

EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

O Instituto de Acesso à Educação, Capacitação Profissional e Desenvolvimento Humano - Instituto Access, responsável pela organização e coordenação do Teste de Aptidão Física (TAF) do Concurso Público do Consórcio Intermunicipal de Saúde da Região Ampliada Oeste para Gerenciamento dos Serviços de Urgência e Emergência – CIS-URG OESTE, no uso das atribuições concedidas pelo Edital nº 005/2019, torna público a Convocação para o Teste de Aptidão Física (TAF) das candidatas *sub judice*.

NOME	CARGO	DATA	HORÁRIO
Isabella Maria Maciel Bello	Médico	23/10/2023	10h00min
Selma de Oliveira Ferreira	Enfermeiro	23/10/2023	10h00min

1. DO LOCAL DE REALIZAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF)

Local: Centro de Treinamento - 10º Batalhão de Bombeiros Militar

Endereço: R. Ver. José Constantino Sobrinho, 801 - Danilo Passos, Divinópolis - MG, 35500-720

2. DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

2.1. As candidatas convocadas para esta fase deverão comparecer ao local indicado para realização do TAF munidas de documento de identidade; caso contrário, não poderá realizar o teste.

2.1.1. É de responsabilidade exclusiva das candidatas a identificação correta de seu local de realização do TAF e o comparecimento no horário determinado.

2.2. As candidatas convocadas para esta Etapa deverão comparecer ao local e dia com antecedência mínima de 30 minutos do seu início.

2.3. Para serem submetidos ao exame as candidatas convocadas deverão apresentar:

2.3.1. Atestado médico indicando que “a candidata se encontra em condições de realizar o TAF”.

2.4.2. O laudo médico deverá conter letra legível, além do nome e carimbo com a identificação do profissional que o assina, não podendo a data de emissão ser superior a 04 (quatro) meses da data da realização do TAF.

2.4.3. O modelo do atestado estará disponível no Anexo I deste edital. As candidatas deverão tê-lo como base.

3. DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - TAF

3.1. Para as candidatas do sexo feminino, os 50% (cinquenta por cento) de realização das atividades deve seguir a tabela abaixo em ao menos 02 (dois) testes:

	BARRA FIXA	ABDOMINAL	CORRIDA	SHUTTLE RUN
Quantidade Máxima	02 flexões	30 repetições	2.800 m	De 0 a 5 pontos
Quantidade Aprovação	01 flexão	15 repetições	1.400 m	3 pontos

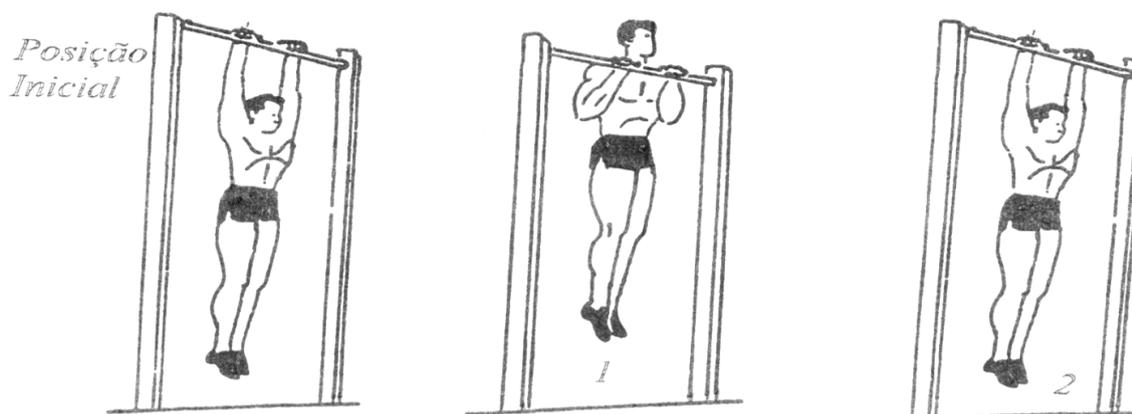
3.2. DA FLEXÃO DA BARRA FIXA (FEMININO)

3.2.1. O tempo do teste será de 01 (um) minuto. A metodologia para a preparação e a execução da flexão na barra fixa para as candidatas do sexo feminino (02 ‘uma’ barra) obedecerá aos seguintes critérios:

A): Posição inicial: Ao comando “em posição”, o candidato deverá ficar suspenso na barra horizontal e imóvel; a largura da pegada deve ser aproximadamente a dos ombros; a pegada das mãos deverá ser em pronação (dorsos das mãos voltados para o corpo do executante); os cotovelos em extensão; não poderá

haver nenhum contato dos pés com o solo; todo o corpo completamente na posição vertical.

B): Execução: Ao comando “iniciar”, que será dado tão logo o candidato esteja na posição inicial, o candidato deverá flexionar os cotovelos, elevando o seu corpo até que o queixo ultrapasse o nível da barra paralelamente ao solo, sem apoiar o queixo na barra. Em seguida, deverá estender novamente os cotovelos, baixando o seu corpo até a posição inicial, com o corpo completamente na posição vertical e sem soltar a barra. Esse movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução.



3.2.2. A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:

3.2. Um componente da banca irá contar em voz alta o número de repetições realizadas.

3.3. Quando o exercício não atender ao previsto neste edital, o componente de banca repetirá o número do último realizado de maneira correta e quando se tratar movimento inicial, o componente de banca dirá “zero”;

3.4. Será considerada somente a contagem realizada pela banca examinadora;

3.5. Cada execução começa e termina com os cotovelos totalmente estendidos e corpo completamente na posição vertical;

3.6. O exercício somente será iniciado com o candidato na posição completamente vertical, corpo imóvel e após o comando dado pelo auxiliar de banca;

3.7. Excepcionalmente e para evitar que os candidatos mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial, será permitida, neste caso, a flexão dos joelhos.

3.8. O movimento deve ser dinâmico, ou seja, o candidato não pode parar para “descansar”;

3.9. O movimento a ser realizado deve ser unicamente de flexão e extensão de cotovelos, sem a utilização de impulso com as pernas.

3.10. Não será permitido ao candidato, quando da realização da flexão na barra fixa:

a) tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções;

b) após a tomada de posição inicial, receber qualquer tipo de ajuda física;

c) utilizar luvas ou qualquer outro artifício para a proteção das mãos;

d) apoiar o queixo na barra;

e) após ultrapassar o queixo em relação à barra, simplesmente soltar as mãos, em vez de completar o movimento com os cotovelos totalmente estendidos e corpo na posição vertical;

f) utilizar um impulso de braços e tronco para frente e para cima, levando o peito para cima; realizar a “pedalada”;

g) realizar o “chute”;

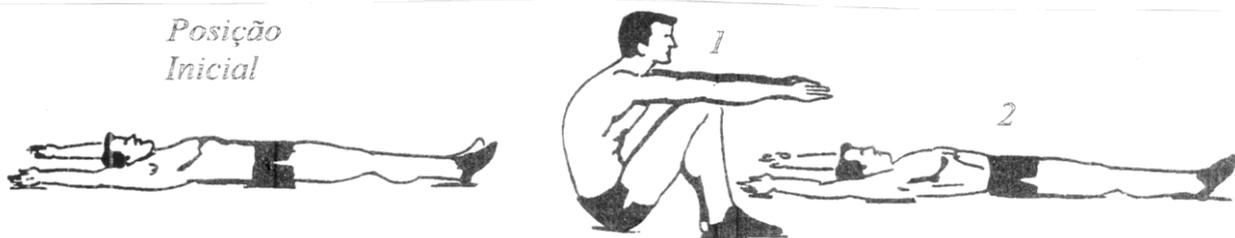
h) não manter o corpo (cabeça, tronco e membros inferiores) completamente na posição vertical, com exceção nos casos em que o examinador permitir expressamente a flexão de joelhos, para evitar os candidatos mais altos toquem os pés no solo estando na posição inicial.

4. ABDOMINAL REMADOR (FEMININO)

4.1. O teste terá a duração de um minuto e será iniciado e terminado com um apito. A metodologia para a preparação e a execução do teste abdominal remador para as candidatas do sexo feminino (30 repetições) obedecerão aos seguintes critérios:

A): Posição inicial: Candidato deitado de costas, na posição completamente horizontal de todo o corpo em relação ao solo, os braços atrás da cabeça, cotovelos estendidos, com o dorso das mãos, a cabeça, as costas, as nádegas e os calcanhares em contato pleno com o solo, joelhos estendidos.

B): Execução: Após o silvo de apito, o candidato começará a primeira fase do teste, realizando um movimento simultâneo, onde os joelhos deverão ser flexionados, as plantas dos 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, o candidato deverá voltar à posição inicial realizando a ação inversa. O movimento completo, finalizado com o retorno à posição inicial, corresponderá a uma unidade de execução.



4.2. Quando o exercício não atender ao previsto neste edital, o componente de banca repetirá o número do último realizado de maneira correta e quando se tratar movimento inicial, o auxiliar de banca dirá “zero”;

4.3. Será considerada somente a contagem realizada pela banca examinadora;

4.4. Ao final de cada repetição, o dorso das mãos, a cabeça, as costas, as nádegas e os calcanhares também devem tocar o solo e os joelhos devem estar completamente estendidos;

4.5. Cada execução começa e termina sempre na posição inicial;

4.6. Na primeira fase do movimento, os joelhos devem ser flexionados, as plantas dos pés devem tocar o solo, o tronco deve ser flexionado e os cotovelos alcançarem ou ultrapassarem os joelhos pelo lado de fora do corpo;

4.7. Somente será contado o exercício realizado completamente, ou seja, se ao soar o apito para o término da prova, o candidato estiver no meio da execução, esta não será computada.

5. CORRIDA 2.800 METROS FEMININO

5.1. Exercício de resistência aeróbica, resistência muscular, *endurance*, equilíbrio dinâmico, velocidade de deslocamento, visa verificar através de um esforço de média duração, a capacidade aeróbica do candidato, dentro dos seus componentes cardiovasculares e respiratórios. A metodologia para a preparação e a execução do teste de corrida para os candidatos dos sexos masculino e feminino obedecerão aos seguintes critérios:

5.1.1 O candidato deve percorrer, em uma pista de atletismo, ou em uma área demarcada, a distância prevista (2.800m para mulheres), no tempo máximo de 17 minutos e 10 segundos, sendo permitido caminhar durante o teste.

5.1.2 Os comandos para iniciar e terminar o teste serão dados por um silvo de apito;

5.1.3 Ao passar pelo local de início da prova, cada candidato deverá dizer o seu nome ou número em voz alta para o componente de banca que estiver marcando o seu tempo e será informado de quantas voltas completou naquele momento.

5.2. A correta realização do teste de corrida de 2.800m levará em consideração as seguintes

observações:

- o tempo oficial da prova do candidato será controlado pelo relógio do seu avaliador da prova, sendo o único que servirá de referência para o início e término da mesma;
- orienta-se que, após o apito que indica o término da prova, o candidato não pare bruscamente a corrida, evitando ter um mal súbito e que continue a correr ou caminhar;
- a distância percorrida pelo candidato, a ser considerada oficialmente, será somente a realizada pela banca examinadora;

5.3. Não será permitido ao candidato, quando da realização do teste de corrida:

- dar ou receber qualquer tipo de ajuda física (como puxar, empurrar, carregar, segurar na mão etc.);
- deixar de dizer seu nome ou número em voz alta para o avaliador que estiver marcando seu tempo, ao passar pelo local de início da prova;
- abandonar a pista antes da liberação do fiscal.

6. SHUTTLE RUN

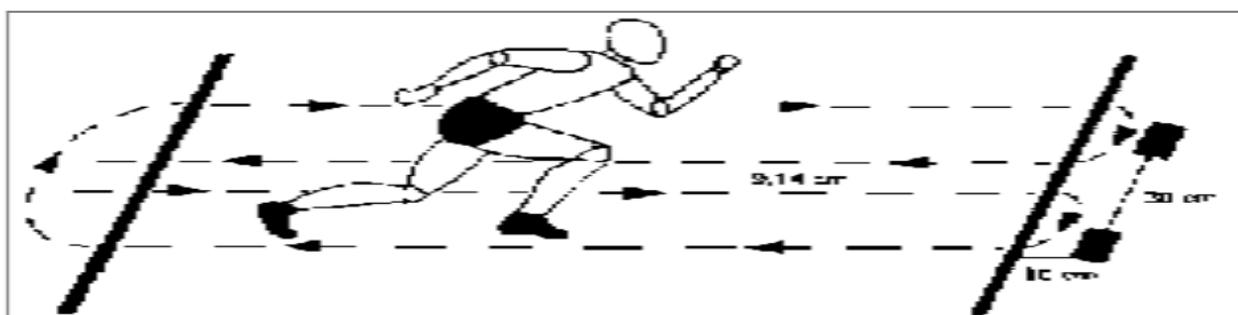
6.1 E o Shuttle Run, teste de agilidade tem como principal função avaliar a agilidade neuromotora e velocidade. Procedimento: O (a) candidato (a) coloca-se em afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída.

6.2 Através silvo de apito o(a) candidato(a) inicia o teste. O (a) candidato(a) em ação simultânea, corre à máxima velocidade até os blocos dispostos equidistantes da linha de saída à 9,14m (nove metros e quatorze centímetros) de distância. No mesmo instante da sua largada, deve ser acionado o cronômetro.

6.3 Lá chegando, pega um dos blocos e retorna ao ponto de partida, depositando esse bloco atrás da linha. Em seguida, sem interromper a corrida, vai à busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma.

6.4 Ao pegar ou deixar o bloco, o(a) candidato(a) terá que cumprir uma regra básica do teste, ou seja, transpor pelo menos um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado. O bloco não deve ser jogado, mas sim, colocado ao solo. O cronômetro é travado quando o (a) candidato (a) coloca o último bloco no solo e ultrapassa com pelo menos um dos pés a linha final.

SHUTTLE RUN (medido em segundos e décimos de segundos)				
FEMININO			MASCULINO	
tempo em segundos	pontos		tempo em segundos	pontos
Até 11,50	5		Até 11,00	5
De 11,51 até 12,00	4		De 11,01 até 11,50	4
De 12,01 até 12,50	3		De 11,51 até 12,00	3
De 12,51 até 13,00	2		De 12,01 até 12,50	2
De 13,01 até 13,50	1		De 12,51 até 13,00	1
13,51 ou mais	0		13,01 ou mais	0



7. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

7.1 A contagem oficial de tempo, da distância percorrida e do número de repetições dos candidatos em cada exercício será aferida pelo Instituto FIP, o qual utilizará os meios eletrônicos adequados para a fiscalização, inclusive a filmagem dos exercícios.

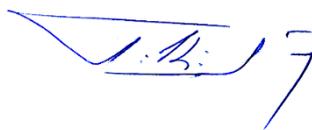
7.2 Será considerado inapto e eliminado do concurso o candidato que:

- a) não comparecer à realização dos testes físicos;
- b) não realizar qualquer dos testes físicos;
- c) infringir quaisquer proibições ou recomendações previstas, independente do resultado alcançado nos testes físicos.

7.3 Os casos de alteração psicológica e/ou fisiológica temporárias como estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas, demais lesões e outras situações que impossibilitem a realização das provas do TAF ou que diminua a capacidade física dos candidatos, não serão levados em consideração, não se dispensando tratamento privilegiado a qualquer candidato, nem realizados testes em datas, locais e horários diversos daqueles previstos em edital.

7.4 Os candidatos reprovados no Exame de Aptidão Física não poderão repetir os testes, salvo por caso fortuito ou força maior, considerando-se como tais: panes em cronômetros, defeitos em aparelhos ocorridos durante realização dos testes ou situações imprevistas e inviabilizadoras da execução dos mesmos, conforme critério discricionário da banca examinadora.

Divinópolis, 18 de outubro de 2023.



Michel Eugênio Jourdan
Presidente do Instituto Access



CONSÓRCIO INTERMUNICIPAL DE SAÚDE DA REGIÃO AMPLIADA OESTE
PARA GERENCIAMENTO DOS SERVIÇOS DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA – CIS-URG OESTE
CONCURSO PARA PROVIMENTO DE EMPREGOS PÚBLICOS DO QUADRO DE PESSOAL DO CIS-URGOES



ANEXO I – MODELO DE ATESTADO MÉDICO

ATESTADO MÉDICO

Atesto, para os devidos fins, que o(a) Senhor(a) _____, inscrito no CPF sob o nº _____, goza de boas condições de saúde, estando apto(a) para realizar o Teste de Aptidão Física do **Concurso Público do Consórcio Intermunicipal de Saúde da Região Ampliada Oeste para Gerenciamento dos Serviços de Urgência e Emergência – CIS-URG OESTE**, regido pelo Edital 005/2019 e alterações posteriores, se houver.

_____, de ____ de _____ 2023.

(Nome, assinatura, número do CRM do médico e carimbo; caso contrário, o Atestado não terá validade)