

c) não obtiver o desempenho mínimo estabelecido para cada teste, conforme subitem 12.10 deste edital.

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

12.11 DA DESCRIÇÃO DOS TESTES FÍSICOS

12.11.1 DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL

12.11.1.1 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.

12.11.1.2 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 deverão posicionar-se inicialmente em decúbito dorsal, com os dedos das mãos entrelaçados na nuca e pernas semiflexionadas, pés em contato com o solo (30 cm das nádegas e abertas na largura dos ombros);

b) execução: ao comando de "iniciar", o candidato deverá executar a flexão do abdome até uma angulação que permita tocar-lhe com o cotovelo no joelho respectivo e retornar a posição inicial, ininterruptamente, sendo o número de repetições executadas corretamente pelo avaliador durante 60 segundos, anotados pelo avaliador.

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

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

12.11.1.5 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.

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

12.11.1.7 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.

12.11.1.8 Durante a execução do exercício, o candidato que perder o contato das mãos com os ombros, não terá validada a contagem daquele movimento.

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

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

a) posição inicial: ao comando "em posição", o candidato deve se posicionar em quatro apoios (mãos e pés) e em decúbito ventral, com os cotovelos em extensão; as mãos voltadas para frente, na direção da linha dos ombros e o olhar direcionado para o espaço entre elas.

b) execução: ao comando "iniciar", o candidato executará a flexão do cotovelo até que o tórax aproxime-se ao solo, mantendo os membros superiores paralelos ao tórax e retornará a posição inicial numa sequência ininterrupta, até a sua exaustão máxima; a contagem inicia a partir da primeira extensão dos membros superiores, sendo que o número de repetições executadas corretamente pelo avaliador serão anotadas pelo avaliador.

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

a) o movimento a ser realizado deve ser unicamente de flexão e extensão de cotovelos;

b) a não extensão total dos cotovelos antes do início de uma nova execução será considerada um movimento incorreto, não sendo computado como uma repetição;

c) o auxiliar da banca examinadora contará em voz alta o número de repetições realizadas.

12.11.2.3 Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de flexão de braços:

a) tocar parte do corpo, exceto pontas dos pés e mãos, no solo após o início das execuções;

b) não flexionar ou não estender totalmente os membros superiores;

c) mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste;

d) flexionar o quadril, o joelho ou ambos em qualquer momento do teste;

e) após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física.

12.11.2.4 O teste será interrompido caso ocorram quaisquer das proibições do subitem 12.11.2.3 deste edital. O desempenho do candidato até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.

12.11.2.5 O candidato deverá executar o maior número de repetições corretas no período de um minuto, sendo permitido o repouso entre os movimentos desde que o candidato permaneça na posição inicial.

12.11.2.6 Quando o exercício não atender ao previsto no edital, o auxiliar

de banca repetirá o número da última execução realizada corretamente.

12.11.2.7 A contagem das repetições será considerada oficialmente somente o computado pelo auxiliar de banca examinadora.

12.11.3 DO TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS NO SOLO COM SEIS APOIOS PARA O SEXO FEMININO

12.11.3.1 O teste de flexão de cotovelos no solo de seis apoios (para candidatas do sexo feminino) deverá ser realizado em local com condições adequadas, piso regular e uniforme.

12.11.3.2 O teste terá a duração de um minuto.

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

a) posição inicial: ao comando "em posição", a candidata deve se posicionar em seis apoios (joelhos, mãos e pés) e em decúbito ventral, com os cotovelos em extensão; as mãos voltadas para frente, na direção da linha dos ombros e o olhar direcionado para o espaço entre elas.

b) execução: ao comando "iniciar", a candidata executará a flexão do cotovelo até que o tórax aproxime-se ao solo, mantendo os membros superiores paralelos ao tórax e retornará a posição inicial numa sequência ininterrupta, até a sua exaustão máxima; a contagem inicia a partir da primeira extensão dos membros superiores, sendo que o número de repetições executadas corretamente pela avaliadora serão anotadas pelo avaliador.

12.11.3.4 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 da candidata.

12.11.3.5 Não será permitido à candidata, quando da realização do teste de flexão de braços:

a) tocar qualquer parte do corpo, exceto pontas dos pés, joelhos e mãos, no solo após o início das execuções;

b) não flexionar ou não estender totalmente os membros superiores;

c) mudar a posição das mãos (afastar ou aproximar) durante a execução do teste;

d) flexionar o quadril, o joelho ou ambos em qualquer momento do teste;

e) após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física.

12.11.3.6 O teste será interrompido caso ocorram quaisquer das proibições do subitem 12.11.3.3 deste edital. O desempenho da candidata até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.

12.11.3.7 A candidata deverá executar o maior número de repetições corretas no período de um minuto, sendo permitido o repouso entre os movimentos, desde que a candidata permaneça na posição inicial.

12.11.3.8 Quando o exercício não atender ao previsto no edital, o auxiliar de banca repetirá o número da última execução realizada corretamente.

12.11.3.9 A contagem das repetições será considerada oficialmente somente o computado pelo auxiliar de banca examinadora.

12.11.4 DO TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS

12.11.4.1 O candidato, em uma única tentativa, terá o prazo de 12 minutos para percorrer a distância mínima exigida, em local previamente demarcado, com identificação da metragem ao longo do trajeto.

12.11.4.2 A pista poderá ser oval ou circular e o piso poderá ser de: asfalto, saibro, brita, terra, areia, cascalho, carvão, borracha, manta ou qualquer outro material existente na localidade.

12.11.4.3 A metodologia para a preparação e a execução do teste de corrida de 12 minutos para os candidatos dos sexos masculino e feminino obedecerá aos seguintes critérios:

a) o candidato deverá correr e(ou) caminhar sem interrupção durante 12 minutos, sendo registrada a distância total percorrida. Ao término deste período, deverá manter-se em deslocamento, caminhando no sentido transversal ao do deslocamento principal, sendo o percurso em metros anotado pelo avaliador;

b) os comandos para iniciar e terminar o teste serão dados por sinal sonoro;

c) não será informado, pela equipe de aplicação do exame, o tempo que restar para o término do teste, mas o candidato poderá utilizar relógio para controlar o seu tempo;

d) ao passar pelo local de início do teste, cada candidato deverá dizer em voz alta os quatro últimos números de sua inscrição para o auxiliar de banca que estiver marcando o seu percurso e será informado de quantas voltas completou naquele momento;

e) após sinal sonoro encerrando o teste, o candidato deverá permanecer no local onde estava naquele momento e aguardar a presença do fiscal que irá aferir a metragem percorrida na última volta, podendo continuar a correr ou caminhar no sentido transversal da pista (lateralmente), no ponto em que se encontrava quando soou o sinal de término do teste.

12.11.4.4 A correta realização do teste de corrida de 12 minutos levará em consideração as seguintes observações:

a) o tempo oficial do teste será controlado por relógio do coordenador do teste, sendo o único que servirá de referência para o início e o término do teste;

b) orienta-se que, após o apito que indica o término do teste, o candidato não pare bruscamente a corrida, mas que continue a correr ou caminhar no sentido transversal da pista (lateralmente), no ponto em que se encontrava quando o sinal sonoro para o término do teste foi emitido.

c) a distância percorrida pelo candidato, a ser considerada oficialmente, será somente a realizada pela banca examinadora.

12.11.4.3 Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de corrida de 12 minutos:

a) dar ou receber qualquer tipo de ajuda física (como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão etc.);

b) deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, após o sinal sonoro encerrando a prova;