

## EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA O TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA - CANDIDATA PUÉRPERA

1. O INSTITUTO CONSULPLAN, em cumprimento ao regulamento editalício que rege o certame, torna pública a convocação, da candidata puérpera abaixo mencionada, para realização do Teste de Avaliação Física.

CARGO	INSCRIÇÃO	NOME
GUARDA CIVIL MUNICIPAL - FEMININO	483031228	Thayane de Oliveira Feijó de Souza Real

2. O Teste de Aptidão Física terá caráter apenas eliminatório e será realizado na cidade de Miracema/RJ.
3. O TAF acontecerá no dia **12 de julho de 2024, às 14h30**, no seguinte local:

**Escola: Escola Municipal Álvaro da Fonseca Lontra (CIEP 143)**

**Endereço: Av. Dep. Luís Fernando Linhares, s/n - Centro, Miracema/RJ**

4. A candidata deverá comparecer na data, local e horário determinado, com roupa apropriada para a prática de exercício físico (short, camiseta, meias e tênis), munida de documento de identidade original e atestado médico original específico para tal fim, conforme modelo constante do Anexo I deste Edital.
5. O atestado médico, emitido no prazo máximo de até 30 (trinta) dias antes do TAF, deverá conter, expressamente, a informação de que a candidata está apta para realizar os exercícios específicos deste teste.
  - 5.1 A candidata convocada para se submeter ao TAF, deve, obrigatoriamente, apresentar exame médico de teste de gravidez, realizado no período máximo de 15 (quinze) dias anteriores à data da realização da avaliação física. A candidata que estiver gestante poderá realizar o TAF, nas mesmas condições dos demais candidatos, mediante a apresentação de atestado médico referente ao seu estado de saúde, indicando a sua aptidão para a realização do teste e, além disso, a candidata deverá assinar Termo de Responsabilidade.
  - 5.2 A candidata gestante, além do atestado médico disposto no subitem anterior, também deverá apresentar o laudo médico descrito no subitem 6 deste Edital.
  - 5.3 A candidata gestante que deixar de apresentar qualquer um dos documentos exigidos não poderá realizar a etapa e será eliminada do concurso.
  - 5.4 À candidata puérpera, portanto em recente pós-parto, aplica-se as mesmas regras presentes nos subitens anteriores.
  - 5.5 O atestado médico deverá ser entregue no momento da identificação da candidata para o início do TAF, não sendo aceita a entrega de atestado médico em outro momento ou em que não conste a autorização expressa nos termos supracitados.
  - 5.6 O atestado deverá conter, de forma legível: nome completo e o número do documento de identidade da candidata; nome, carimbo, assinatura e número do CRM do médico responsável; e a data de sua emissão.
  - 5.7 A candidata que deixar de apresentar o atestado médico não poderá realizar o TAF, sendo, conseqüentemente, eliminada do Concurso.
6. Eventuais despesas decorrentes da obtenção dos atestados exigidos para a realização do TAF correrão às expensas da candidata, não cabendo ressarcimento em nenhuma hipótese.
7. Os casos de alteração física, psicológica e(ou) fisiológica temporários (estados menstruais, gravidez, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas etc.) que impossibilitem a realização dos testes na data marcada, diminuam ou limitem a capacidade física da candidata, não serão levados em consideração, não sendo concedido qualquer tratamento privilegiado ou adiamento do mesmo e, uma vez impossibilitada, estará eliminada do Processo Seletivo Público.



8. O Teste de Aptidão Física será aplicado em 03 (três) fases, independentes e sucessivas, na sequência e forma descritas nas tabelas a seguir:

**PRIMEIRA FASE – FLEXÃO DE BRAÇO COM O APOIO DE FRENTE AO SOLO**

PRIMEIRA FASE – FLEXÃO DE BRAÇO COM O APOIO DE FRENTE AO SOLO			
SEXO MASCULINO		SEXO FEMININO	
Faixa etária	Índice mínimo a ser alcançado	Faixa etária	Índice mínimo a ser alcançado
Todas as idades	16 flexões	Todas as idades	10 flexões
<b>Objetivo:</b> Avaliar a resistência dos membros superiores.			
<b>Tempo:</b> 60 (sessenta) segundos			

**9.1 PROCEDIMENTO**

A metodologia para a preparação e execução do exercício de flexão obedecerá aos seguintes aspectos:

**a) Exercício aplicado às candidatas do sexo feminino:**

Consiste em a candidata ficar em 6 (seis) apoios com o corpo em extensão e cotovelos estendidos e realizar a flexão dos cotovelos até que estes fiquem ao nível dos ombros, sem tocar o chão, voltando à posição inicial, realizando a extensão dos cotovelos.

**Execução:**

- I. Ao comando de “iniciar”, a candidata flexionará simultaneamente os braços até que as pontas dos cotovelos atinjam ou ultrapassem o plano das costas. Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços.
- II. Durante a execução do exercício, a candidata não poderá tocar o solo com qualquer parte do corpo, exceto mãos, joelhos e os pés.
- III. Caracterizada a interrupção na execução, a contagem dos exercícios será encerrada.
- IV. O mínimo de repetições exigidas será 10 (dez) repetições em 60 (sessenta) segundos.
- V. A candidata, que der ou receber ajuda, será considerada inapta.

**SEGUNDA FASE – FLEXÕES ABDOMINAIS (AMBOS OS SEXOS)**

SEGUNDA FASE – FLEXÕES ABDOMINAIS			
SEXO MASCULINO		SEXO FEMININO	
Faixa etária	Índice mínimo a ser alcançado	Faixa etária	Índice mínimo a ser alcançado
Todas as idades	31 flexões	Todas as idades	25 flexões
<b>Objetivo:</b> Avaliar a resistência dos músculos do abdômen e flexores de quadril.			
<b>Tempo:</b> 60 (sessenta) segundos			

**9.2 PROCEDIMENTO**

A candidata deverá se posicionar em decúbito dorsal, com as pernas unidas e estendidas e braços estendidos no prolongamento do corpo, no sentido da cabeça, tocando o solo;

**Execução:**

- I. Ao comando "Já!", a candidata flexionará simultaneamente o tronco e os membros inferiores na altura do quadril, lançando os braços à frente, de modo que a sola dos pés se apoie totalmente no solo e a linha dos cotovelos coincida com a linha dos joelhos e, em seguida, voltará à posição inicial (decúbito dorsal - as escápulas em contato com o solo), completando uma repetição.

Durante a prova de flexões abdominais, a candidata será acompanhada por um fiscal, que fará a respectiva contagem do número de abdominais, será computado o número de repetições realizadas em 60 (sessenta) segundos, desde que realizadas estritamente na forma descrita.



A candidata terá uma única oportunidade para realizar essa prova.

### TERCEIRA FASE – CORRIDA DE MÉDIA DISTÂNCIA (AMBOS OS SEXOS)

TERCEIRA FASE – CORRIDA DE MÉDIA DISTÂNCIA			
SEXO MASCULINO		SEXO FEMININO	
Faixa etária	Índice mínimo a ser alcançado	Faixa etária	Índice mínimo a ser alcançado
Todas as idades	2.000 metros	Todas as idades	1.600 metros
<b>Objetivo:</b> Verificar a capacidade aeróbica do candidato, nos seus componentes cardiorrespiratórios.			
<b>Tempo:</b> 12 (doze) minutos			

### 9.3 PROCEDIMENTO

Execução:

- I. O início da etapa se fará sob a voz de comando “Atenção! Já!”, acionando o cronômetro concomitantemente; um apito de orientação será dado no décimo minuto e, ao término do teste, mais um apito.
  - II. A candidata deverá correr por 12 (doze) minutos.
  - III. A candidata deverá interromper a progressão ao ser dado o sinal indicativo de 12 (doze) minutos transcorridos desde a largada.
  - IV. Ao final do tempo previsto, será medida a distância percorrida.
  - V. Será permitido andar durante o teste. Na medida do possível, o ritmo das passadas deverá ser constante durante todo o percurso.
  - VI. Somente será permitida 01 (uma) tentativa.
9. Será considerado inapta no TAF e eliminada do processo, a candidata que:
- a) Retirar-se do recinto da prova, durante sua realização, sem a devida autorização, ou não estiver no local da prova no horário previsto para assinar a lista de chamada, sendo automaticamente desclassificada;
  - b) Não apresentar a documentação exigida;
  - c) Não alcançar qualquer uma das marcas mínimas estabelecidas nas provas para sua faixa etária;
  - d) Faltar com a devida cortesia para com qualquer dos examinadores, seus auxiliares, autoridades presentes e/ou candidatos;
  - e) For surpreendida dando e/ou recebendo auxílio para a execução dos testes ou tentar usar de meios fraudulentos e/ou ilegais para a realização da prova; e
  - f) Perturbar, de qualquer modo, a ordem dos trabalhos, incorrendo em comportamento indevido.
10. Se a candidata vier a acidentarse, sofrer de mal súbito ou lesão muscular e não tiver condição de continuar, estará automaticamente eliminada no Processo Seletivo.
11. Ficará a cargo da candidata o aquecimento para a realização dos exercícios.
12. Ao final do TAF, independentemente de aprovação ou não, a candidata deverá assinar imediatamente a ficha individual contendo os dados relativos à sua performance, dando ciência de seu resultado.
13. No caso da candidata se recusar a assinar a ficha individual, serão convocadas duas testemunhas, as quais assinarão em substituição a candidata que se recusou, registrando-se em relatório tal ocorrência.
14. Antecedendo a realização de cada teste, o Examinador de Banca fará explanação sobre a forma de execução correta do exercício pela candidata, inclusive advertindo sobre os possíveis erros comumente verificados nas execuções, sendo responsabilidade da candidata solicitar quaisquer esclarecimentos nesse momento.



15. Será considerada apta a candidata que obtiver o índice mínimo necessário.
16. A critério da Banca Examinadora e em nome da isonomia entre os concorrentes, ainda que tenha sido informada que não atingiu o índice mínimo em determinado teste, a candidata poderá prosseguir na realização dos demais exercícios, de modo a evitar a necessidade de agendamento de nova data em caso de eventual deferimento de recurso administrativo posterior.
17. Não serão contabilizadas as repetições de cada exercício executadas de forma incorreta ou em inobservância de quaisquer das regras de execução.
18. A candidata efetuará cada modalidade do TAF com intervalo mínimo de 15 (quinze) minutos entre uma e outra.
19. A candidata considerada “inapta” ou “ausente” no TAF será eliminada do Processo Seletivo.
20. A candidata considerada inapta poderá interpor recursos acerca do resultado preliminar do Teste de Aptidão Física no prazo de 2 (dois) dias úteis da publicação deste, em link específico através do site [www.institutoconsulplan.org.br](http://www.institutoconsulplan.org.br).
21. A candidata considerada INAPTA cujo recurso for indeferido ou não conhecido será eliminada do certame.
22. Não será dada 2ª chance (ou chamada) à candidata, não importando o motivo alegado.
23. Os imprevistos ocorridos durante o TAF serão decididos pela Coordenação Geral do TAF e os Coordenadores dos exercícios.
24. O TAF será coordenado e aplicado por uma Banca Examinadora – profissionais devidamente registrados no Conselho Regional de Educação Física (CREF), com habilitação plena em Educação Física, e poderá ser acompanhado por professores e auxiliares/estagiários da área.
25. A bateria do Exame de Aptidão Física será filmada e/ou gravada, respeitados os preceitos da Lei Geral de Proteção de Dados (Lei n. 13.709/2018) e da Lei de Acesso à Informação (Lei n. 12.527/2011), para fins de posterior reprodução e análise dos recursos interpostos contra o resultado, exclusivamente pelo Instituto Consulplan. Os vídeos, porém, não serão disponibilizados à candidata participante.
26. Todos os casos omissos ou duvidosos, contingências e imprevistos ocorridos durante a realização do TAF ou não, que não tenham sido expressamente previstos no presente Edital, no Edital de abertura e legislação vigente, serão decididos pela Coordenação do TAF e os Examinadores de Banca.
27. A candidata convocada para esta fase deve comparecer no local indicado para realização da prova 30 (trinta) minutos antes do horário fixado para seu início, munida do documento de identidade original e o atestado médico (original ou cópia autenticada), caso contrário, não poderá efetuar a referida fase.

**Anexo I – MODELO DE ATESTADO MÉDICO A SER OBRIGATORIAMENTE APRESENTADO PARA A REALIZAÇÃO DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**



PREFEITURA MUNICIPAL DE MIRACEMA/RJ

EDITAL Nº 1, DE 28 DE MARÇO DE 2024

**MODELO DE ATESTADO MÉDICO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA**

---

Atesto para os devidos fins de direito que o Sr.(a) \_\_\_\_\_

é portador(a) da(s) deficiência(s) \_\_\_\_\_,

Código Internacional da Doença (CID) \_\_\_\_\_, que resulta(m) na perda da(s) seguinte(s) função(ões)

\_\_\_\_\_.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Nome, assinatura e número do CRM do médico especialista na área de deficiência/doença do candidato e carimbo, caso contrário, o atestado não terá validade).