

## ANEXO VII

### REGULAMENTO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE ALTURA E TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

#### 1. DISPOSIÇÕES GERAIS

1.1. O presente Anexo estabelece o regulamento e os critérios de avaliação da **Avaliação de Altura e do Teste de Aptidão Física (TAF)**, previstos no Capítulo 11 do Edital do Concurso Público do Município de Cataguases/MG.

1.2. A etapa possui **caráter eliminatório**, não sendo atribuída pontuação, e será composta por:

I - **Avaliação de Altura**, de aplicação exclusiva aos candidatos ao cargo de **Guarda Civil Municipal**;

II - **Teste de Aptidão Física (TAF)**, de aplicação aos candidatos aos cargos de **Guarda Civil Municipal e Agente de Trânsito**.

1.3. O TAF tem por finalidade avaliar a aptidão física mínima necessária ao desempenho das atribuições dos cargos, considerando critérios objetivos de desempenho e as diferenças fisiológicas relacionadas ao sexo.

1.4. O TAF será aplicado por Banca Examinadora, presidida por profissional legalmente habilitado em **Educação Física**, devidamente registrado no Conselho Regional de Educação Física - CREF, a quem caberá a coordenação, supervisão técnica e julgamento dos testes.

1.5. O **Instituto INTEC** manterá no local da etapa equipe especializada para prestação de **primeiros socorros**, se necessário.

1.6. A execução da etapa poderá ser **filmada** pela comissão responsável, exclusivamente para fins de controle, auditoria e análise recursal, sendo os registros mantidos até o encerramento definitivo da etapa.

1.7. É expressamente proibida a utilização, antes ou durante o Teste de Aptidão Física (TAF), de medicamentos, substâncias, suplementos ou quaisquer recursos farmacológicos que possam alterar artificialmente o desempenho físico, a resistência, a força, a frequência cardíaca, a percepção de dor ou o estado de alerta do candidato.

1.7.1. Para fins deste edital, considera-se vantagem indevida o uso de substâncias, métodos ou recursos em desacordo com as diretrizes da Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD), da Agência Mundial Antidopagem (WADA) e da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), bem como de quaisquer substâncias com potencial de interferir artificialmente no desempenho físico.

1.7.2. Considera-se, ainda, vantagem indevida o uso de substâncias que:

I - mascarem sinais de fadiga, dor ou limitação física;

II - aumentem artificialmente o rendimento físico ou a capacidade cardiorrespiratória;

III - reduzam ou suprimam efeitos fisiológicos naturais do esforço físico;

IV - contenham princípios ativos classificados como estimulantes, analgésicos potentes, hormônios, anabolizantes ou substâncias de efeito similar.

1.7.3. O candidato é inteiramente responsável pelas substâncias ingeridas, utilizadas ou administradas em seu organismo, ainda que prescritas por profissional de saúde, não sendo admitida alegação de desconhecimento ou de uso terapêutico como justificativa para obtenção de vantagem no Teste de Aptidão Física.

1.7.4. A Comissão Examinadora poderá selecionar candidatos, de forma aleatória, para realização de exames laboratoriais antidopagem, os quais serão realizados por laboratório devidamente credenciado e previamente indicado no edital de convocação da etapa, observados parâmetros técnicos reconhecidos.

1.7.5. Será assegurado ao candidato o direito à contraprova, às suas expensas, em caso de resultado positivo, no prazo e forma estabelecidos pela Comissão Examinadora.

1.7.6. A recusa injustificada em fornecer material biológico, a interrupção injustificada do exame ou a confirmação de resultado positivo após a contraprova implicará eliminação do candidato no Concurso Público.

1.7.7. A Comissão Organizadora poderá, a seu critério, impedir a realização do teste, interromper a prova ou eliminar o candidato, caso identifique indícios razoáveis de uso de substâncias com potencial de alterar o desempenho físico, resguardado o direito ao contraditório e à ampla defesa, nos termos da legislação aplicável.

1.7.8. O uso de medicamentos de caráter contínuo ou terapêutico deverá ser previamente declarado no atestado médico do Anexo VIII - Modelo de Atestado Médico para Avaliação de Altura e Teste de Aptidão Física (TAF), nos termos e prazos estabelecidos neste edital, não sendo permitido quando resultar em vantagem indevida no desempenho do Teste de Aptidão Física.

1.8. O **Município de Cataguases/MG** e o **Instituto INTEC** não se responsabilizam por acidentes ocorridos durante a execução da etapa, salvo quando decorrentes de falha comprovada na organização, condução ou aplicação dos testes, observadas as normas de segurança e o atendimento de primeiros socorros.

## 2. CONDIÇÕES PARA PARTICIPAÇÃO

2.1. Somente será submetido à Avaliação de Altura e ao TAF o candidato que atender integralmente às exigências do Edital, inclusive quanto à apresentação de documento oficial de identidade original e atestado médico original, em papel timbrado, na forma e prazo previstos.

2.2. O candidato assinará **termo de responsabilidade**, declarando estar em plena capacidade física para a participação na etapa, sem prejuízo da obrigatoriedade de apresentação do atestado médico.

2.3. O candidato deverá estar trajando **vestimenta adequada à prática desportiva**, sendo o aquecimento físico de sua exclusiva responsabilidade.

2.4. Recomenda-se que o candidato realize refeição leve com antecedência mínima de 2 (duas) horas antes da prova.

2.5. A etapa será realizada, obrigatoriamente, na seguinte ordem:

- I - Conferência documental;
- II - Avaliação de Altura (quando aplicável); e
- III - Teste de Aptidão Física (TAF).

2.6. Em caso de interrupção ou cancelamento dos testes por condições climáticas ou fatores externos, a etapa será remarcada, devendo o candidato realizar **todos os testes desde o início**, sendo desconsiderados resultados anteriormente obtidos.

### 3. AVALIAÇÃO DE ALTURA (EXCLUSIVA PARA GUARDA CIVIL MUNICIPAL)

3.1. A Avaliação de Altura será realizada com o candidato **descalço**, no dia da etapa, para verificação do atendimento ao requisito mínimo previsto no Edital:

- a) **1,60 m** (sexo masculino);
- b) **1,55 m** (sexo feminino).

3.2. O candidato que **não** atingir a altura mínima exigida será considerado **INAPTO**, sendo **eliminado do Concurso Público, não podendo prosseguir para a realização do Teste de Aptidão Física (TAF)**.

### 4. TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

O TAF será composto pelas seguintes modalidades, realizadas na sequência definida pela Banca Examinadora:

- a) Força muscular de membros superiores - **em barra fixa dinâmica**, para candidatos do sexo masculino;
- b) Força muscular de membros superiores - **em barra fixa isométrica**, para candidatas do sexo feminino;
- c) **Flexão abdominal tipo remador**, para candidatos do sexo masculino e feminino;
- d) **Corrida de resistência aeróbica** com duração de 12 (doze) minutos, para candidatos do sexo masculino e feminino.

4.2. **Não será admitida segunda tentativa em qualquer dos testes**, sendo considerado o resultado obtido na única execução permitida.

### 5. TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA - CORRIDA - (AMBOS OS SEXOS)

5.1. **OBJETIVO:** medir indiretamente a resistência aeróbica, devendo o avaliado percorrer a distância no tempo de 12 minutos. A distância mínima percorrida de 2.400 (dois mil e quatrocentos) metros para homens e 2.000 (dois mil) metros para mulheres, terá início e término marcados por emissão de sinal sonoro e será aplicado em local adequado, plano, com distâncias marcadas.

5.2. **RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS:** Avaliadores portando cronômetro com precisão de segundos, apito e material para anotação dos resultados.

### 5.3. PROCEDIMENTOS

5.3.1. Os avaliados deverão utilizar vestuário adequado ao teste, conforme convocação.

5.3.2. O teste será iniciado ao comando do avaliador: “Atenção! Vai!” ou “Atenção!” (Apito!), com concomitante acionamento do cronômetro.

5.3.3. O teste será encerrado quando o avaliado concluir o percurso ou atingir os 12 minutos de tolerância máxima, momento que será registrado seu tempo final.

### 5.4. OBSERVAÇÕES

5.4.1. Os avaliados serão organizados em grupos, conforme disponibilidade do local de aplicação do teste e do número de avaliadores.

5.4.2. Durante a execução do teste, o avaliado poderá alternar sua velocidade, inclusive caminhando, desde que mantenha progressão contínua ao longo do percurso, podendo retomar maior intensidade de esforço a qualquer momento.

5.4.3. Será considerado motivo para eliminação a interrupção completa do deslocamento, caracterizado pela permanência estática.

5.4.4. O avaliado não poderá receber qualquer tipo de ajuda física externa para realização do teste.

5.4.5. Não será admitida a utilização de equipamentos ou materiais que forneçam ao avaliado(a) condição de facilitação e vantagem na execução do teste.

5.4.6. Não será admitida a utilização de fones de ouvido, tendo em vista a necessidade de atenção do candidato durante a execução do teste.

5.4.7. Será **eliminado** o avaliado que descumprir as prescrições deste anexo.

### 5.5. RECOMENDAÇÕES

5.5.1. Recomenda-se ao avaliado realizar alongamentos e preparação inicial para realização do teste individualmente.

5.5.2. Recomenda-se ao avaliado manter o mesmo ritmo e frequência de passadas durante todo o percurso, evitando-se chegar à última volta com velocidade e esforço muito superiores às voltas que vinham sendo realizadas anteriormente.

5.5.3. Recomenda-se que o avaliado realize o teste, em caso de pista de atletismo, na raia mais próxima ao centro da pista, devendo realizar as ultrapassagens pelas raias mais externas;

5.5.4. Após o término do percurso, recomenda-se ao avaliado não cessar bruscamente os movimentos, devendo trotar até o retorno de sua frequência cardiorrespiratória às condições de normalidade.

5.5.5. O candidato poderá utilizar smartwatches, contudo, o tempo e a distância oficiais serão os avaliados pela comissão de aplicação do teste.

**5.6. RESULTADO:** Será considerado **APTO** o candidato que atingir a distância mínima exigida dentro do tempo máximo de 12 (doze) minutos, sendo considerado **INAPTO** aquele que não atingir a distância mínima ou descumprir qualquer das regras estabelecidas neste Anexo.

## **6. TESTE DE FORÇA MUSCULAR - FLEXÃO ABDOMINAL (AMBOS OS SEXOS)**

6.1. **OBJETIVO:** medir indiretamente a força dos grupos musculares que compõem o abdômen, através da realização de no mínimo 16 (dezesesseis) flexões abdominais, em 60 (sessenta) segundos.

### **6.2. RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS**

6.2.1. Avaliadores portando cronômetro com precisão de segundos, apito e material para anotação dos resultados.

6.2.2. Colchonetes e superfície plana para realização do teste.

### **6.3. PROCEDIMENTOS**

6.3.1. Os avaliados deverão utilizar vestuário adequado ao teste.

6.3.2. Para início do teste o avaliado posicionar-se-á em decúbito dorsal, com o quadril, coluna vertebral e cabeça apoiados ao solo, joelhos flexionados e plantas dos pés fixas no solo. Os antebraços deverão estar cruzados sobre o tórax, de forma que a mão direita toque o ombro esquerdo e a mão esquerda toque o ombro direito.

6.3.3. O teste será iniciado ao comando do avaliador: “Posição! Atenção! Vai!” ou “Posição! Atenção!” (Apito!), com o acionamento concomitante do cronômetro.

6.3.4. Após ser dado o comando para início do teste, o avaliado realizará a flexão da coluna até que os cotovelos toquem nos músculos da coxa, da sua parte média até os joelhos, retornando posteriormente à posição de extensão da coluna até que a parte inferior das escápulas toque o solo, contando-se, assim, 01 (uma) flexão.

6.3.5. O teste será encerrado quando completar o tempo de 60 (sessenta) segundos ou o mínimo de 16 (dezesesseis) flexões abdominais, ao comando do avaliador (“Pare!” ou apito final), momento que será registrado o número de flexões realizadas corretamente.

#### 6.4. OBSERVAÇÕES

6.4.1. Se não houver o contato da parte inferior das escápulas com o solo durante o movimento, a flexão será considerada incompleta, e não será contada.

6.4.2. As mãos deverão permanecer em contato com os ombros durante toda a execução dos movimentos, e se durante o teste o avaliado soltá-las a flexão não será contada.

6.4.3. O avaliado não poderá segurar a camisa para facilitar a execução do teste.

6.4.4. Os pés deverão estar fixos no solo durante toda a execução do teste, podendo ser utilizado um avaliador para segurar o dorso dos pés do avaliado.

6.4.5. O avaliado não poderá elevar o quadril do solo durante os movimentos, e não será contada a flexão realizada nesta condição.

6.4.6. O afastamento entre os pés não deverá exceder a largura dos quadris, e não será contada a flexão realizada nesta condição.

6.4.7. Será permitido o repouso entre os movimentos, contudo o tempo máximo para a realização do teste será de 60 (sessenta) segundos.

6.4.8. O avaliado poderá decidir cessar a realização dos movimentos de flexão antes de completar o tempo de 60 (sessenta) segundos, e neste momento serão computadas apenas as flexões realizadas corretamente.

6.4.9. As flexões realizadas em discordância com as prescrições deste anexo não serão contadas.

#### 6.5. RECOMENDAÇÃO

6.5.1. Recomenda-se ao avaliado realizar alongamentos e preparação inicial para realização do teste individualmente.

**6.6. RESULTADO** Será considerado **APTO** o candidato que realizar **no mínimo 16 (dezesesseis) flexões abdominais corretas** no tempo máximo de 60 (sessenta) segundos, sendo considerado **INAPTO** aquele que não atingir o índice mínimo ou descumprir as regras do teste.

## **7. TESTE DE FORÇA MUSCULAR DE MEMBROS SUPERIORES - FLEXÃO DINÂMICA NA BARRA FIXA - (MASCULINO)**

7.1. **OBJETIVO:** medir indiretamente a força muscular de membros superiores, através da realização pelo número mínimo de 2 (duas) de flexões dinâmicas na barra fixa.

### **7.2. RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS**

7.2.1. Avaliadores portando apito e material para anotação dos resultados.

7.2.2. Barra de ferro ou de madeira.

7.2.3. Banco ou outro material de apoio para auxiliar a tomada de posição na barra fixa.

### **7.3. PROCEDIMENTOS**

7.3.1. A posição para início do teste será com o avaliado pendurado na barra fixa, com as mãos em pronação (dorso voltado para o rosto), com os braços em extensão total e as mãos distantes entre si com um afastamento correspondente à largura dos ombros.

7.3.2. O teste será iniciado ao comando do avaliador: “Posição! Atenção! Vai!” ou “Posição! Atenção!” (Apito!).

7.3.3. Após o comando de início, o avaliado executará a flexão de braços na barra fixa elevando o corpo até que o queixo ultrapasse completamente a barra, retornando à posição inicial, sendo obrigatória a extensão total dos cotovelos, momento em que será completada 01 (uma) repetição.

7.3.4. O teste será encerrado, sendo registrados o número de flexões realizadas corretamente até o momento, se o avaliado:

- a) Apoiar com o queixo ou qualquer outra parte do corpo na barra de modo a possibilitar descanso ou facilitação.
- b) Descer da barra.
- c) Permitir que os pés encostem no solo.

7.3.5. O movimento será repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo, sendo contados apenas os movimentos realizados corretamente.

### **7.4. OBSERVAÇÕES**

7.4.1. A barra deverá ser instalada a uma altura tal que o avaliado, mantendo-se pendurado com os cotovelos em extensão total, não tenha contato com o solo.

7.4.2. O avaliado não poderá realizar a hiperextensão do pescoço para que o queixo ultrapasse a barra. Caso isso ocorra, a respectiva flexão não será contada.



7.4.3. Durante os movimentos de flexão e extensão de braços na barra, não será permitido ao avaliado realizar movimentos dos quadris, pernas ou extensão da coluna cervical, bem como apoiar o corpo em qualquer parte das laterais da barra, como forma de auxiliar na execução do teste. Caso isso ocorra, a respectiva flexão não será contada.

7.4.4. Poderá ser utilizado um banco ou outro meio de apoio para auxiliar o avaliado tomar a posição inicial para o teste.

7.4.5. As flexões realizadas em discordância com as prescrições deste anexo não serão contadas.

## 7.5. RECOMENDAÇÃO

7.5.1. Recomenda-se ao avaliado realizar alongamentos e preparação inicial para realização do teste individualmente.

**7.6. RESULTADO:** Será considerado **APTO** o candidato que realizar **no mínimo 2 (duas) flexões dinâmicas corretas** na barra fixa, sendo considerado **INAPTO** aquele que não atingir o índice mínimo ou descumprir as regras do teste.

## 8. TESTE DE FORÇA MUSCULAR DE MEMBROS SUPERIORES - FLEXÃO ESTÁTICA NA BARRA FIXA - (FEMININO)

8.1. **OBJETIVO:** medir indiretamente a força muscular de membros superiores, através da realização de isometria em flexão na barra fixa pelo tempo mínimo de 6 (seis) segundos.

### 8.2. RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

8.2.1. Avaliadores portando cronômetro com precisão de segundos, apito e material para anotação dos resultados.

8.2.2. Barra de ferro ou de madeira.

8.2.3. Banco ou outro material de apoio para auxiliar a tomada de posição na barra fixa.

### 8.3. PROCEDIMENTOS

8.3.1. A posição para início do teste será com a avaliada pendurada na barra fixa, com as mãos em pronação (dorso voltado para o rosto), com os braços em flexão, de forma tal que o queixo esteja acima do nível da barra, sem tocá-la. As mãos deverão estar distantes entre si com um afastamento correspondente à largura dos ombros.

8.3.2. A avaliada será auxiliada a tomar a posição inicial utilizando-se um banco ou outro material de apoio.



8.3.3. O teste será iniciado ao comando do avaliador: “Posição! Atenção! Vai!” ou “Posição! Atenção!” (Apito!).

8.3.4. Após o comando de início o banco ou material de apoio será retirado e o cronômetro será acionado concomitantemente, momento em que a avaliada deverá manter-se suspensa pelo tempo mínimo de 6 (seis) segundos, com o queixo acima do nível da barra, sem tocá-la, e com membros inferiores fora do solo.

8.3.5. O teste será encerrado quando a avaliada atingir os 6 (seis) segundos, apoiar com o queixo na barra ou quando seu queixo deixar de ficar acima do nível da barra, momento que será registrado seu tempo final.

#### **8.4. OBSERVAÇÕES**

8.4.1. A barra deverá ser instalada a uma altura tal que a avaliada, mantendo-se pendurada com os cotovelos em extensão total, não tenha contato com o solo.

8.4.2. A avaliada não poderá apoiar o queixo na barra, nem realizar a hiperextensão do pescoço para que o queixo fique acima do nível da barra. Caso isso ocorra o cronômetro será travado, sendo computado apenas o tempo decorrido até o momento do apoio ou da hiperextensão do queixo.

8.4.3. Não será permitido à avaliada apoiar o corpo em qualquer parte da barra, como forma de auxiliar na execução do teste. Caso isso ocorra o cronômetro será travado, sendo computado apenas o tempo decorrido até o momento do apoio.

**8.5. RECOMENDAÇÃO:** recomenda-se à avaliada realizar alongamentos e preparação inicial para realização do teste individualmente.

**8.6. RESULTADO:** Será considerada **APTA** a candidata que permanecer suspensa com o queixo acima do nível da barra por **no mínimo 6 (seis) segundos**, sendo considerada **INAPTA** aquela que não atingir o tempo mínimo ou descumprir as regras do teste.

#### **9. CONDIÇÕES ESPECIAIS: PcD E ADAPTAÇÕES RAZOÁVEIS**

9.1. O candidato PcD que declarar limitação para qualquer teste deverá apresentar, no dia da etapa, atestado contendo identificação do certame, nome, inscrição, cargo e especificação das limitações, para análise da Banca Examinadora.

9.2. A adequação para realização e avaliação do TAF por candidato PcD, por meio de tecnologias assistivas e/ou adaptações razoáveis, dependerá de solicitação do candidato e do atendimento à legislação aplicável, ficando sujeita à análise do INTEC quanto à possibilidade técnica, bem como à viabilidade e razoabilidade do pedido, observadas as condições de segurança, isonomia e os critérios do certame.

## 10. ELIMINAÇÃO

10.1. Será eliminado do Concurso Público o candidato que:

- a) Deixar de comparecer à etapa;
- b) Não apresentar os documentos exigidos para participação;
- c) Descumprir as regras de execução dos testes;
- d) Não atingir os índices mínimos exigidos;
- e) Recusar-se a fornecer material para exames laboratoriais, quando selecionado, ou apresentar resultado positivo para substância que altere o desempenho natural.

## 11. DISPOSIÇÕES FINAIS

11.1. A definição da ordem de realização dos testes será informada na data de realização da etapa.

11.1.1. O Teste de Aptidão Física será realizado de forma sequencial, sendo que a inaptidão em qualquer dos testes implicará eliminação imediata do candidato, que não prosseguirá para a realização dos testes subsequentes.

11.2. O uso de relógio poderá ser permitido, desde que não possua acesso à *internet* ou redes sociais, sendo considerada oficial a marcação da Banca Examinadora.

11.3. Será permitido o uso de joelheira e/ou tornozeleira de compressão ortopédica e óculos de grau para candidatos com problema ocular, observado que o candidato não poderá deixar cair objetos na pista, sob pena de eliminação.

11.4. Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenação Geral do Concurso e pela Equipe Técnica responsável, observados os princípios da legalidade, isonomia e razoabilidade.