção da coluna.

12.11.3.2 A metodologia para preparação e execução do teste de flexão abdominal para os candidatos do sexo masculino e para as candidatas do sexo feminino obedecerá aos seguintes critérios:

- a) posição inicial: os candidatos deitados de costas, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, com os membros, as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, pernas estendidas, os braços atrás da cabeça, com os cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo;
- b) execução: após o silvo de apito, os candidatos começarão a primeira fase do teste, realizando um movimento simultâneo no qual os joelhos deverão ser flexionados, os pés deverão tocar o solo, o quadril deverá ser flexionado (posição sentado) e os cotovelos deverão alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo com os braços estendidos. Em seguida e sem interrupção, os candidatos deverão voltar à posição inicial, realizando o movimento inverso. O movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a um exercício completo;

12.11.3.3 O término do tempo de **um minuto** será marcado por emissão de sinal sonoro;

12.11.3.4 O candidato realizará o máximo de repetições completas no tempo de **um minuto**.

12.11.3.5 A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

- a) o auxiliar de banca irá contar em voz alta o número de repetições realizadas. Quando o exercício não atender ao previsto neste edital, será repetido o número do último realizado de maneira correta e quando se tratar movimento inicial, o auxiliar de banca dirá “zero”;
- b) cada execução começa e termina sempre na posição inicial; somente assim será contada uma execução completa;
- c) somente será contado o exercício realizado completamente, ou seja, se — ao término de um minuto, marcada pela emissão de sinal sonoro para o término da prova —, o candidato estiver no meio da execução, esta não será computada.

12.11.3.6 Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de flexão abdominal, receber qualquer tipo de ajuda física.

12.11.3.7 A execução do teste deverá ser ininterrupta, não sendo permitido repouso ou pausa entre as repetições. A pausa ou repouso entre as repetições serão considerados como término do exercício, sendo computadas apenas as repetições realizadas até aquele momento.

12.11.4 DO TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO COM QUATRO APOIOS PARA O SEXO MASCULINO

12.11.4.1 A metodologia para a preparação e a execução do exercício será assim constituída:

- a) posição inicial: o candidato deverá se posicionar em decúbito ventral, apoiando as palmas das mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento aproximadamente à largura do ombro. Os braços devem ficar totalmente estendidos, mantendo os pés próximos e apoiados sobre o solo, deixando o corpo em uma posição horizontal em relação ao solo;
- b) execução: o candidato deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo alcance ou ultrapasse a linha das costas, sem que o corpo (a parte frontal) encoste no solo. Elevará, então, novamente os braços, estendendo-os simultaneamente para erguer o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, o que corresponderá a um exercício completo. Cada candidato deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços será opção do candidato e não há limite de tempo.

12.11.4.2 A contagem das execuções corretas levará em consideração o seguinte:

- a) o movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos;
- b) a não extensão total dos cotovelos antes do início de uma nova execução será considerada um movimento incorreto, não sendo computado no desempenho do candidato;