

DECRETO Nº 34.253

ALTERA DISPOSITIVOS E ACRESCENTA O ANEXO II AO DECRETO Nº 30.455, DE 08 DE ABRIL DE 2021, QUE DISPÕE SOBRE A REGULAMENTAÇÃO DA PROMOÇÃO VERTICAL DO PLANO DE CARREIRA DA GUARDA CIVIL MUNICIPAL DE CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM, APROVADO PELA LEI 7.791/2019, E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS.

O **PREFEITO DO MUNICÍPIO DE CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM**, Estado do Espírito Santo, usando das atribuições que lhe são conferidas por lei, tendo em vista o que consta do Processo Digital nº 40247/2024

DECRETA:

Art. 1º O artigo 7º do Decreto nº 30.455, de 08/04/2021, fica alterado, passando a vigorar conforme a seguir:

"Art. 7º O teste de aptidão física segue os critérios das tabelas previstas no anexo I para promoção e no anexo II para ingresso, na carreira de Guarda Civil Municipal, e o candidato para ser aprovado deverá concluir os exercícios com aproveitamento de 100% em cada etapa, não sendo permitida uma segunda chance ao candidato, após iniciar o exercício."

Art. 2º O Anexo I do Decreto nº 30.455, de 08/04/2021, modificado pelo Decreto nº 33.458, de 16/11/2023, fica alterado, passando a vigorar conforme a seguir:

"ANEXO I

TABELA 01 - TESTE APTIDÃO FÍSICA PARA PROMOÇÃO NA CARREIRA DE GUARDA CIVIL MUNICIPAL

Observações:

- ❖ Não haverá registro de repetição realizada de forma **INCORRETA**

TABELA MASCULINO										
Faixa Etária	Corrida	Tempo	Burpee	Tempo	Flexão de Barra	Tempo	Abdominal	Tempo	Flexão de Braço	Tempo
18 a 24	2.400	13' 00"	28	1' 30"	12	1' 30"	46	1' 30"	30	1' 30"
25 a 29	2.400	14' 00"	26	1' 30"	10	1' 30"	44	1' 30"	28	1' 30"
30 a 34	2.400	15' 00"	24	1' 30"	8	1' 30"	42	1' 30"	26	1' 30"
35 a 39	2.400	16' 00"	20	1' 30"	6	1' 30"	40	1' 30"	24	1' 30"
40 a 44	2.400	17' 00"	0	0	0	0	36	1' 30"	22	1' 30"
45 a 49	2.400	18' 00"	0	0	0	0	34	1' 30"	20	1' 30"
50 em diante	2.400	19' 00"	0	0	0	0	32	1' 30"	18	1' 30"

Rua Brahim Antônio Seder, 96/102 • Centro
Cachoeiro de Itapemirim • ES • CEP 29300-060

www.cachoeiro.es.gov.br



Autenticar documento em <https://processos.cachoeiro.es.gov.br/autenticidade>
com o identificador 31003100350032003000390039003A00540052004100, Documento assinado digitalmente conforme
MP nº 2.200-2/2001, que institui a Infra-estrutura de Chaves Públicas Brasileira - ICP-Brasil.



TABELA 02 - TESTE APTIDÃO FÍSICA PARA PROMOÇÃO NA CARREIRA DE GUARDA CIVIL MUNICIPAL

Observações:

- ❖ Não haverá registro de repetição realizada de forma INCORRETA

TABELA FEMININO										
Faixa Etária	Corrida	Tempo	Burpee	Tempo	Flexão de Barra	Tempo	Abdominal	Tempo	Flexão de Braço	Tempo
18 a 24	2.400	15' 00"	22	1' 30"	6	1' 30"	40	1' 30"	22	1' 30"
25 a 29	2.400	16' 00"	20	1' 30"	4	1' 30"	38	1' 30"	20	1' 30"
30 a 34	2.400	17' 00"	18	1' 30"	2	1' 30"	36	1' 30"	18	1' 30"
35 a 39	2.400	18' 00"	16	1' 30"	1	1' 30"	34	1' 30"	16	1' 30"
40 a 44	2.400	19' 00"	0	0	0	0	32	1' 30"	14	1' 30"
45 a 49	2.400	20' 00"	0	0	0	0	30	1' 30"	12	1' 30"
50 em diante	2.400	21' 00"	0	0	0	0	28	1' 30"	10	1' 30"

Art. 3º Fica acrescido o Anexo II ao Decreto nº 30.455, de 08/04/2021, passando a vigorar conforme a seguir:

"ANEXO II

TABELA 01 - TESTE APTIDÃO FÍSICA PARA INGRESSO NA CARREIRA DE GUARDA CIVIL MUNICIPAL

Observações:

- ❖ Não haverá registro de repetição realizada de forma INCORRETA

TABELA MASCULINO				
Exercício	APTO > OU =	INAPTO <	TEMPO	TENTATIVA
Barra Fixa	4 Repetições	4 Repetições	***	Duas
Abdominal Remador	36 Repetições	36 Repetições	01 minuto	Duas
Corrida 12 minutos	2.400 metros	2.400 metros	12 minutos	Uma

TABELA 02 - TESTE APTIDÃO FÍSICA PARA INGRESSO NA CARREIRA DE GUARDA CIVIL MUNICIPAL

Observações:

- ❖ Não haverá registro de repetição realizada de forma INCORRETA

TABELA FEMININO				
Exercício	APTO > OU =	INAPTO <	TEMPO	TENTATIVA
Barra Estática	12 segundos	12 segundos	***	Duas
Abdominal Remador	25 Repetições	25 Repetições	01 minuto	Duas
Corrida 12 minutos	2.000 metros	2.000 metros	12 minutos	Uma

Rua Brahim Antônio Seder, 96/102 • Centro
Cachoeiro de Itapemirim • ES • CEP 29300-060

www.cachoeiro.es.gov.br



Autenticar documento em <https://processos.cachoeiro.es.gov.br/autenticidade>
com o identificador 31003100350032003000390039003A00540052004100, Documento assinado digitalmente conforme
MP nº 2.200-2/2001, que institui a Infra-estrutura de Chaves Públicas Brasileira - ICP-Brasil.



Art. 4º As tabelas de que tratam o artigo 3º deste Decreto serão aplicadas para o ingresso na carreira de Guarda Civil Municipal, aos candidatos participantes do Concurso Público da Prefeitura Municipal de Cachoeiro de Itapemirim em andamento e também para os próximos concursos públicos deste Município.

Art. 5º Este Decreto entra em vigor na data de sua publicação, revogando as disposições em contrário.

Cachoeiro de Itapemirim/ES, 25 de junho de 2024.

VICTOR DA SILVA COELHO
Prefeito Municipal

Rua Brahim Antônio Seder, 96/102 • Centro
Cachoeiro de Itapemirim • ES • CEP 29300-060

w w w . c a c h o e i r o . e s . g o v . b r



Autenticar documento em <https://processos.cachoeiro.es.gov.br/autenticidade>
com o identificador 31003100350032003000390039003A00540052004100, Documento assinado digitalmente conforme
MP nº 2.200-2/2001, que institui a Infra-estrutura de Chaves Públicas Brasileira - ICP-Brasil.

