

CONCURSO PÚBLICO DAS PREFEITURAS/CÂMARA MUNICIPAIS DO MATO GRANDE POTIGUAR

EDITAL Nº. 001/2019

EDITAL COMPLEMENTAR DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA Cargo nº. 18 – Guarda Municipal de João Câmara

Em consonância com o item 7.2.1.4 do Edital, a FUNCERN **PUBLICA A DISCRIMINAÇÃO DE CADA TAREFA DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – TAF** do Concurso Público do Mato Grande Potiguar, assim como **RETIFICA AS TAREFAS PARA O SEXO FEMININO**.

Dia 26.01.2020 (domingo)

Local: CAIC ESPORTIVO GERAÇÃO 2000 – Rua Jerônimo Câmara, s/n, Lagoa Nova, Natal/RN (vizinho à Conab e por de trás da Ceasa).

I. DAS TAREFAS DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA:

1.1. DAS TAREFAS PARA O SEXO MASCULINO:

- a) uma corrida de 1.200 (um mil e duzentos) metros em 12 (doze) minutos;
- b) 02 (duas) barras fixas e
- c) 20 (vinte) flexões abdominais em 2 (dois) minutos.

1.2. DAS TAREFAS PARA O SEXO FEMININO:

- a) uma corrida de 1.000 (um mil) metros em 12 (doze) minutos;
- b) 01 (uma) suspensão em barra fixa de 6 (seis) segundos e
- c) 18 (dezoito) flexões abdominais em 2 (dois) minutos.

II. DA DISCRIMINAÇÃO DAS TAREFAS:

2.1. DA CORRIDA

- a) traje esportivo, com qualquer tipo de tênis;
- b) execução: partindo da posição inicial de pé, o candidato deverá correr ou andar a distância mínima de 1.200m (um mil e duzentos metros), para os candidatos (sexo masculino) e a distância mínima de 1.000m (um mil metros) para as candidatas (sexo feminino), no tempo de 12 (doze) minutos, podendo interromper ou modificar seu ritmo;
- c) a prova será realizada em pista, predominantemente plana, com aferição eletrônica de distância de 100m (cem metros);

d) é proibido, a quem quer que seja, acompanhar o executante para ajudá-lo, em qualquer momento da prova.

2.2. DA FLEXÃO DE BRAÇOS EM BARRA FIXA:

a) traje esportivo, com qualquer tipo de tênis;

b) com limite de tempo: 20 (vinte) segundos para o sexo masculino e 6 (seis) segundos para o sexo feminino.

c) posição inicial:

c.1) masculino: o candidato, sob a barra horizontal fixa, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palmas das mãos para frente) ou em supinação (palmas das mãos para trás), com o polegar envolvendo-a; as mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático; braços totalmente estendidos; corpo suspenso, sem que os pés estejam apoiados no solo ou nas traves de sustentação da barra; o queixo não pode tocar a barra.

c.2) feminino: a candidata, sob a barra horizontal fixa, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palmas das mãos para frente) ou em supinação (palmas das mãos para trás), com o polegar envolvendo-a; as mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático; braços já na posição de suspensão; a candidata ficará já em posição com os pés em um apoio; o apoio será retirado e assim o corpo ficará suspenso, sem que os pés estejam apoiados no solo ou nas traves de sustentação da barra a candidata começará a execução da tarefa. O queixo não pode tocar a barra.

d) execução:

d.1) masculino: após a ordem de iniciar, o candidato deverá executar uma flexão dos braços até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição; prosseguirá executando repetições do exercício sem interrupção do movimento; o corpo do executante não poderá, em nenhum momento, tocar o solo nem os suportes da barra;

d.2) feminino: após a ordem de iniciar, a candidata deverá retirar os pés do apoio e iniciar a suspensão com o queixo ultrapassando completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e assim permanecer pelo tempo determinado de 6 (seis) segundos; o corpo da executante não poderá, em nenhum momento, tocar o solo nem os suportes da barra;

e) o ritmo das flexões de braços na barra é opção do candidato; não poderá haver qualquer tipo de impulso, nem balanço das pernas para auxiliar o movimento;

f) a contagem de flexões (masculino) e da duração do tempo em suspensão (feminino) será encerrada no momento em que o(a) candidato(a) largar a barra.

2.3. DO ABDOMINAL SUPRA:

a) traje esportivo;

b) posição inicial: o(a) candidato(a) deverá tomar a posição deitado(a) em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, sem uso de outro apoio, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice-versa). O avaliador deverá se colocar ao lado do(a) avaliado(a), posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do(a) mesmo(a) a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula (omoplata). Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício;

c) execução: o(a) candidato(a) deverá realizar a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada candidato(a) deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 minutos. O ritmo das flexões abdominais será opção do(a) candidato(a); e

d) o(a) candidato(a) não poderá obter impulso com os braços, afastando-os do tronco e, tampouco, retirar os quadris e os pés do solo, durante a execução do exercício.

III. DA APRESENTAÇÃO DE ATESTADO MÉDICO

3.1. O candidato convocado deverá comparecer na data, local e horário determinados com trajes e calçados apropriados à prática de educação física, munido de documento de identidade original e de atestado médico original ou cópia autenticada em cartório, específico para tal fim, emitido nos últimos trinta dias da realização dos testes.

3.2. O atestado médico deverá conter, expressamente, a informação de que o candidato está apto, na data de realização do exame, a realizar os testes referidos neste edital.

3.3. O atestado médico deverá ser entregue no momento da identificação do candidato para o início do exame.

3.4. Não será aceita a entrega de atestado médico em outro momento ou em que não conste a autorização expressa nos termos do subitem anterior.

3.5. O candidato que deixar de apresentar o atestado médico será impedido de realizar os testes, sendo, conseqüentemente, eliminado do concurso.

IV. DO CRONOGRAMA DE ATIVIDADES:

EVENTO	DATA / PERÍODO
Teste de Aptidão Física – TAF	26.01.2020
Resultado Preliminar do Teste de Aptidão Física – TAF	27.01.2020
Recursos contra o Resultado Preliminar do Teste de Aptidão Física – TAF (na Área do Candidato)	28 e 29.01.2020
Resultado Definitivo do Teste de Aptidão Física – TAF	03.02.2020
Encaminhamento do RESULTADO FINAL à Prefeitura de João Câmara/RN	04.02.2020

Natal/RN, 21 de janeiro de 2020.

A COMISSÃO DO CONCURSO