

PREFEITURA MUNICIPAL DE CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM/ES
SEGURANÇA PÚBLICA MUNICIPAL DE CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM
CONCURSO PÚBLICO PARA O PROVIMENTO DE VAGAS E A FORMAÇÃO DE CADASTRO DE RESERVA NO
CARGO DE GUARDA CIVIL MUNICIPAL DO MUNICÍPIO DE CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM (GCM/CI)
EDITAL Nº 10 – GCM/CI, DE 21 DE AGOSTO DE 2024

A Prefeitura Municipal de Cachoeiro de Itapemirim, em atenção ao Decreto nº 34.253, de 26 de junho de 2024, bem como ao Termo de Acordo firmado nos autos do Procedimento Preparatório nº 2021.0010.3241-67 e da Tutela de Cautelar em caráter antecedente, sob o nº 5006431-93.2024.8.08.0011, torna pública a **retificação da descrição do teste de flexão em barra fixa** (para os candidatos do sexo masculino) e **do teste de barra estática** (para candidatas do sexo feminino) constantes do subitem 9.11 do Edital nº 1 – GCM/CI, de 4 de janeiro de 2024, e suas alterações, conforme a seguir especificado.

[...]

9.11 DA DESCRIÇÃO DOS TESTES

9.11.1 TESTE DE FLEXÃO EM BARRA FIXA (PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO)

9.11.1.1 A metodologia de preparação e execução do teste dinâmico de barra fixa obedecerá aos seguintes critérios:

I – **posição inicial:** ao comando “em posição”, o candidato deverá dependurar-se na barra, com pegada a ser escolhida pelo candidato (pronada ou supinada), mantendo os cotovelos estendidos, podendo receber ajuda para atingir essa posição. O corpo deverá permanecer na vertical, sem contato com o solo e com as barras de sustentação lateral; e

II – **execução:** ao comando “iniciar”, o candidato deve iniciar o movimento com a flexão dos cotovelos até que o queixo ultrapasse a parte superior da barra, estendendo novamente o braço e voltando à posição inicial, sendo assim considerado um movimento completo (uma flexão). O movimento poderá ser repetido tantas vezes quanto possível, até que o fiscal sinalize a execução das quatro repetições exigidas.

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

9.11.1.3 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.

9.11.1.4 Não será permitido ao candidato do sexo masculino, quando da realização do teste dinâmico de barra fixa:

I – 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 apenas para os candidatos que toquem o solo ao dependurar-se na barra;

II – após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

III – utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;

IV – apoiar o queixo na barra;

V – utilizar movimentos cíclicos de impulsão corporal (*kipping* ou barra estilo *butterfly*);

VI – estender o pescoço, em vez de ultrapassar o queixo em relação à barra com movimento exclusivo de membros superiores.

9.11.1.5 O candidato que não executar **quatro repetições** será eliminado.

9.11.1.6 Quando da realização do teste dinâmico de barra fixa, caso não consiga atingir o desempenho mínimo exigido, será concedido ao candidato o direito a uma segunda tentativa, no mínimo cinco minutos após a primeira tentativa.

9.11.1.7 TESTE DE BARRA ESTÁTICA (PARA CANDIDATAS DO SEXO FEMININO)

9.11.1.7.1 A metodologia de preparação e execução do teste de barra estática obedecerá aos seguintes critérios:

I – **posição inicial**: ao comando “em posição”, a candidata deverá dependurar-se na barra com pegada livre (pronada ou supinada) mantendo os braços flexionados, o corpo na vertical e o queixo acima da parte superior da barra, sem nela apoiar-se, podendo receber ajuda para atingir essa posição; e

II – **execução**: ao comando “iniciar”, o ponto de apoio é retirado e será iniciada a cronometragem do tempo de permanência da candidata na posição, devendo a candidata permanecer sustentada apenas com o esforço de seus membros superiores, com os dois braços completamente flexionados e queixo acima da parte superior da barra, mas sem tocar a barra com o queixo, mantendo o corpo na posição vertical e as pernas estendidas;

9.11.1.7.2 Ao final da execução, o fiscal avisará o tempo decorrido.

9.11.1.7.3 A cronometragem será encerrada quando:

I – a candidata permanecer em suspensão isométrica por 12 segundos;

II – a candidata ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra, ou tocar a barra com o queixo;

III – descumprir qualquer exigência para a realização deste teste.

9.11.1.7.4 Não será permitido à candidata, quando da realização do teste de barra estática:

I – 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 joelhos para evitar o toque no solo;

II – após a tomada da posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

III – utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;

IV – permitir que o queixo fique abaixo da parte superior da barra;

V – apoiar o queixo na barra;

VI – realizar a “pedalada”;

VII – realizar o “chute”.

9.11.1.7.5 A candidata que não permanecer em suspensão isométrica por **12 segundos** será eliminada.

9.11.1.7.6 Quando da realização do teste de barra estática, caso não consiga atingir o desempenho mínimo exigido, será concedido à candidata o direito a uma segunda tentativa, no mínimo cinco minutos após a primeira tentativa.

[...]

VICTOR DA SILVA COELHO
Prefeito de Cachoeiro de Itapemirim/ES