ANEXO V– REGULAMENTO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA (PCF)

1. DISPOSIÇÕES GERAIS

1.1 Este regulamento de critérios de avaliação tem por objetivo esclarecer o regramento que disciplinará a 3ª Etapa do **Concurso Público da Guarda Civil Municipal de Piumhi/MG - Edital nº 01/2026**, que será constituída da **Prova de Capacidade Física**, de caráter eliminatório, para o cargo de **Guarda Civil Municipal (Masculino e Feminino)**, conforme previsto na Lei Municipal nº 108/2025.

2. DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

2.1 A Prova de Capacidade Física será realizada para candidatos da ampla concorrência e Pessoas com Deficiência (PcD) e consistirá nas seguintes modalidades:

a) Força muscular dos membros superiores - Teste Dinâmico na barra fixa (masculino) e Isometria na barra fixa (feminino);
b) Flexão Abdominal - masculino e feminino;
c) Corrida de Resistência Aeróbica de 12 (doze) minutos- masculino e feminino.

2.1.1 Para os candidatos às vagas de PcD, em caso de limitação para qualquer um dos testes previstos neste regulamento, deverá ser atestado e apresentado no dia da realização da Prova de Capacidade Física, com a identificação do certame, nome, inscrição, cargo que o candidato concorre, acrescido da especificação das limitações, para análise da Banca Examinadora.

2.1.2 A Prova de Capacidade Física do candidato que concorre as vagas de ampla concorrência e Pessoas com Deficiência (PcD) consistirá em exercícios que possam medir a condição física do candidato tendo como métrica o quantitativo a ser realizado, o gênero e as deficiências previstas em legislação específica.

2.1.3 A adequação para a realização e a avaliação Prova de Capacidade Física à deficiência do candidato, a ser efetivada por meio do acesso a tecnologias assistivas e a adaptações razoáveis, será condicionada à solicitação do candidato e à legislação específica, devendo ser observada a possibilidade técnica examinada pelo **IBGP**, além de ficar sujeita à análise de viabilidade e razoabilidade do pedido.

2.1.2. <u>TESTE DINÂMICO NA BARRA FIXA (DO TESTE MASCULINO)</u>

A) Avaliação da Força de resistência de braço na barra fixa - Flexão dinâmica (isotônica) na barra - Masculino tem por objetivo mensurar indiretamente a força de resistência dos membros superiores.

B) A metodologia de preparação e execução do teste de flexão em barra fixa para os candidatos do sexo masculino obedecerá aos seguintes critérios:

I. As mãos, durante a pegada, devem estar com os dorsos voltados para o rosto (posição pronada), e distantes a uma largura correspondente à dos ombros do candidato;
II. Os membros superiores devem estar completamente estendidos;
III. Após assumir a posição, o candidato deverá elevar o corpo, realizando flexão de cotovelo, até que o queixo ultrapasse o nível da barra, após o que retornará à posição inicial;
IV. O movimento é repetido tantas vezes quanto possível, sem limite de tempo;
V. As pernas do candidato deverão permanecer na posição estendida e paralelas durante toda a execução dos movimentos;
VI. Não será permitido o uso de acessórios pelo candidato para realizar a modalidade;
VII. Será contado o número de movimentos completados, desde que cumpra os demais procedimentos acima descritos; e
VIII. Ao atingir o número máximo de repetições, o candidato poderá ser orientado pelo avaliador a

descer da barra.

C) O movimento de execução só será considerado completo com a total extensão dos cotovelos.

D) Será permitido o repouso entre um movimento e outro, com os braços totalmente estendidos, contudo o candidato não poderá apoiar os pésno solo ou qualquer parte de sustentação da barra.

E) O queixo do candidato deverá ultrapassar o nível da barra durante o movimento de flexão dos cotovelos (subida).

F) 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.

G) Não será permitido ao candidato do sexo masculino, quando da realização do teste de flexão em barra fixa:

I. Movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da modalidade;

II. 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 joelho para evitar o toque no solo;

III. Após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

IV. Utilizar luvas ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;

V. Apoiar o queixo na barra;

VI. Realizar o teste de barra utilizando movimentos cíclicos de impulsão corporal ("*kipping*" ou barra estilo "*butterfly*").

H) Os movimentos não executados completamente ou de forma incorreta não serão considerados, para efeito de contagem.

I) A contagem será interrompida caso ocorram quaisquer das proibições descritas nos incisos dos itens II a VI da alínea G. O desempenho do candidato até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.

J) Quando da realização do teste de flexão em barra fixa, será permitido ao candidato a realização em somente **01(uma) tentativa**.

K) O candidato que não obtiver o desempenho mínimo de **03 (três) execuções** na primeira e única tentativa estará impedido de prosseguir no exame de capacidade física e será considerado **eliminado** do certame.

Barra Fixa - Teste Masculino

Imagens ilustrativas

2.1.2. ISOMETRIA (DO TESTE FEMININO)

A) Avaliação da força de resistência de braço na barra fixa Flexão estática (isométrica) - Feminino tem por objetivo mensurar indiretamente a força de resistência dos membros superiores.

B) A metodologia de preparação e execução do teste de flexão em barra fixa feminina para as candidatas obedecerá aos seguintes critérios:

I. As mãos, durante a pegada, devem estar com os dorsos voltados para o rosto (posição pronada) e distantes a uma largura correspondente à dos ombros da candidata;

II. A candidata poderá ser auxiliada por um apoio (banco, cadeira, escada, plataforma ou suporte da barra, possivelmente disponíveis, dentre outros) para se posicionar na barra, até que seu queixo ultrapasse o nível da barra, para o início da modalidade;

III. Após a candidata estar em posição para iniciar a modalidade, será retirado o apoio, momento em que será acionado o cronômetro, iniciando-se a avaliação;

IV. A candidata deverá utilizar força máxima, objetivando manter-se, pela força dos membros superiores, suspensa durante o maior tempo possível, com o queixo acima do nível da barra, sem tocá-la;

V. O cronômetro será travado quando a candidata sair da posição do queixo acima do nível da barra ou encostá-lo na barra ou ainda encostar os pés nas barras de sustentação;

VI. As pernas da candidata deverão permanecer na posição flexionadas e cruzadas durante toda a execução da modalidade;

VII. Não será permitido o uso de acessórios pela candidata para realizar a modalidade;

VIII. Será pontuado o tempo em que a candidata conseguir manter-se com o queixo acima do nível da barra, desde que também cumpra os demais procedimentos acima descritos.

C) Ao final da execução, o fiscal avisará o tempo decorrido.

D) Não será permitido à candidata, quando da realização do teste de flexão em barra fixa:

I. Após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

II. Utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;

III. Que a candidata encoste o queixo na barra;

IV. Movimentos de quadris ou pernas e extensão da coluna cervical como formas de auxiliar na execução da modalidade.

E) O teste será interrompido caso ocorram quaisquer das proibições do item anterior. O desempenho da candidata até o momento da interrupção será considerado como índice da tentativa.

F) Quando da realização do teste de flexão em barra fixa, será permitido à candidata a realização em somente **01 (uma) tentativa**.

G) A candidata do sexo feminino que não obtiver o desempenho **mínimo de 06 (seis) segundos** em suspensão na primeira e única tentativa estará impedida de prosseguir no exame de capacidade física e será considerada **eliminada** do certame.

Isometria - Teste Feminino

Imagens ilustrativas

2.1.3. DO TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL REMADOR - MASCULINO E FEMININO

A) O teste de flexão abdominal tem por objetivo mensurar indiretamente a resistência da musculatura abdominal e deverá ser realizado em local com condições adequadas, piso regular e uniforme, com utilização de colchonete ou material (Etil, Vinil e Acetato - EVA) para proteção da coluna.

B) A metodologia para a preparação e execução do teste em flexão abdominal para os candidatos do sexo masculino e para as candidatas do sexo feminino obedecerá aos seguintes critérios:

I. Inicialmente, o candidato coloca-se deitado em decúbito dorsal, com os membros inferiores estendidos paralelamente e os membros superiores estendidos, também, paralelamente, porém acima da cabeça com o dorso das mãos tocando o solo;

II. Ao comando do aplicador, o candidato inicia a modalidade, flexionando, simultaneamente, o quadril e os joelhos, com as plantas dos pés apoiadas no solo, adotando a posição sentada, mantendo os braços estendidos paralelos ao solo, de modo que os cotovelos alinhem com os joelhos, retornando à posição inicial, quando os membros superiores, estendidos ou não, deverão encostar-se ao solo acima da cabeça, momento em que será contabilizado uma execução;

III. O afastamento entre os membros inferiores não deve exceder à largura dos quadris do candidato e o afastamento dos membros superiores não deve exceder à largura dos seus ombros;

IV. Ao comando de *"Prepara! "Vai!"*, aciona-se o cronômetro e o candidato inicia os movimentos;

V. Ao comando de *"Parou!"* é finalizado a execução dos movimentos e o cronômetro é travado;

VI. O repouso entre os movimentos é permitido na posição inicial, entretanto o objetivo é realizar o maior número de execuções possíveis em **30 (trinta) segundos**;

VII. Somente serão considerados para contagem os movimentos executados completos e corretamente;

VIII. Não será computada a repetição quando o candidato utilizar qualquer forma de auxílio durante o movimento, como abraçar ou apoiar-se nos joelhos e/ou nas pernas, ou ainda apoiar os cotovelos no solo;

IX. Os pés deverão tocar o solo durante a execução do movimento tanto na flexão, quanto na extensão de tronco/quadril;

X. Deverá ocorrer, simultaneamente, a flexão e extensão do quadril, tronco e joelhos do candidato;

XI. Não será permitido o uso de acessórios pelo candidato para realizar a modalidade.

C) O candidato realizará o quantitativo de repetições completas estabelecido na alínea "G" no tempo de 30(trinta) segundos.

D) A pontuação atribuída ao candidato corresponderá ao número de repetições válidas executadas até o momento da interrupção do teste.

E) Quando da realização do teste de flexão abdominal, será permitido ao candidato a realização em somente **01(uma) tentativa**.

F) O candidato do sexo masculino que não obtiver o desempenho mínimo de 25 (vinte e cinco) flexões abdominais consecutivas na primeira e única tentativa e a candidata do sexo feminino que não obtiver o desempenho mínimo de 20 (vinte) flexões abdominais consecutivas na primeira e única tentativa, no tempo de 30 (trinta) segundos, estará impedido(a) de prosseguir no exame de capacidade física e será considerado eliminado do certame.

Flexão Abdominal Remador - Masculino e Feminino

Imagens ilustrativas

2.1.4. <u>DO TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBICA DE 12 (DOZE) MINUTOS DE, NO MÍNIMO, 2.400 (DOIS MIL E QUATROCENTOS) METROS PARA O SEXO MASCULINO E DE, NO MÍNIMO, 2.000 (DOIS MIL) METROS PARA O SEXO FEMININO</u>

A) O teste de corrida de 12 (doze) minutos, que terá a distância mínima percorrida de 2.400 (dois mil 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.

B) A metodologia de preparação e execução do teste de corrida de 12 (doze) minutos para homens e mulheres obedecerá aos seguintes aspectos:

I. A prova é iniciada com o comando "*Atenção, já!*", acionando-se, concomitantemente, o cronômetro e finalizada com a passagem pela marca de 12 (doze) minutos, mediante emissão de sinal sonoro.

II. Se o(a) candidato(a) não percorrer as distâncias mínimas de 2.400 (dois mil quatrocentos) metros para homens e 2.000 (dois mil) metros para mulheres, no tempo máximo de 12 (doze) minutos será **eliminado**.

III. O(a) candidato(a) poderá, durante o teste de corrida aeróbica, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo, trotando ou caminhando, não podendo, em hipótese alguma, parar e depois prosseguir.

C) Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de corrida de 12 (doze) minutos:

I. Depois de iniciada a corrida, abandonar a pista antes da liberação do fiscal;

II. Deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo em relação à marcação da pista, após findado o teste, sem a respectiva liberação do fiscal;

III. Dar ou receber qualquer tipo de ajuda física;

IV. Parar o deslocamento durante o teste.

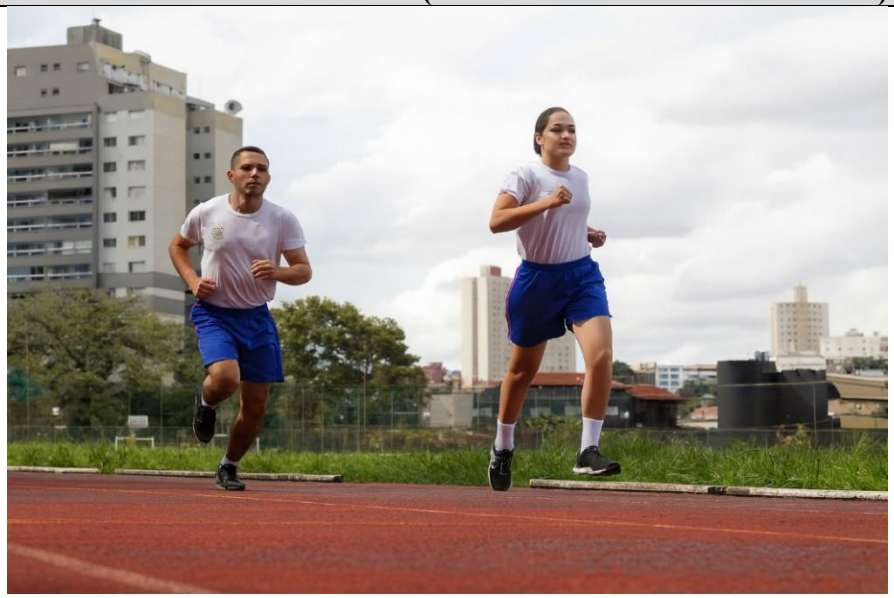
D) O candidato que deixar qualquer objeto pessoal cair na pista, durante a execução do teste, será **eliminado**.

E) Cada candidato(a) terá **apenas uma tentativa** para realizar o teste.

F) O teste do candidato será interrompido caso este descumpra as regras estabelecidas neste Edital, sendo a distância percorrida desconsiderada, implicando-se a **eliminação** do candidato.

G) O candidato que não alcançar as distâncias mínimas de 2.000 (dois mil) metros para homens e de 1.800 (um mil e oitocentos) metros para mulheres, no tempo máximo estabelecido, de até 12 (doze) minutos, serão impedidos de prosseguir nas demais fases do Concurso Público e serão considerados eliminados do certame.

Teste de Resistência Aeróbica (Corrida – Masculino e Feminino)



Imagens ilustrativas