

PORTARIA Nº 2.493/2023**DISPÕE SOBRE A METODOLOGIA PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – TAF, DOS CANDIDATOS DA GUARDA MUNICIPAL DE CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM-ES.**

O **SECRETÁRIO MUNICIPAL DE SEGURANÇA** de Cachoeiro de Itapemirim, Estado do Espírito Santo, no uso de suas atribuições delegadas através do Decreto nº 32.516/2022, tendo em vista o que consta na Lei nº 7.791/2019, no Decreto nº 30.455/2021, alterado pelo Decreto nº 33.458/2023, e no processo nº **82114/2023**, **resolve:**

Art. 1º A presente Portaria tem por finalidade descrever os testes de aptidão física que serão aplicados aos candidatos a ingresso e promoção vertical da Guarda Civil Municipal.

1. DA DESCRIÇÃO DOS TESTES**1.1 FLEXÃO ABDOMINAL**

1.1.1 A metodologia para a preparação e execução do teste de Flexão Abdominal, para todos os candidatos (sexo masculino e feminino), será a seguinte:

I – a posição inicial será tomada com os candidatos deitados de costas, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, com as costas e a cabeça em contato pleno com o solo, joelhos estendidos, os braços atrás da cabeça, cotovelos estendidos e dorso das mãos tocando o solo;

II – após o silvo do apito, os candidatos começarão a primeira fase do movimento, realizando um movimento simultâneo, em que os joelhos deverão ser flexionados, os pés deverão tocar o solo, o quadril deverá ser flexionado (posição sentado) e os cotovelos deverão alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo. Em seguida e sem interrupção, os candidatos deverão voltar à posição inicial, realizando o movimento inverso. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução.

III – a contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

- a) o auxiliar da banca examinadora contará em voz alta o número de repetições realizadas. Quando o exercício não atender ao previsto neste Edital, o auxiliar de banca repetirá o número da última repetição realizada de maneira correta;
- b) a contagem considerada oficialmente será somente a realizada pelo auxiliar da banca examinadora;
- c) ao final de cada repetição, a cabeça, o dorso das mãos e os calcanhares (com os joelhos completamente estendidos) também devem tocar o solo;
- d) cada execução começa e termina sempre na posição inicial, somente aí sendo contada uma execução completa;



- e) na primeira fase do movimento, os joelhos devem ser flexionados, os pés devem tocar o solo, o tronco deve ser flexionado e os cotovelos devem alcançar ou ultrapassar os joelhos pelo lado de fora do corpo;
- f) somente será contado o exercício realizado completamente, ou seja, se os candidatos estiverem no meio da execução ao soar o apito para término da prova, o movimento interrompido não será computado.

1.1.2 Será concedida apenas 1 (uma) tentativa aos candidatos.

1.1.3 O teste terá a duração de 1' (um minuto) e será iniciado e terminado com um silvo de apito.

1.1.4 O desempenho mínimo exigido no teste de flexão abdominal, para os candidatos de sexos masculino e feminino, está descrito no Anexo I do Decreto nº 30.445/2021.

1.2 FLEXÃO DE BRAÇO SOBRE O SOLO MASCULINO

1.2.1 A metodologia para a preparação e execução do teste de Flexão de Braço sobre o solo para os candidatos do sexo masculino, será a seguinte:

I – a posição inicial: o candidato deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com os cotovelos em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés.

II – ao comando “iniciar” o candidato deverá manter a posição de prancha e flexionar os cotovelos de forma lenta e controlada (respeitando a cadência sonora – silvo de apito), até que o ombro desça até o nível dos cotovelos e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90º (noventa graus) entre o braço e o antebraço.

III – o retorno à posição inicial deve ser feito também de forma lenta (respeitando a cadência sonora – silvo de apito) e controlada até os cotovelos ficarem em completa extensão.

IV – a contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

- a) o movimento será considerado completo desde que respeitada a cadência sonora;
- b) não será considerado como movimento completo caso o candidato não atinja os 90º (noventa graus) na descida do tronco;
- c) não será considerado como movimento completo caso o candidato não mantenha a posição de prancha;
- d) não será considerado como movimento completo caso o candidato não realize a extensão completa dos cotovelos quando retorna a posição inicial;
- e) o auxiliar da banca examinadora contará em voz alta o número de repetições realizadas. Quando o exercício não atender ao previsto neste Edital, o auxiliar de banca repetirá o número da última repetição realizada de maneira correta;
- f) a contagem considerada oficialmente será somente a realizada pelo auxiliar da banca examinadora;



g) somente será contado o exercício realizado completamente, ou seja, se os candidatos estiverem no meio da execução ao soar o apito para término da prova, o movimento interrompido não será computado.

1.2.2 Será concedida apenas 1 (uma) tentativa aos candidatos.

1.2.3 O teste terá a duração de 1' (um minuto) e será iniciado e terminado com um silvo de apito.

1.2.4 O desempenho mínimo exigido no teste de flexão braço sobre o solo, para os candidatos de sexo masculino, está descrito no Anexo I do Decreto nº 30.445/2021.

1.3. FLEXÃO DE BRAÇO SOBRE O SOLO FEMININO

1.3.1 A metodologia para a preparação e execução do teste de Flexão de Braço sobre o solo para os candidatos do sexo feminino, será a seguinte:

I - manter o corpo apoiado de frente ao solo (decúbito frontal), os braços estendidos, cotovelos próximos do corpo, mãos abertas e afastadas na largura dos ombros, joelhos unidos, apoiados ao solo e sem tocar as pontas dos pés no chão.

II - flexionar os braços para levar a caixa torácica até o solo e voltar a posição inicial, fazendo a extensão completa dos braços.

III - durante o movimento o candidato deverá manter o alinhamento da lombar.

IV - a contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

a) o movimento será considerado completo desde que respeitada a cadência sonora;

b) não será considerado como movimento completo caso o candidato não atinja os 90° (noventa graus) na descida do tronco;

c) não será considerado como movimento completo caso o candidato não realize a extensão completa dos cotovelos quando retorna à posição inicial;

d) O auxiliar da banca examinadora contará em voz alta o número de repetições realizadas. Quando o exercício não atender ao previsto neste Edital, o auxiliar de banca repetirá o número da última repetição realizada de maneira correta;

e) a contagem considerada oficialmente será somente a realizada pelo auxiliar da banca examinadora;

f) somente será contado o exercício realizado completamente, ou seja, se os candidatos estiverem no meio da execução ao soar o apito para término da prova, o movimento interrompido não será computado.

1.3.2 Será concedida apenas 1 (uma) tentativa aos candidatos.

1.3.3 O teste terá a duração de 1' (um minuto) e será iniciado e terminado com um silvo de apito.

1.3.4 O desempenho mínimo exigido no teste de flexão braço sobre o solo, para os candidatos de sexo feminino, está descrito no Anexo I do Decreto nº 30.445/2021.



1.4 CORRIDA

1.4.1 A metodologia para a preparação e execução do teste de corrida do tempo de duração da prova e quilometragem a ser percorrida, respeitará a faixa etária dos candidatos, conforme consta do Anexo I do Decreto nº 30.445/2021, para todos os candidatos dos sexos masculino e feminino.

I – os candidatos, respeitado o tempo da prova e quilometragem a ser percorrida, poderão deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir;

II – o início e o término dos testes serão indicados ao comando da banca examinadora, por meio da emissão de um sinal sonoro;

III – após o final do teste, os candidatos deverão permanecer parados ou se deslocando em sentido perpendicular à pista, sem abandoná-la, até serem liberados pela banca.

1.4.2 Os candidatos terão apenas 1 (uma) tentativa para realizar o teste.

1.4.3 Não será permitido aos candidatos:

I – uma vez iniciado o teste, abandonar a pista antes de serem liberados pela banca examinadora;

II – deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, após finalizado o percurso, sem terem sido liberados pela banca;

III – dar ou receber qualquer tipo de ajuda física.

1.4.4 O teste de corrida será aplicado em uma pista com condições adequadas, apropriada para corrida.

1.4.5 O piso da pista da corrida poderá ser asfáltico, de concreto, sintético, de carvão, de cascalho, de saibro, dentre outros tipos de materiais existentes.

1.5. FLEXÃO DE BARRA FIXA

1.5.1 A metodologia para a preparação e execução do teste de Flexão de Barra fixa para os candidatos (sexo masculino e feminino), será a seguinte:

I – o candidato tomará empunhadura na barra horizontal com a palma das mãos voltadas para frente (pegada em pronação) e correspondente à distância lateral biacromial (dos ombros), cotovelos e joelhos estendidos, com o corpo na posição vertical, deixando o contato com o solo e aguardando o comando do aplicador.

II – a prova será realizada em uma única tentativa, em 02 (dois) tempos, da seguinte forma:

a) Tempo 1: Após o comando do aplicador, autorizando o início, flexionar os cotovelos elevando o corpo ultrapassando o queixo acima da barra horizontal; e

b) Tempo 2: Extensão total dos cotovelos (posição inicial), completando uma repetição.

III – observação:

a) a contagem da prova será realizada com o retorno do candidato a posição inicial, onde ele completará uma repetição;



- b) quando o candidato não ultrapassar o queixo acima da barra, o movimento será considerado incompleto;
- c) o resultado final será computado com o somatório do número de execuções corretas realizadas;
- d) só será autorizado o início da execução quando o candidato estiver sua posição inicial estabilizada e com os cotovelos em extensão total;
- e) não será permitido qualquer movimento do quadril, abdômen ou pernas, como auxílio para impulsionar o corpo para cima, e muito menos tentativas de extensão da coluna cervical;
- f) será permitido o repouso entre um movimento e outro, contudo, o candidato não poderá, de nenhuma forma, apoiar os pés, se o fizer deverá ocorrer o encerramento o teste pelo examinador;
- g) não será permitido que o candidato apoie o queixo na barra, se o fizer a repetição não será considerada válida; e
- h) a prova será realizada com o tempo máximo de 1 min (um minuto), sendo contabilizado o número máximo de repetições corretas.

1.6 APOIO DE 4 TEMPOS – MEIO SUGADO (BURPEE)

1.6.1 A metodologia para a preparação e execução do teste de Apoio 4 tempos será a seguinte:

- I – realizar o flexionamento das pernas com os joelhos unidos, braços por fora das pernas, apoiando-se com as palmas das mãos no solo e braços estendidos.
 - II – após esse movimento, estender simultaneamente as pernas, tomando a posição para flexão de braço.
 - III - voltar novamente a flexionar as pernas com os joelhos unidos. Em seguida, retornar à posição inicial, completando dessa forma uma repetição.
- a) realizar, nestas condições, o maior número de repetições possíveis no tempo de 60 (sessenta) segundos

2. DISPOSIÇÕES GERAIS

1.2 É de responsabilidade exclusiva do candidato a identificação correta de seu local de realização dos testes e o comparecimento no horário determinado.

1.3 É de responsabilidade do candidato o seu condicionamento físico condizente com, no mínimo, os desempenhos exigidos para aprovação no Teste de Aptidão Física.

1.4 Os imprevistos ocorridos durante o Teste de Aptidão Física serão resolvidos pelo Coordenador Geral do Teste de Aptidão Física e pelo presidente da banca examinadora.

1.5 O Teste de Aptidão Física deverá ser aplicado por uma banca examinadora presidida por um profissional devidamente registrado no Conselho Regional de Educação Física (CREF), com habilitação plena em Educação Física.



6

1.6 O candidato que não obtiver o desempenho mínimo exigido, conforme artigo 7º do Decreto nº 30.455/2021, poderá prosseguir no Teste de Aptidão Física, ciente que será considerado INAPTO da etapa.

1.6.1 O candidato poderá interpor recurso administrativo em face dos exercícios que forem considerados inaptos.

1.6.2 Após a análise dos recursos contra o resultado do Teste de Aptidão Física, a Banca Examinadora poderá manter o resultado de inaptidão ou revertê-lo com base nos argumentos apresentados e na filmagem.

1.7 O candidato que infringir qualquer proibição prevista neste Edital, independentemente do resultado dos testes, será **eliminado** do presente certame.

1.8 Os Testes de Aptidão Física serão devidamente filmados pela equipe de Comunicação da Prefeitura Municipal de Cachoeiro de Itapemirim, ficando as imagens como acervo da Secretaria Municipal de Segurança e protegidas nos termos da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

1.9 Nenhum candidato poderá alegar desconhecimento das regras deste Edital.

1.10 O resultado preliminar do Teste de Aptidão Física será divulgado no Diário Oficial do Município, não sendo possível o conhecimento do resultado via Telefone, Fax, E-mail, WhatsApp, Telegram, ou outro meio digital.

1.11 Caberá recurso em face do resultado preliminar do Teste de Aptidão Física, no prazo de 5 (cinco) dias úteis após a publicação, mencionada no sub-item anterior.

1.12 Após a realização do teste para o qual foi convocado, o candidato deverá obrigatoriamente retornar ao comando da Guarda Civil Municipal, onde aguardará nova convocação para os demais testes.

1.13 É expressamente proibida a permanência do candidato convocado para o Teste de Aptidão Física, no local de aplicação enquanto aguardar sua vez de execução dos testes.

1.14 Caso algum candidato que esteja realizando o Teste de Aptidão Física, venha a ofender, agredir, ameaçar ou colocar em risco a integridade de algum membro da banca, o mesmo será eliminado e o relatório encaminhado ao Secretário Municipal de Segurança para apuração de infração disciplinar.

Todos os casos omissos ou duvidosos que não tenham sido expressamente previstos no presente Edital e legislação vigente serão resolvidos pela Comissão de Avaliação constituída para este fim.

Art. 2º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, revogando as disposições em contrário.

Cachoeiro de Itapemirim – ES, 28 de novembro de 2023.

RUY GUEDES BARBOSA JUNIOR
Secretário Municipal de Segurança e Trânsito



PORTARIA Nº 2.493/2023

ANEXO II

DECLARAÇÃO DA BANCA EXAMINADORA

A Banca Examinadora, designada pela Portaria nº 707/2022, para aplicação dos Testes de Aptidão Física aos candidatos da Guarda Civil Municipal da Prefeitura Municipal de Cachoeiro de Itapemirim, com vistas à promoção vertical ao Nível Hierárquico de **Subinspetor**, concluídos os testes declara:

Candidato: _____

TESTES	APTO	INAPTO
TESTE DE FLEXÃO ABDOMINAL		
FLEXÃO DE BRAÇO SOBRE O SOLO		
TESTE DE CORRIDA		

Ciência do candidato: _____

Assinatura legível: _____

Banca Examinadora: *assinaturas legíveis e com o número do registro no Conselho Regional de Educação Física:

1- _____

2- _____

3- _____

